Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
«Левобережный»
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №110 от 31.08.2026
Директор _____
В.Н. Васильева

Дополнительная общеразвивающая программа
«Фитнес-аэробика»

Срок освоения: 5 лет
Возраст обучающихся:6.5 -18 лет

Разработчик:
Юшкина Ольга Александровна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа **«Фитнес-аэробика»** является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы состоит в направленности на решение острых проблем гиподинамии детей и подростков, снижения уровня физического развития и здоровья современных детей. Фитнес-аэробика как вид спорта, доступный детям и взрослым. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее, что накопилось в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические, танцевальные движения, элементы классической и степ-аэробики, прошедшие тщательный отбор временем и специалистами на их полезность для здоровья. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций, сложными по координации движениями, нет рискованных и травмоопасных элементов

Адресат программы. Программа адресована детям младшего и среднего школьного возраста с 6.5-18 лет.

Отличительные особенности программы.

Программа разработана и адаптирована к условиям ограниченных возможностей спортивной базы учреждений дополнительного образования. Ее содержательная основа универсальна и позволяет строить образовательный процесс с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Уровень освоения программы: углубленный

Объем программы.

Год обучения	Количество часов в год	Общий объем курса обучения
1	144	936
2	144	
3	216	
4	216	
5	216	

Срок освоения программы – 5 лет.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации учащихся посредством обучения основам фитнес-аэробики.

Задачи

Обучающие:

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- обучить учащихся выполнению базовых шагов аэробики в согласовании с музыкой;
- содействовать овладению учащимися основами техники выполнения элементов фитнес-аэробики и аэробной гимнастики.

Развивающие:

- содействовать формированию у учащихся правильной осанки;
- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);
- способствовать развитию у учащихся творческих способностей.

Воспитательные:

- содействовать формированию у учащихся интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать формированию у учащихся дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости и коммуникативных качеств;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформировать устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформировать эстетический вкус, коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Метапредметные:

- расширить свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- развить специальные качества (музыкальность, чувство ритма, выразительность и артистизм);
- повысить уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости).

Предметные:

- приобрести умения выполнять базовые шаги и согласовывать их с музыкой;
- овладеть основными элементами аэробной гимнастики;

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации-русский.

Форма обучения: очная

Особенности реализации

Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирование групп

Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Для занятий необходимо иметь допуск врача, спортивную одежду и обувь. Состав группы разновозрастной (связано с особенностями формирования команд в соревновательной деятельности). Допускается дополнительный набор на второй год обучения на основе педагогического тестирования.

Наполняемость учебной группы:

1 год обучения – 15 человек;
2 год обучения – 12 человек;
3 год обучения – 10 человек.
4 год обучения – 10 человек.
5 год обучения – 10 человек

Формы организации и проведения занятий.

Форма организации занятия – по группам и всем составом объединения. Формой организации деятельности является учебное занятия. Режим занятий:2 раза в неделю. Продолжительность академического часа составляет -45 мин. Перерыв между занятиями составляет 10мин.

Материально-техническое оснащение

- учебный кабинет;
- оборудование (зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты);
- спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические коврики, палки, мячи, обручи);
- техническое оснащение (музыкальный центр, компьютер).

Учебный план
1-й год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	6.5	6.5		беседа
2.	Техника безопасности	3.5	3.5		беседа
3.	Общая физическая подготовка	29		29	Педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	30		30	Педагогическое наблюдение
5.	Специальная техническая подготовка	59		59	Педагогическое наблюдение
6.	Культурно-досуговые мероприятия	6	-	6	Педагогическое наблюдение.
7.	Соревнования	4	-	4	соревнование
8.	Промежуточная аттестация	6	-	6	зачетное занятие, тестирование
	Итого:	**144**	**10**	**134**	

