

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №164
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Принято

На педагогическом совете

ГБОУ СОШ №164

Протокол № 159/1 от 30.08.13

Утверждено:

Директор

Ю.И. Желтизов



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа

«Танцы на мячах»

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: от 7 до 11 лет

Автор- составитель
Педагог дополнительного образования
Дмитриева Валентина Александровна

Санкт-Петербург
2013

I. Пояснительная записка.

Программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Обучение по программе «Танцы на мячах» создает хороший двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний, повышению интереса к занятиям и здоровому образу жизни.

В структурную основу программы по фитбол-аэробике входят разделы:

- «Фитбол-гимнастика» (общеразвивающая направленность);
- «Фитбол-танец» (танцевально-ритмическая направленность);
- «Фитбол-атлетика» (общеукрепляющая направленность);
- «Фитбол-коррекция (коррекционно-профилактическая направленность);
- «Фитбол-игра» (креативно-игровая направленность).
- «Контрольные занятия» (тесты).

В каждый из этих разделов учебно-практического материала программы входят комплексы упражнений фитбол-аэробики, представленные программным материалом, который изучается в течение трех лет и представляет собой образно-танцевальные композиции, имеющие свой характер и завершенность.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение, и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

При проведении занятий по фитбол-аэробике используется игровой и соревновательный методы, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей младшего школьного возраста.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий.

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ.

Программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» имеет общекультурный уровень освоения.

АКТУАЛЬНОСТЬ:

В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой

психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм. Упражнения на мячах вызывают большой интерес у детей и взрослых. Оздоровительный эффект от упражнений проверялся в специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центрах Европы.

Вибрационное воздействие мяча на организм занимающегося имеет обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, поэтому применяется при реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению остеохондроза, сколиоза, невралгии и множество других заболеваний

Они также тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д.

Благодаря этому на занятиях можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а так же музыкальность и танцевальность. Практически это единственный вид аэробики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ: заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата.

Фитбол-аэробика обладает:

-специфическими особенностями по сравнению с другими видами аэробики - люди, обладающие избыточным весом, болезнью суставов и другими отклонениями в состоянии здоровья не могут заниматься танцевальными и другими видами аэробики, но даже простое сидение на мяче способствует определенному оздоровительному эффекту, что делает занятия для любого контингента занимающихся более доступными;

- большим разнообразием средств таких как музыка и танец, воздействующие на организм и психику занимающихся в сочетании эффекта механической вибрации дает большой оздоровительный эффект.

Популярность фитбол-аэробики среди оздоровительных видов аэробики основана на её отличительных чертах:

э ф ф е к т и в н о с т и - решаются сразу несколько задач: развитие двигательных способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, развития функции равновесия и вестибулярного аппарата, учит согласованию движений с музыкой;

д о с т у п н о с т и: занятия на чудо-мяче полезны и доступны абсолютно всем детям, это показали исследования;

э м о ц и о н а л ь н о с т и и внешней привлекательности: связана, прежде всего, с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид воистину привлекательным.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ. Данная общеразвивающая программа педагогически целесообразна. При ее реализации у занимающихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических двигательных занятиях, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние. Занятия на фитболах носят оздоровительный и укрепляющий характер, позволяют быстрее занимающимся принять хорошую физическую форму. В условиях школьной самодеятельности, когда нужно быстро поставить танец и выступить на тематическом мероприятии, с помощью фитболов, дети быстрее воспринимают азы хореографии, они физически и эмоционально лучше подготовлены и процесс постановки и разучивания танца идет в хорошем темпе. Это вносит разнообразие и в занятия хореографией. Сочетание хореографии с занятиями на фитболах позволяет детям быстрее осваивать постановочный материал, что очень важно для специфики школьной самодеятельности и, позволяет выходить на конкурсы разного уровня и завоевывать призовые места.

ЦЕЛЮ ПРОГРАММЫ является укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний через занятия фитбол-аэробикой и приобщение к здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ:

1. ОБУЧАЮЩИЕ.

1. Предоставить занимающимся знания о влиянии занятий фитнесом- аэробикой на организм, понятия здорового образа жизни, правилах охраны труда на занятиях, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для исполнения ритмических танцев и танцевальных композиций и обогащения двигательного опыта занимающихся.

2. РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАДАЧИ.

1. Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движение с музыкой.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Формировать навыки выразительности, пластичности и танцевальности в движениях.
4. Развивать координационные способности, функции равновесия, вестибулярную устойчивость.
5. Развивать функциональное совершенствование сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной систем организма занимающихся.
6. Развивать мелкую моторику рук.
7. Развивать воображение, мышление, познавательную активность.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ.

