**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Аэробика»**

**Аннотация**

**Срок обучения:** 10 месяцев.

**Цель программы:** умение выполнять аэробные и силовые упражнения с включением ритмичных танцевальных движений различной степени сложности, привлечение максимально возможного числа детей, подростков и взрослых к занятиям физической культурой и спортом.

 В результате освоения программы обучающийся должен **знать:**

- правила поведения на занятиях в спортивном зале, предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий;

- анатомические и физиологические особенности строения организма;

- методику обучения технике выполнения гимнастических упражнений.

**Уметь:**

- правильно выполнять упражнения со спортивным инвентарем, составлять комбинации методом соединения и методом добавления, комплекса упражнений - анализировать двигательную активность и координацию своего организма;

- развивать темпово-ритмическую память обучающихся;

- выполнять строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения в спортивном зале, уметь выступать на публике;

- выполнять упражнения в степе.

**Дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика» разработана на основе требований:**

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

 - Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);

- СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;

- СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;

- СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения);

**-** [Распоряжения Минпросвещения России от 17.12.2019 N Р-136 (ред. от 14.01.2021) «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»](https://files.edsites.ru/saas/docs/fed/Rasporiazhenie_Minprosveshcheniia_Rossii_ot_17.12.2019_N_R-136__re.doc);

- [Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ (ред. от 30.12.2020) «О персональных данных» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2021)](https://files.edsites.ru/saas/docs/fed/Federalnyi_zakon_ot_27.07.2006_N_152-FZ__red._ot_30.12.2020-1.doc).

- Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002;

- Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. - М.: Владос, 2001;

-  Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для вузов. Петров П.К./ М: Владос.- 2003.