2-й год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	6.5	6.5		беседа
2.	Техника безопасности	3.5	3.5		беседа
3.	Общая физическая подготовка	29		29	Педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	30		30	Педагогическое наблюдение
5.	Специальная техническая подготовка	59		59	Педагогическое наблюдение
6.	Культурно-досуговые мероприятия	6	-	6	Педагогическое наблюдение.
7.	Соревнования	4	-	4	соревнование
8.	Промежуточная аттестация	6	-	6	зачетное занятие, тестирование
	Итого:	**144**	**10**	**134**	

3-й год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	3	3	-	беседа
2.	Техника безопасности	3	3		беседа
3.	Общая физическая подготовка	46	4	42	Педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	56	4	52	Педагогическое наблюдение
5.	Специальная техническая подготовка	90	4	86	Педагогическое наблюдение
6.	Культурно-досуговые мероприятия	4	-	4	Педагогическое наблюдение
7.	Соревнования	6	-	6	соревнование
8.	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	судейство
9.	Промежуточная аттестация	6	-	6	зачетное занятие, тестирование
	Итого:	**216**	**18**	**198**	

4-й год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	3	3	-	беседа
2.	Техника безопасности	3	3		беседа
3.	Общая физическая подготовка	46	4	42	Педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	56	4	52	Педагогическое наблюдение
5.	Специальная техническая подготовка	90	4	86	Педагогическое наблюдение
6.	Культурно-досуговые мероприятия	4	-	4	Педагогическое наблюдение
7.	Соревнования	6	-	6	соревнование
8.	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	судейство
9.	Промежуточная аттестация	6	-	6	зачетное занятие, тестирование
	Итого:	**216**	**18**	**198**	

5-й год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	6	6	-	беседа
2.	Общая физическая подготовка	46	4	42	беседа
3.	Специальная физическая подготовка	56	4	52	Педагогическое наблюдение
4.	Специальная техническая подготовка	90	4	86	Педагогическое наблюдение
5.	Культурно-досуговые	4	-	4	Педагогическое

	мероприятия				наблюдение
6.	Соревнования	6	-	6	соревнование
7.	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	судейство
8.	Промежуточная аттестация	6	-	6	зачетное занятие, тестирование
	Итого:	**216**	**18**	**198**	

Рабочая программа
1 –й год обучения.

Задачи:

Обучающие:

- научить выполнять комплексы упражнений программного материала;
- формировать умение анализировать выполнение упражнений по критериям – техничность, выразительность, музыкальность.

Развивающие:

- расширить представление о здоровом образе жизни;
- повысить уровень развития координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости.

Воспитательные:

- прививать устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- формировать навыки культуры общения в коллективе.

Содержание.

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория:

для учащихся младшего школьного возраста	для учащихся среднего школьного возраста
Вводные занятия: - знакомство с содержанием программы и режимом занятий; - инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале; - инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. **Теоретические занятия:** - сведения из истории развития аэробики; - краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата; - значение здорового образа жизни для человека; - понятие о правильной осанке.	**Вводные занятия:** - знакомство с содержанием программы и режимом занятий; - инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале; - инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. **Теоретические занятия:** - музыкальное сопровождение в аэробике; - значение здорового образа жизни для человека; - режим дня и питания в сохранении и укреплении здоровья; - личная гигиена, гигиена одежды и обуви; - понятие о правильной осанке.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики; правила подвижных игр.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- строевые упражнения (понятия «шеренга», «колонна», «интервал», «дистанция»; построения, движение шагом и бегом, повороты в движении, различные виды перестроений);
- упражнения для мышц рук (поднимания и опускания рук вперед, вверх, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе);
- упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, повороты, круговые движения в разных исходных положениях, с различными движениями рук);
- упражнения для мышц ног (сгибания, разгибания и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны);
- упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами, наклоны и повороты туловища).

Подвижные игры и эстафеты

- подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся);
- эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками).

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения хореографических упражнений.

Практика:

Специальные упражнения

- упражнения для развития гибкости (в исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без опоры наклоны с максимальным напряжением; махи; шпагаты);
- упражнения для формирования правильной осанки (движения с акцентом на правильную осанку);
- упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия);
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах; различные прыжки на месте и с продвижением);
- упражнения для развития координации движений (комбинации базовых шагов классической и спортивной аэробики).