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
3. Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
5. Развивать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями
6. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи

Образовательная программа «Танцы на мячах» помогает решать

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию ОДА (опорно-двигательного аппарата).
2. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
3. Содействовать профилактике плоскостопия.
4. Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося.
5. Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

ОТЛИЧИТЕЛЬНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ программы «Танцы на мячах» является танцевальная направленность образовательного материала, способствующая быстрому приобретению организмом занимающегося развитию танцевальности,

музыкальности, координации, гибкости, силы, ловкости и других физических качеств, которые необходимы для занятий хореографией.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Общеразвивающая программа предназначена для детей 7-11 лет. Изучение материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся 2 раза в неделю

Группа формируется по возрасту детей

7-8 лет первая группа

8-9 лет вторая группа

10-11 лет третья группа.

Условия набора – справка от врача о допуске к занятиям, желание заниматься и заявление от родителей на каждый год обучения.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 3 года.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: основной формой является *тренировочное занятие*; оно проводится обычным способом, с паузами для показа и объяснением очередного упражнения. Занятия проводятся:

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

3 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

1 год обучения

Теория (41 час)

1. Характеристика и содержание фитбол-аэробики.

2. Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма.

3. Основы личной гигиены занимающихся.

Практика (103 часа)

(умения, навыки и развитие двигательных способностей).

2 год обучения

Теория (43 часа)

1. Влияние занятий фитбол-аэробикой на организм занимающихся.

2. Понятие правильной осанки.

3. Профилактика различных нарушений осанки и плоскостопия.

Практика (101 час)

(умения, навыки и развитие двигательных способностей).

3 год обучения

Теория (43 часа)

1. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.

2. Характеристика двигательных способностей (гибкость, координация, выносливость, сила, быстрота, ловкость).

3. Основы техники базовых шагов фитбол-аэробики.

Практика (101 час)

(умение, навыки и развитие двигательных способностей).

Другие формы занятий: *концерт, самостоятельная отработка элементов.*

Методика проведения занятий включает в себя *организацию занимающихся, составление комплексов упражнений и методику обучения.* Используются средства фитбол-аэробики танцевальной направленности

Формы занятий и методы.

Занятие является основной формой обучения. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Во- время **ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ** части решаются задачи подготовительной части: происходит подготовка к физической нагрузке: разогреваются мышцы и связки, дети сосредотачивают свое внимание и настраиваются на занятие. Подбираются с р е д с т в а, постепенно повышающие нагрузку (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, ритмика, хореография, музыкально-подвижные игры. Подготовительную часть сопровождает ритмичная, улучшающая настроение музыка. В **ОСНОВНОЙ** части решаются основные педагогические (образовательные, оздоровительные, воспитательные) з а д а ч и. Здесь происходит обучение новым элементам, связкам, танцам, композициям, повторение и совершенствование пройденного материала и развитие двигательных способностей.

На основную часть приходится пик физической нагрузки: дети учатся правильно сидеть на мяче, держать спину, осваивают правильное положение рук и ног. Большое внимание на занятиях уделяется обучению детей самостраховке, она отрабатывается до автоматизма, воспитываются волевые качества (ответственность, достоинство, смелость, трудолюбие, дружелюбие, развитие творческих способностей и др. В основную часть входят различные с р е д с т в а фитбол-аэробики, но характерными для нее являются упражнения требующие определенных волевых и силовых усилий, сложные по координации и технике выполнения, дающие оптимальную физическую нагрузку. К ним относятся: базовые упражнения, комплексы упражнений, упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, акробатические упражнения с фитболом, на сохранение равновесия, эстафеты и музыкально-подвижные игры высокой интенсивности.

Музыка для основной части подбирается с четким ритмом и подчеркнутым акцентированием сильных долей такта. Содержанием музыкального материала являются в основном детские песни.

В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ части осуществляется завершение занятия, подводятся итоги, обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности, происходит восстановление сил. Средства заключительной части разнообразны, доступны, просты, не требуют от занимающихся особого внимания и напряжения сил, выполняются в спокойном темпе.

Задачи заключительной части: постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки, подведение итогов занятия, установка на следующие. Средства заключительной части относятся: успокаивающие упражнения (расслабление, встряхивания, самомассаж, дыхательные упражнения, растяжки) и используются после интенсивной основной части; отвлекающие упражнения (игры на внимание, музыкальные и творческие задания, упражнения на формирование и закрепление осанки, профилактику плоскостопия, пальчиковая гимнастика. Эти упражнения концентрируют внимание на своих внутренних ощущениях, способствуют сосредоточению, переключению внимания, расслаблению: упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся, необходимы, тогда, когда в основной части преобладала монотонная работа, например, над развитием силовых способностей. К ним относятся несложные танцевальные движения, полюболюбившиеся ритмические танцы, речитативы, песни, музыкально-подвижные игры малой интенсивности и игры на внимание.