Хореографические упражнения

- подъем на полупальцы (релеве);
- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседания (гран плие) в 1, 2 4, 5-й позициях;
- выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседания на одной – другая согнута к щиколотке (батман фондю);
- махи ногами на высоту 45º (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90º и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях;
- поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе).

4. Специальная техническая подготовка.

для учащихся младшего школьного возраста	для учащихся среднего школьного возраста
Теория:	**Теория:**

- профилактика травматизма на занятиях; - правила выполнения базовых шагов классической аэробики; - правила выполнения базовых шагов степ-аэробики; - правила выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки. **Практика:** **Базовые шаги классической аэробики** - Обычная ходьба (March); - Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST); - Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT); - Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T); - Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T) – переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip; - Кик (Kick – KK); - Приставной шаг (Step Touch – S – T); - Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); - Выпад (Lunge – L – ge); - Бег (Jogging или Jog – J). **Прыжки, подскоки и скачки** - Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J); - Hop; - Power Jack; - Heel Jack; - Scissor Jump. **Базовые шаги степ-аэробики:** - Базовый шаг (Basic Step – B – C); - Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S); - приставной шаг (Tap Up – T –U, Tap Down – T – D); - Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST); - Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперёд (Lift Leg – L – L); - Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St –S); - Straddle Down – St – D); - Шаг через платформу (Over the Top); - Подскоки (Leap 1, Leap 2). Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов.	- профилактика травматизма на занятиях; - техника выполнения базовых шагов классической аэробики; - техника выполнения базовых шагов степ-аэробики; - техника выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки. **Практика:** **Базовые шаги классической аэробики** - Обычная ходьба (March); - Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST); - Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT); - Бокс – степ (Box Step); - Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T); - Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T; - Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip. Запись движения – S – S или O – S.); - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед колени (Knee Lift или Knee Up – K – up); - Поднимание прямых ног (Leg Lift – L – L); - Кик (Kick – KK); - Приставной шаг (Step Touch – S – T); - Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); - Выпад (Lunge – L – ge); - Бег (Jogging или Jog – J). **Варианты бега:** Rocking Horse; **Прыжки, подскоки и скачки** - Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J); - Hop; - Power Jack; - Heel Jack; - Scissor Jump; - Stuffle. **Базовые шаги степ-аэробики:** - Базовый шаг (Basic Step – B – C); - шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S); - приставной шаг (Tap Up – T –U, Tap Down – T – D); - касание платформы носком свободной

Комбинации из изученных шагов. **Элементы аэробной гимнастики:** - отжимание в упоре, лежа ноги врозь; - упор углом ноги врозь, одна рука – впереди, другая – сзади; - прыжок с поворотом на 180º; - прыжок в группировку; - махом согнутой ногой прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «хич-кик»); - шпагат; - амплитудные махи ногами.	ноги (Step Tap – ST); - шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперёд (Lift Leg – L – L); - шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St –S); - Straddle Down – St – D); - шаг через платформу (Over the Top); - приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (T – Step); - Подскоки (Leap 1, Leap 2); - Run. Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов. Комбинации из изученных шагов. **Элементы аэробной гимнастики:** - амплитудные махи ногами; - отжимание в упоре, лежа ноги врозь; - отжимание в упоре, лежа; - упор углом ноги врозь; - прыжок в группировку; - прыжок с поворотом на 180º; - поворот на 360º на 1 ноге; - шпагат; - махом согнутой ногой прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «хич-кик»).

5. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: Участие в игровых и конкурсных программах, показательных выступлениях.

6. Соревнования.

Практика: Участие в соревнованиях.

7. Промежуточная аттестация.

Практика: Педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируются устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- приобретут навыки культуры общения в коллективе.

Метапредметные:

- расширят свое представление о здоровом образе жизни;
- повысят уровень развития координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости.

Предметные:

- приобретут умения выполнять комплексы упражнений программного материала;
- овладеют умением анализировать выполнение упражнений по критериям – техничность, выразительность, музыкальность.

2-й год обучения.

Задачи:

Обучающие:

- Расширить
- знания о строении и функциях организма человека;
- формировать навыки технически правильного выполнения комплексы упражнений программного материала;
- научить выполнять базовые шаги аэробики в согласовании с музыкой;
- формировать умение подбирать физические упражнения для развития основных двигательных способностей.

Развивающие:

- повысить уровень развития координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости.

Воспитательные:

- сформировать коммуникативные качества личности.

Содержание

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория:

для учащихся младшего школьного возраста	для учащихся среднего школьного возраста
Вводные занятия: - знакомство с содержанием программы и режимом занятий; - инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале; - инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. **Теоретические занятия:** - история развития и современное состояние аэробики; - достижения российских спортсменов в аэробике; - строение и функции организма человека.	**Вводные занятия:** - знакомство с содержанием программы и режимом занятий; - инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале; - инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. **Теоретические занятия:** - история развития и современное состояние аэробики; - основные тенденции и перспективы развития аэробики; - достижения российских спортсменов**;** - результаты крупнейших всероссийских и международных соревнований по аэробике; - строение и функции организма человека; - краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата, функциях органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы; - влияние физических упражнений на состояние различных органов и систем организма; - вред табакокурения, алкоголизма и

	наркомании для здоровья человека.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Требования к подбору упражнений для самостоятельных занятий физической культурой; правила проведения спортивных эстафет.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- упражнения для мышц рук (круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях одновременные и поочередные);
- упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны и повороты головы в различных направлениях; поднимания и удержания туловища из положений лежа на животе и спине);
- упражнения для мышц ног (полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны; махи с опорой и без опоры руками; прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу, из приседа на месте и в движении в сочетании с движениями руками и туловищем);
- упражнения в парах (из различных исходных положений с сопротивлением или помощью партнера сгибания и разгибания рук, наклоны и повороты туловища);
- упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами, наклоны и повороты туловища);

Подвижные игры и эстафеты

- подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся);
- эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками).

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения физических упражнений и основные ошибки при их выполнении.

Практика:

Специальные упражнения

- упражнения для развития гибкости (махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой; шпагаты с удержанием позы в растянутом состоянии);
- упражнения для формирования правильной осанки (движения с акцентом на правильную осанку; упражнения с гимнастическими палками и фитболами);
- упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках и поворотами; равновесия; повороты);
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах; прыжки на месте и с продвижением; приседания и прыжки из глубокого приседа);
- упражнения для развития координации движений (комбинации базовых шагов аэробики с различными перемещениями и движениями руками).

Хореографические упражнения:

- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседания (гран плие) в 1,2 4, 5-й позициях;
- выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседания на одной – другая согнута к щиколотке (батман фондю);
- махи ногами на высоту 45º (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90º и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях;
- поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе).

4. Специальная техническая подготовка.