Музыкальное сопровождение подбирается успокаивающее, лирические песни в медленном темпе, с тихим и умеренным звучанием.

Важно сохранить положительный эмоциональный настрой, который дети получили на занятии, и принести домой хорошее настроение.

Следующая форма – *Танец* в фитбол-аэробике, применяется как самостоятельное выступление, в концерте, с образно-танцевальной композицией, имеющей свою целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

ТИПЫ занятий по фитбол-аэробике.

Все занятия, имеющие образовательную направленность, делятся на следующие типы:

- вводные занятия;
- занятия разучивания нового материала;
- занятия повторения и совершенствования изученного;
- смешанные (комбинированные) занятия;
- итоговые (контрольные) занятия.

На вводных занятиях происходит знакомство с группой, проводится инструктаж по охране труда, объясняются требования к занимающимся, проводится тестирование их двигательной подготовленности.

Для занятий разучивания нового материала характерна более длительная подготовительная часть, в которой больше времени уделяется подводным упражнениям, способствующим более последовательному разучиванию нового материала. В заключительной части, как правило,

используются упражнения для повышения эмоционального состояния занимающихся.

Занятия повторения и совершенствования изученного в основном включают только хорошо изученный учебный материал или комплексы упражнений программы, проводимые поточным методом.

Большинство занятий по фитбол-аэробике проходят по смешанному типу. На этом занятии происходит как разучивание нового учебного материала, так и повторение и совершенствование пройденного.

В таких занятиях подготовительная часть наиболее короткая по времени, в основной части физическая нагрузка достигает максимального пика для данного контингента занимающихся, а заключительная часть состоит из упражнений на дыхание, расслабление и растягивание.

Контрольное (итоговое) занятие является показательным, определяющим достижения занимающихся. Занятие как подведение итогов развития определенных умений, навыков или уровня развития двигательных способностей занимающихся.

МЕТОДЫ проведения занятий:

- последовательное решение образовательных задач:

1. Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча.
2. Научить правильной посадке на мяч и приемам самостраховки.
3. Дать представление об основных исходных положениях на фитболе (сидя, лежа на спине, на животе, на боку и др.).
4. Разучить основные исходные движения с мячом (выполнение ОРУ с мячом, броски, ловля, удары об пол, упражнения в парах с перекачиванием и перебрасыванием мяча).
5. Разучить основные движения, сидя на мяче «как на стуле» (упражнения «Часики», «Воробьиная дискотека»).
6. Учить выполнять упражнения в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче (сидя на мяче, на шагах, с движениями рук).
7. Учить упражнениям на удержание (в положении сидя на мяче, с отрывом ног от пола, в упоре лежа на бедрах и др.).

- комбинирование различных упражнений с мячом и без него.

- сочетание передвижений по залу (ходьба, бег) с комплексами общеразвивающих упражнений с мячом и сидя на нем.

- сочетание специальных упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, с танцами, подвижными играми и повышением эмоционального фона занятий.

- стимулирование двигательной активности занимающихся и повышение интереса к занятиям, снижение утомления через подбор разнообразных упражнений фитбол-гимнастики.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:

Занимаясь фитбол-аэробикой:

1. Улучшается уровень физической подготовленности.
2. Улучшается физиологическое состояние: осанка, брюшной пресс, укрепляются мышцы рук и ног.
3. Улучшается психо-моторное состояние: внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия.
4. Приобретаются навыки группового общения.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ,

- для определения уровня физической подготовленности имеются объективные исходные показатели, позволяющие увидеть сдвиги в развитии двигательных способностей, проводятся в начале освоения программы и в конце;

проводится тестирование уровня физической подготовленности (таблица 1) (Приложение 1)

- требования по освоению уровня знаний («должны знать...»), умений и навыков («должны уметь...») и развитие двигательных способностей («должны демонстрировать...»):

Первый год обучения (7-8 лет)

Должны з н а т ь:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем
- свойства и функции мяча
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, самостраховка
- понятие осанки
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями

У м е т ь:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой
- выполнять комплексы упражнений программы №1 фитбол-аэробики первого года обучения:
 - «Сказочный лес», «Ладощка», «Облака из пластилина», «Кукушечка», «Песня на разных языках», «Спляшем, Ваня», «Ква-ква», «Бегемот», «Крот и черепаха», «Цапля», «Марыся», «Фея моря», «Мотылек».
- иметь определенный двигательный «запас» - танцевальных и ОРУ
- ритмично двигаться в различном музыкальном темпе и владеть основами хореографических упражнений
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой

Второй год обучения (8-9 лет)

Должны з н а т ь:

- влияние занятий фитбол-аэробикой на организм
- профилактика нарушений осанки и плоскостопия

У м е т ь:

- владеть приемами самостраховки
- выполнять комплексы упражнений программы №2 фитбол-аэробики второго года обучения:
 - «Цыганочка», «Желтые ботинки», «Шкет», «Молочная река», «Пингвины», «Ямайка», «Вечный двигатель», «Ночью кошки танцевали», «Крокодилы слезы», «Вальс», «Кот на крыше», «Жар-птица», «Веселый массаж», «Ручеек».
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия
- выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений

Третий год обучения (10-11 лет)

Должны з н а т ь:

- основы здорового образа жизни
- направленность различных упражнений фитбол-аэробики для развития двигательных способностей (силы, гибкости, выносливости, ловкости)

У м е т ь:

- выполнять комплексы упражнений программы №3 фитбол-аэробики третьего года обучения:

«Сиртаки», «Спортивный рок-н-ролл», «Дивный цветок», «Танго», «Солнца лучик золотой», «Старуха Шапокляк», «Грозы», «Семь нот», «Конек-горбунок», «Три желания», «Колдунья», «Упражнения в парах», «Силачи», «Волшебный бал», «Массаж в парах».

- выполнять комплексы упражнений на развитие силы мышц рук, ног, туловища (спины, брюшного пресса)

- выполнять комплексы упражнений стретчинга

- владеть техникой базовых шагов фитбол-аэробики

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

- *Общественная экспертиза*: открытое занятие для специалистов и родителей;

фотоматериалы с праздников - показательные выступления на фитболах;

- *отзывы*: отзыв специалистов и родителей с открытого занятия;

- *самооценка*: просмотр детьми видеокассеты с занятием по фитбол-аэробике и обсуждение;

- *критический обзор*: мнение педагога о детях на открытом занятии: (собранность, внимательность, слаженное выполнение комплексов по памяти; психологический настрой).

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы подведения итогов реализации данной образовательной программы:

-выступления детей на конкурсах, школьных мероприятиях;

-размещение информации на сайте школы;

-демонстрация работы кружка для педагогов города.

Оценка эффективности программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» в процессе занятий строилась на основе следующих критериев:

-тесты на определение координации движений, гибкости.

Основными результатами обучающей деятельности являются:

-анализ диагностики по годам обучения с занимающимися группами позволяет наблюдать повышение уровня физической подготовленности;

-повышенный интерес к занятиям у занимающихся;

-формирование у занимающихся представления о здоровье как о важнейшей ценности;

-отзывы родителей о влиянии занятий фитбол-аэробикой на воспитание и развитие детей.

Прошедшие обучение по программе «Танцы на мячах» повышают свой физический уровень, укрепляют здоровье, приобретают танцевальность, музыкальность, улучшенный опорно-двигательный аппарат, позитивный

эмоциональный настрой. Занятия фитбол-аэробикой вносят разнообразие и в занятия хореографией. Занимающиеся лучше начинают выполнять движения в хореографии: выразительно, пластично, музыкально, танцевально. Осваивая музыкально-танцевальные композиции на фитболах, занимающиеся выступают на школьных мероприятиях, концертах, городских конкурсах, приобретают опыт публичных выступлений и умение держаться на сцене. Объединение спортивной и художественной направленности дает возможность занимающимся раскрыться на соревнованиях по спортивной аэробике азартно-по спортивному и артистично, выразительно по эстетике (костюмы, музыка).

Материально-техническое оснащение процесса обучения

Оборудование и спортивный инвентарь:

-мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр-45, 55, 65 см.) в количестве- 22 шт.

-насос- 1 шт.

-дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки - 22 шт., ленточки малые -22 шт.

-аудиоаппаратура: магнитофон -1 шт.

-аудиозаписи:-сборники мелодий №1-для первого года обучения;

№2-для второго года обучения;

№3-для третьего года обучения.

Оборудование для контроля и оценки действий:

-коврик для занятий гимнастикой -22 шт.

-комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента

Вспомогательное оборудование

-место для хранения фитболов и насоса.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ-ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Название разделов	Года обучения								
		Первый			Второй			Третий		
		Кол- во час.	тео рия	прак тика	Кол- во час.	тео рия	прак тика	Кол- во час.	тео рия	прак тика
1	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	2	1	1
2	Фитбол-гимнастика	32	10	22	24	6	18	22	6	16
3	Фитбол-танец	34	10	24	34	10	24	34	10	24
4	Фитбол-атлетика	26	6	20	30	8	22	36	10	26
5	Фитбол-коррекция	26	6	20	34	10	24	30	10	20
6	Фитбол-игра	20	6	14	16	6	10	16	4	12
7	Контрольное занятие	4	2	2	4	2	2	4	2	2
	Всего:	144	41	103	144	43	101	144	43	101

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Первый год обучения (7-8 лет).

ВВОДНОЕ занятие. Знакомство с группой. Проведение инструктажа по охране труда. Требования к занимающимся. Тестирование двигательной подготовленности.

Теория. (1 час)

1. Характеристика и содержание фитбол-аэробики.
2. Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма.

3. Понятие правильной осанки.

4. Основы личной гигиены занимающихся,

Практика (1 час)

Тестирование двигательной подготовленности.

РАЗДЕЛ 1. «ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»

Теория (10 час) Строевые упражнения

Практика (22 час)

1.1. Строевые упражнения.

Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении, построение в шеренги, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренгу и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.

1.2. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения, прыжки, бег.

Общеразвивающие упражнения с предметом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола.

Общеразвивающие упражнения сидя на мяче с предметами: с платочками, ленточками.

1.3. Равновесие.

Равновесие в стойке на одной с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной, другая согнута вперед, мяч на голове. Равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами, руки в стороны.

1.4. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, седе, лежа. Перекаты вправо, влево.

1.5. Базовые упражнения фитбол-аэробики.

Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче; упор стоя животом на мяче.

Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро).

Перекаты и переходы; из упора присев руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче, из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой.

1.6. Комплексы упражнений фитбол-аэробики:

«Часики», «Воробьиная дискотека», «Кукушка», «Песня о разных языках», «Упражнение с платочками» (ленточками), «Ладощка», «Крот и черепаха».

РАЗДЕЛ 2. «ФИТБОЛ-ТАНЕЦ»

Теория (10 час) Ритмические танцы.

Практика (24 час)

2.1. Ритмика.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.

2.2. Основы хореографии.

Танцевальные позиции: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую. Стоя спиной к опоре: полуприседы; подъемы на носки; выставление ноги вперед на носок; в сторону на носок; поднимание согнутой и прямой ноги вперед, в сторону.

2.3. Танцевальные шаги.

Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Шаг с притопом, сидя на мяче «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

2.4. Ритмические танцы.

Танцы в парах и индивидуальные: «Диско», «Танец сидя», «Танец утят».

2.5. Базовые шаги аэробики

Марш, приставной шаг: вперед, назад, в сторону; подъем колена, прыжок ноги врозь - вместе; выпад; бег.

2.6. Комплексы фитбол - аэробики.

«Ладушки», «Спляшем, Ваня!».

РАЗДЕЛ 3. «ФИТБОЛ-АТЛЕТИКА»

Теория (6 час) Упражнения, направленные на развитие выносливости

Практика (20 час)

3.1. Упражнения направленные на развитие силы.

Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

3.2. Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

3.3. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Прыжки на месте: на двух, на одной, ноги врозь - вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево.

3.4. Комплексы упражнений фитбол-аэробики.
«Бегемот», «Ква-ква», «Силачи», «Фея моря».

РАЗДЕЛ 4. «ФИТБОЛ-КОРРЕКЦИЯ»

Теория (6 час) Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики.

Практика (20 час)

4.1. Упражнения на формирование правильной осанки

Упражнения для создания представления и формирования правильной осанки. Комплексы ОРУ стоя у опоры. Упражнения с мячом на голове. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, стоя с мячом в руках, с мячом в ногах).

4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче и сидя на полу (стопы на мяче): разведение, сведение носков, пяток, «гармошка», «елочка» и др.

4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики.

Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче.

4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения.

4.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики.

«Цапля», «Марыся», «Лукоморье», «Кошки», «Чебурашка», «Сказочный лес», «Танцующие пальчики».

РАЗДЕЛ 5. «ФИТБОЛ-ИГРА»

Теория (6 час) Эстафеты.

Практика (14 час)

5.1. Творческие и игровые задания.

Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу».

5.2. Подвижные и музыкальные игры.

«Мышеловка», «Совушка», «Сбей кегли», «Кто не спрятался...».

5.3. Эстафеты.

Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах. Бег с мячом в руках.

5.4. Сюжетные занятия.

«Мой веселый звонкий мяч», «Путешествие в сказку», «В мире животных».

5.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики:

«Бег по кругу», «Светофор».

РАЗДЕЛ 6. Контрольное занятие. (Тестирование по таблице 1).

Теория (2 часа) Тестирование по таблице 1

Практика (2 часа) Тестирование по таблице 1

Второй год обучения (8-9 лет)

ВВОДНОЕ занятие. Знакомство с группой. Проведение инструктажа по охране труда. Требования к занимающимся. Тестирование двигательной подготовленности.

Теория (1 час)

1. Влияние занятий футбол-аэробикой на организм занимающихся.
2. Понятие правильной осанки.
3. Профилактика различных нарушений осанки и плоскостопия.

Практика (1 час)

РАЗДЕЛ 1. «ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»

1.1. Строевые упражнения

Строевые приемы: «Кругом!», при шаге на месте-переступанием. Перестроение из одной колонны в две (три) одновременным поворотом в движении в сцеплении за руки. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами (по ориентирам). Размыкание и смыкание приставными шагами. Фигурная маршировка: «Противоход», «Диагональ».

Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

1.2. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения сидя на мяче, без предметов: по типу «Зарядка».

Общеразвивающие упражнения с предметом: ОРУ с мячом в руках, упражнения-перекаты, броски, ловля мяча в парах.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с маленькими мячами.

1.3. Равновесие

Равновесие в седе на мяче ноги врозь. Равновесие в положении лежа спиной на мяче, одна нога согнута вперед, руки в стороны. Равновесие в положении лежа животом на мяче (без опоры ног) руки в стороны.

1.4. Акробатические упражнения

Перекаты вперед, назад, из положения седа в группировке (то же с мячом в ногах). Перекаты вперед, назад, вправо, влево в положении лежа животом на мяче.

1.5. Базовые упражнения футбол-аэробики

Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа, голенью на мяче; из седа правым бедром на мяче перекат на левое бедро (то же, но вставая с опорой рукой о мяч); из стойки на одной с опорой бедром другой о мяч прокат «в шпагат» с дополнительной опорой о стенку в положении седа на мяче.

1.6. Комплексы упражнений футбол-аэробики

«Красная шапочка», «Упражнение с мячом», «Циркачи», «Веселая игра».

РАЗДЕЛ 2. «Фитбол-танец»

Теория (10 часов)

Основы хореографии

Практика (24 часа)

2.1. Ритмика

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки по мячу, притопы на сильные и слабые доли, удары мяча. Выполнение ритмических заданий в комплексе. «Танец с хлопками и притопами».

2.2. Основы хореографии

Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок, поднятие ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к опоре и сидя на мяче.

2.3. Танцевальные шаги

Выполнение изученных танцевальных шагов сидя на мяче и с мячом в руках. Полуприсед на одной, другая вперед на носок, пятку.

2.4. Ритмические танцы

Танцы индивидуальные, в парах, в кругах: «Макарена», «Кукушечка», «Стирка».

2.5. Базовые шаги аэробики

Ви степ, кик, базовый шаг; выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках.

2.6. Комплексы упражнений фитбол-аэробики

«Молочная река», «Ночью кошки танцевали», «Цыганочка», «Вальс».

РАЗДЕЛ 3. «ФИТБОЛ-АТЛЕТИКА»

Теория (8 часов)

Упражнения стретчинга. Упражнения, направленные на развитие силы

Практика (22 часа)

3.1. Упражнения, направленные на развитие силы

Упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса (верхний и нижний отдел), ног, рук и грудных мышц; упражнения с утяжелителями-гантелями.

3.2. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов

Упражнения стретчинга.

3.3. Упражнения направленные на развитие выносливости

Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах. Беговые упражнения сидя на мяче с различными движениями рук, хлопками. Беговые упражнения с мячом в руках.

3.4. Комплексы упражнений фитбол-аэробики

«Семь нот», «Пингвин», «Жар-птица», «Кот на крыше», «Ручеек».

РАЗДЕЛ 4. «ФИТБОЛ-КОРРЕКЦИЯ»

Теория (10 часов) Упражнения на формирование правильной осанки

Практика (24 часа)

4.1. Упражнения на формирование правильной осанки

Комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения у гимнастической стенки с опорой спиной о мяч. Комплекс упражнений на укрепление различных мышечных групп в разных исходных положениях: лежа на полу; стоя мяч за спиной с опорой на гимнастическую стенку, сидя с мячом в ногах, лежа боком на мяче.