для учащихся младшего школьного возраста	для учащихся среднего школьного возраста
Теория: - профилактика травматизма на занятиях; - правила выполнения базовых шагов классической аэробики; - правила выполнения базовых шагов степ-аэробики; - правила выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки. **Практика:** **Базовые шаги классической аэробики** - Обычная ходьба (March); - Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST); - Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT); - Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T); - Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T); Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip); - Кик (Kick – KK); - Приставной шаг (Step Touch – S – T); - Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); - Выпад (Lunge – L – ge); - Бег (Jogging или Jog – J); - Бокс – степ (Box Step) – Скрестный шаг (B – S или Cross – Step – Cr – S); - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift или Knee Up – K – up); - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L –CL); - Скачки с одной ноги на две (Chasse – Ch); - Варианты бега: Rocking Horse. **Прыжки, подскоки и скачки** - Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J); - Hop; - Power Jack; - Heel Jack; - Scissor Jump; - Ronny; - Stuffle; - Jump Leg Lift.	**Теория:** - профилактика травматизма на занятиях; - техника выполнения базовых шагов классической аэробики; - техника выполнения базовых шагов степ-аэробики; - техника выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки. **Практика:** **Базовые шаги классической аэробики** - Обычная ходьба (March); - Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST); - Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT); - Бокс – степ (Box Step); - Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T); - Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T; - Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip. Запись движения – S – S или O – S.); - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift или Knee Up – K – up); - Поднимание прямых ног (Leg Lift – L – L). - Кик (Kick – KK); - Приставной шаг (Step Touch – S – T); - Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); - Выпад (Lunge – L – ge); - Бег (Jogging или Jog – J); - Мамбо (Mambo – M); - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L –CL); - Варианты бега: Rocking Horse; Pendulum; - Приставной шаг в сторону полуприседом (Squat – S – Q); - Скачки с одной ноги на две (Chasse – Ch). **Прыжки, подскоки и скачки** - Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J); - Hop;

Базовые шаги степ-аэробики - Базовый шаг (Basic Step – B – C); - Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S); - Приставной шаг (Tap Up – T –U, Tap Down – T – D); - Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST); - Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперед (Lift Leg – L – L); - Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St –S); - Straddle Down – St – D); - Шаг через платформу (Over the Top); - Шаги из угла в угол платформы (Corner to Corner); - Выпады (Lunges) в сторону и назад; - Подскоки (Leap 1, Leap 2); - Run. Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов. Комбинации из изученных шагов. **Элементы аэробной гимнастики** - отжимание в упоре, лежа; - из упора, лежа, круг одной ногой; - упор углом ноги врозь, одна рука – впереди, другая – сзади; - упор углом ноги врозь; - прыжок, согнувшись, согнув одну ногу – «казак»; - махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»; - прыжок с поворотом на 360º; - фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу; - фронтальный шпагат с касанием грудью пола; - из фронтального шпагата с касанием грудью пола перемах назад в упор, лежа на живот – «панкейк» - амплитудные махи ногами; - поворот на 360º на 1 ноге.	- Power Jack; - Heel Jack; - Scissor Jump; - Stuffle; - Ronny; - Air Jack; - Jump Knee Lift; - Jump Leg Lift. **Базовые шаги степ-аэробики** - Базовый шаг (Basic Step – B – C); - Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S); - Приставной шаг (Tap Up – T –U, Tap Down – T – D); - Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST); - Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Lift Leg – L – L); - Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St –S); - Straddle Down – St – D); - Шаг с поворотом (Turn Step – T – S); - Шаг через платформу (Over the Top); - Шаги из угла в угол платформы (Corner to Corner); - Шаги через платформу в продольном направлении (Across); - Выпады (Lunges) в сторону и назад; - Приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (T – Step); - Подскоки (Leap 1, Leap 2); - Run; - Hop. **Комбинации из изученных шагов. Элементы аэробной гимнастики** - отжимание в упоре, лежа; - отжимание в упоре, лежа с опусканием на локти вдоль туловища; - латеральное отжимание в упоре, лежа ноги врозь; - упор углом ноги врозь 1 рука – впереди, другая – сзади; - упор углом ноги врозь; - упор углом; - прыжок в группировку; - прыжок, согнувшись, согнув одну ногу – «казак»; - махом одной прыжок со сменой ног

	вперед-вверх в шпагат – «ножницы»; - прыжок с поворотом на 360º; - фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу; - амплитудные махи ногами; - фронтальный шпагат с касанием грудью пола; - лежа на спине, шпагат с захватом за голень; - из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360º; - поворот на 360º на 1 ноге.

5. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: Участие в игровых и конкурсных программах, показательных выступлениях.

6. Соревнования.

Практика: Участие в соревнованиях.

7. Инструкторская и судейская практика.

Практика: Судейство соревнований внутри группы.

8. Промежуточная аттестация.

Практика: педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют коммуникативные качества личности.

Метапредметные:

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости.

Предметные:

- расширят свои знания о строении и функциях организма человека;
- приобретут умения технически правильно выполнять комплексы упражнений программного материала;
- научатся выполнять базовые шаги аэробики в согласовании с музыкой;

овладеют умением подбирать физические упражнения для развития основных двигательных способностей

3-й год обучения.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать умение подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики;
- научить качественно (технично, выразительно, эмоционально, музыкально, в высоком темпе) выполнять базовые шаги аэробики и согласовывать их с музыкой, комбинации из базовых шагов аэробики и элементов аэробной гимнастики.

Развивающие:

- расширить знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- повысить уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма).

Воспитательные:

- привить устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформировать коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Содержание

1. **Вводные и теоретические занятия.**
   Теория:

для учащихся младшего школьного возраста	для учащихся среднего школьного возраста
Вводные занятия: - знакомство с содержанием программы и режимом занятий; - инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале; - инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. **Теоретические занятия:** - правила подбора физических упражнений для комплекса утренней гимнастики; - зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды; - правила здорового образа жизни; - влияние закаливания и физических упражнений на состояние здоровья человека. - двигательная активность в летний период.	**Вводные занятия:** - знакомство с содержанием программы и режимом занятий; - инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале; - инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. **Теоретические занятия:** - правила подбора физических упражне-ний для комплекса утренней гимнас-тики; - виды спортивных соревнований, их значение; - правила судейства, организация и проведение соревнований по фитнес-аэробике и аэробной гимнастике; - правила, организация, учет и оформление результатов соревнований; - права и обязанности судейской коллегии; - методика составления соревновательных композиций по фитнес-аэробике и аэробной гимнастике, компоненты их оценки.

2. **Общая физическая подготовка.**
   Теория: Требования к проведению спортивных эстафет с различными предметами.
   Практика:
   Общеразвивающие упражнения
- упражнения для мышц рук (сгибания и разгибания рук в различных упорах и висах);
- упражнения для мышц шеи и туловища (поднимания и удержания туловища из положений лежа на животе и спине);
- упражнения для мышц ног (поднимания ног стоя, сидя, лежа, в висах и упорах, также с отягощениями или преодолевая сопротивление партнера; удержания ног вперед, в стороны, назад; прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу, из приседа на месте и в движении в сочетании с движениями руками и туловищем);
- упражнения в парах (из различных исходных положений с сопротивлением партнера сгибания и разгибания рук, наклоны и повороты туловища);

- упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами).

Подвижные игры и эстафеты:

- подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся);
- эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками,

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Основные формы самоконтроля во время занятий физическими упражнениям. Правильная осанка.

Практика:

Специальные упражнения

- упражнения для развития гибкости (шпагаты с удержанием позы в растянутом состоянии, махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой; упражнения с сопротивлением в парах);
- упражнения для формирования правильной осанки (прогибания в различных исходных положениях; упражнения с гимнастическими палками и фитболами);
- упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках и поворотами без зрительного контроля; равновесия; повороты);
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах; прыжки на скакалке с постепенным увеличением скорости и продолжительности; приседания и прыжки и глубокого приседа);
- упражнения для развития координации движений (выполнение комбинаций, включающих базовые шаги аэробики с различными перемещениями и движениями руками; выполнение отдельных элементов аэробной гимнастики в усложненных условиях, без зрительного контроля, на уменьшенной площади опоры).

Хореографические упражнения.

- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседания (гран плие) в 1,2 4, 5-й позициях;
- выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45º (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90º и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях;
- полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседания на одной – другая согнута к щиколотке (батман фондю);
- поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе).

4. Специальная техническая подготовка.