4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия

Стоя с мячом в руках: разведение и сведение носок и пяток, «елочка», «гармошка». Сидя на полу захваты и переключивания мяча ногами. Сидя на мяче: поочередные поднимания носок и пяток, выставление одной ноги вперед на пятку, другую назад на носок; и др.

4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики

Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче. Упражнения с использованием мяча как опоры для пальцев.

4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию

Посегментное расслабление и встряхивающие движения сидя на мяче. Упражнения в расслабление для ног в положении сидя на полу и в упоре лежа животом. Ударный самомассаж.

4.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики

«Мотылек», «Гимнастика для пальчиков», «Кошка», «Желтые ботинки».

РАЗДЕЛ 5. «ФИТБОЛ-ИГРА»

Теория (6 часов) Творческие и игровые задания:

Практика (10 часов)

5.1. Творческие и игровые задания:

Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания «Стоп-кадр», «Повтори за мной».

5.2. Подвижные и музыкальные игры

«Второй лишний», «Кислый круг», «Цапля на болоте», «Мы в поезде».

5.3. Эстафеты

Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах, бег с мячом в руках.

5.4. Сюжетные занятия

«Королевство волшебных мячей», «Конкурс танца», «Поход в фитнес-клуб».

5.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики

«Веселые мышшки», «Поезд».

РАЗДЕЛ 6. КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ.

(Тестирование по таблице 1).

Теория (2 часа) Тест

Практика (2 часа)

Третий год обучения (10-11 лет).

ВВОДНОЕ занятие. Знакомство с группой. Проведение инструктажа по охране труда. Требования к занимающимся. Тестирование двигательной подготовленности.

Теория (1 час).

1. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.
2. Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота).
3. Основы техники базовых шагов фитбол-аэробики.

Практика (1 час) Тестирование двигательной подготовленности.

РАЗДЕЛ 1. «ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»

Теория (6 часов) Равновесие

Практика 16(часов)

1.1. Строевые упражнения

Строевые приемы: повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Построение из одной колонны в три одновременным поворотом в движении. Перестроение из одной шеренги (колонны) в три уступами по расчету. Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

1.2. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения сидя на мяче, без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений.

Общеразвивающие упражнения с предметом: ОРУ с мячом в руках; на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с ОРУ, бросками и ловлей.

Общеразвивающие упражнения сидя на мяче, с предметами: со скакалкой.

1.3. Равновесие

Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.

1.4. Акробатические упражнения

«Мост» в положении лежа спиной на мяче.

1.5. Базовые упражнения фитбол-аэробики

Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа животом на мяче переход в положение животом на мяче (перемахом назад ноги врозь); из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагат» в положение седа на мяче, руки в стороны.

1.6. Комплексы упражнений фитбол-аэробики

«Шкет», «Ямайка», «Упражнение со скакалкой», «Дивный цветок».

РАЗДЕЛ 2. «ФИТБОЛ-ТАНЕЦ»

Теория (10 часов) Танцевальные шаги

Практика (24 часа)

2.1. Ритмика

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки по мячу; притопы и удары мяча с различными заданиями (1 и 3 счет или 2 и 4 счет). Хлопки и притопы на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Дирижирование: трехдольный размер. Выполнение заданий «Послушай и определи» в положении сидя на мяче.

2.2. Основы хореографии

Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок, поднятие ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к опоре и сидя на мяче.

2.3. Танцевальные шаги

Переменный шаг. Тройной притоп.скрестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинацию, сидя на мяче и вокруг мяча.

2.4. Ритмические танцы

«Автостоп», «Слоненок», «Кантри».

2.5. Базовые шаги аэробики

Шаги: мамбо, ча-ча-ча, кросс (скрестный шаг вперед). Выполнение ранее изученных шагов в комбинации.

2.6. Комплексы упражнений фитбол-аэробики

«Солнца лучик золотой», «Старуха Шапокляк», «Колдунья», «Старинная мелодия».

РАЗДЕЛ 3. «ФИТБОЛ-АТЛЕТИКА»

Теория (10 часов) Упражнения джаз-гимнастики.

Практика (26 часов)

3.1. Упражнения направленные на развитие силы

Упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса (верхний и нижний отдел), ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер.

3.2. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности сустава

Упражнения джаз-гимнастики.

3.3. Упражнения, направленные на развитие выносливости

Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах. Беговые упражнения в сочетании бега сидя на мяче с бегом вокруг мяча.

3.4. Комплексы упражнений фитбол-аэробики

«Грозы», «Конек-горбунок», «Рыбка золотая», «Богатырская сила», «Три желания», «Упражнение в парах», «Стретчинг».