для учащихся младшего школьного возраста	для учащихся среднего и старшего школьного возраста
Теория: - профилактика травматизма на занятиях; - техника выполнения базовых шагов классической аэробики; - техника выполнения базовых шагов степ- аэробики; - техника выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки. **Практика:** **Базовые шаги классической аэробики** - Обычная ходьба (March);	**Теория:** - профилактика травматизма на занятиях; - техника выполнения базовых шагов классической аэробики; - техника выполнения базовых шагов степ-аэробики; - техника выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки. **Практика:** **Базовые шаги классической аэробики** - Обычная ходьба (March);

- Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST); - Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT); - Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T); - Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T) – переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip); - Кик (Kick – KK); - Приставной шаг (Step Touch – S – T); - Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); - Выпад (Lunge – L – ge); - Бег (Jogging или Jog – J); - Бокс – степ (Box Step) – Скрестный шаг (B – S или Cross – Step – Cr – S); - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift или Knee Up – K – up); - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L –CL); - Скачки с одной ноги на две (Chasse – Ch); - Варианты бега: Rocking Horse; - Мамбо (Mambo – M); - Поднимание прямых ног (Leg Lift – L – L); - Приставной шаг в сторону с полуприседом (Squat – S – Q); - Scoop (Sc). **Прыжки, подскоки и скачки** - Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J); - Hop; - Power Jack; - Heel Jack; - Scissor Jump; - Ronny; - Stuffle; - Jump Leg Lift; - Air Jack. **Базовые шаги степ-аэробики** - Базовый шаг (Basic Step – B – C); - Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S);	- Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST); - Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT); - Бокс – степ (Box Step) – Скрестный шаг (B – S или Cross – Step – Cr – S); - Мамбо (Mambo – M); - Рок – степ – Rock Step; - Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T); - Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T - Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip; - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift или Knee Up – K – up); - Поднимание прямых ног (Leg Lift – L – L); - Кик (Kick – KK) - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L –CL) - Приставной шаг (Step Touch – S – T) - Приставной шаг в сторону с полуприседом (Squat – S – Q); - Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); - Выпад (Lunge – L – ge); - Ча – ча – ча (Cha – Cha – Cha – Cha); - Бег (Jogging или Jog – J); - Скачки с одной ноги на две (Chasse – Ch); - Scoop (Sc). **Бег (Jogging или Jog – J)** - Варианты бега: Rocking Horse; - Pendulum; - Triple Step. **Прыжки, подскоки и скачки** - Прыжки ноги врозь (Jumping Jack –-J – J); - Ronny; - Stuffle; - Hop; - Power Jack; - Heel Jack; - Air Jack; - Scissor Jump;

- Приставной шаг (Tap Up – T –U, Tap Down – T – D); - Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST); - Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперёд (Lift Leg – L – L); - Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St –S); - Straddle Down – St – D); - Шаг с поворотом (Turn Step – T – S); - Шаг через платформу (Over the Top); - Шаги из угла в угол платформы (Corner to Corner); - Шаги через платформу в продольном направлении (Across); - Выпады (Lunges) в сторону и назад; - Приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (T – Step); - Подскоки (Leap 1, Leap 2); - Run; - Hop. **Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов.** **Комбинации из изученных шагов.** **Элементы аэробной гимнастики** - отжимание в упоре, лежа; - отжимание в упоре «Венсон»; - из упора, лежа, круг одной ногой; - упор углом ноги врозь, одна рука – впереди, другая – сзади; - упор углом ноги врозь; - прыжок, согнувшись, согнув одну ногу – «казак»; - махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»; - прыжок с поворотом на 360º; - амплитудные махи ногами; - прыжок, согнувшись, согнув, 1 ногу – «казак»; - вертикальный шпагат с опорой руками; - из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360º; - фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу; - из фронтального шпагата с касанием грудью пола перемах назад в упор, лежа на живот – «панкейк».	- Jump Knee Lift; - Jump Leg Lift; - Jump Curl. **Базовые шаги степ-аэробики** - Базовый шаг (Basic Step – B – C); - Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S); - Приставной шаг (Tap Up – T –U, Tap Down – T – D); - Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST); - Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (Lift Leg – L – L); - Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St –S); - Straddle Down – St – D); - Шаг с поворотом (Turn Step – T – S); - Шаг через платформу (Over the Top); - Шаги из угла в угол платформы (Corner to Corner); - Шаги через платформу в продольном направлении (Across); - Выпады (Lunges) в сторону и назад; - Приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (T – Step); - Подскоки (Leap 1, Leap 2); - Run; - Hop. **Комбинации из изученных шагов.** **Элементы аэробной гимнастики:** - латеральное отжимание в упоре, лежа; - отжимание в упоре «Венсон»; - из упора, лежа круг одной ногой; - упор углом ноги врозь 1 рука – впереди, другая – сзади; - упор углом ноги врозь; - упор углом; - прыжок с поворотом на 360º; - прыжок в шпагат; - махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»; - прыжок, согнувшись, согнув, 1 ногу – «казак»; - вертикальный шпагат с опорой руками; - из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360º; - фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу;