РАЗДЕЛ 4. «ФИТБОЛ-КОРРЕКЦИЯ»

Теория (10 часов) Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики

Практика (20 часов)

4.1. Упражнения на формирование правильной осанки

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.

4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия

Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.

4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики

Упражнения с использованием предметов (массажного и малого мяча). Упражнения с речитативами, стихами, сказками, игры.

4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию

Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.

4.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики

«Спортивный рон-н-ролл», «Веселый массаж», «Йога на мяче», «Сиртаки», «Упражнение в расслаблении», «пианист».

РАЗДЕЛ 5. «ФИТБОЛ-ИГРА»

Теория (4 часа) Подвижные и музыкальные игры. Эстафеты

Практика (12 часов)

5.1. Творческие и игровые задания:

Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Соревнования шеренгами», «Делай как я!».

5.2. Подвижные и музыкальные игры

«Съедобно-несъедобно», «Ай, да мы!».

5.3. Эстафеты

«Передал-садись», эстафета в кругу, встречная эстафета «Мяч ногами».

5.4. Сюжетные занятия

«Играй-город»-игра по станциям, «Путешествие на поезде», «Олимпийцы среди нас».

5.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики

«Вечный двигатель», «Круговая фитбол-тренировка», «Интервал-привал»

РАЗДЕЛ 6. КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ. (Тестирование по таблице 1)

Теория (2 часа) Тестирование по таблице 1

Практика (2 часа) Тестирование по таблице 1

IV. Методическое обеспечение Список литературы для педагога

- Научно-методическая литература:

Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе;

Учебное пособие в тестах и тренинговых заданиях Сайкина Е.Г. «Подготовка специалиста по детскому фитнесу»

- Документы планирования учебного процесса: программа, годовой план, поурочное планирование.

1. Оздоровительная гимнастика на специальных мячах для детей: методическое пособие. «Учебно-оздоровительный центр ФИТБОЛ» М.; 2001. 12с

2. Сайкина Е.Г. «Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений». Теория и практика физической культуры.-07.2004.-стр.43-46

3. Сайкина Е.Г. Фитнес в школе; Учебно-методическое пособие. - СПб.; Изд-во «Утро»,2005.-с.170.

4. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е., Физкульт - привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство-пресс»,2004-128с.

5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е., «Лечебно-профилактический танец - ФИТНЕСС-ДАНС». Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных и педагогических университетов и специалистов по физической культуре в дошкольных и школьных учреждениях.- СПб., Изд-во «УТРО»,2005.-с.276.

6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Танцевально-игровая гимнастика СА-ФИ-ДАНСЕ» для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.; «Детство-пресс»2000,2002,-352с., ил.

7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах» оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике. СПб., Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2006.

Список литературы для детей и родителей

1. Колесникова С.В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы»:-Ростов н/Д.:Феникс,2005.

2. Журнал «История спорта».

3. Интернет-ресурсы:

ddt-osinniki.su/index.php?option=com_docman&task=doc...

- Методика работы с детьми в фитбол-аэробике

•

horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s.../2011-12-08-1

- Методическое пособие «От ритмики к танцу»

www.xliby.ru/sport/horeografija_v_sporte_uchebnik_dlja.../p4.php
Методика партерного экзерсиса

V. Список используемой литературы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 1 февраля 2014 г. N 11 – ФЗ «О внесении изменений в статью 108 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - URL: <http://www.rg.ru>
3. О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Письмо Минобрнауки России от 20.05.2003 № 28-51-391\16
4. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобрнауки России от 18.06.2003 № 28-02-484\16.
5. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.
6. Об упорядоченности деятельности образовательных учреждений по развитию дополнительного образования детей на базе учреждений общего и начального профессионального образования. Распоряжение Комитета по образованию от 01.07.2004 № 291-р.
7. Положение о порядке и условиях открытия структурного подразделения-отделения дополнительного образования детей на базе государственного общеобразовательного учреждения. Приложение 1 к распоряжению Комитета от 10.07.07 № 1073-р.
8. Об утверждении концепции «Воспитание петербуржца 21 века» в системе образования Санкт-Петербурга. Приказ Комитета по образованию от 26.06.2003 № 1014.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 164
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Обсуждено
На педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 164
Протокол № ____ от _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 164
_____ Ю.И.Железнов
« _____ » _____ 2013 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Танцы на мячах»
для детей 7-11 лет
(на 3 года)

Автор-составитель
Педагог дополнительного образования
Дмитриева Валентина Александровна

Санкт-Петербург
2014