	- из фронтального шпагата с касанием грудью пола перемах назад в упор, лежа на живот – «панкейк».

5. **Культурно-досуговые мероприятия.**
   Практика: Участие в массовых мероприятиях, праздниках, конкурсах, фестивалях.
6. **Соревнования.**
   Практика: Участие в соревнованиях.
7. **Инструкторская и судейская практика.**
   Практика: Игра-задание «Повтори за мной». Судейство соревнований.
8. **Промежуточная аттестация.**
   Практика: Педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретут устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформируют коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Метапредметные:

- расширят свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- повысят уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма).

Предметные:

- овладеют умением подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики;
- приобретут умения выполнять базовые шаги аэробики и согласовывать их с музыкой;
- овладеют основными элементами аэробной гимнастики;
- научатся качественно (технично, выразительно, эмоционально, музыкально, в высоком темпе) выполнять комбинации из базовых шагов аэробики и элементов аэробной гимнастики.

Рабочая программа

4-й год обучения

Задачи

Обучающие:

- сформировать умение подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики;
- научить качественно (технично, выразительно, эмоционально, музыкально, в высоком темпе) выполнять базовые шаги аэробики и согласовывать их с музыкой, комбинации из базовых шагов аэробики и элементов аэробной гимнастики.

Развивающие:

- расширить знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- повысить уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма).

Воспитательные:

- привить устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформировать коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Содержание

2. Вводные и теоретические занятия.
Теория:

для учащихся младшего школьного возраста	для учащихся среднего и старшего школьного возраста
Вводные занятия: - знакомство с содержанием программы и режимом занятий; - инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале; - инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. **Теоретические занятия:** - правила подбора физических упражнений для комплекса УГ(утренней гимнастики); - зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды; - правила здорового образа жизни; - влияние закаливания и физических упражнений на состояние здоровья человека. - двигательная активность в летний период.	**Вводные занятия:** - знакомство с содержанием программы и режимом занятий; - инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале; - инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. **Теоретические занятия:** - виды спортивных соревнований, их значение; - правила судейства, организация и проведение соревнований по фитнес-аэробике и аэробной гимнастике; - правила, организация, учет и оформление результатов соревнований; - права и обязанности судейской коллегии; - методика составления соревновательных композиций по фитнес-аэробике и аэробной гимнастике, компоненты их оценки.

2. Общая физическая подготовка.
Теория: Требования к проведению спортивных эстафет с различными предметами.
Практика:
Общеразвивающие упражнения

- упражнения для мышц рук (сгибания и разгибания рук в различных упорах и висах);
- упражнения для мышц шеи и туловища (поднимания и удержания туловища из положений лежа на животе и спине);
- упражнения для мышц ног (поднимания ног стоя, сидя, лежа, в висах и упорах, также с отягощениями или преодолевая сопротивление партнера; удержания ног вперед, в стороны, назад; прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу, из приседа на месте и в движении в сочетании с движениями руками и туловищем);
- упражнения в парах (из различных исходных положений с сопротивлением партнера сгибания и разгибания рук, наклоны и повороты туловища);
- упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами).
- упражнения на гимнастической скамейке;
- упражнения на степ-платформе.

Подвижные игры и эстафеты:

- подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся);

- эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками),

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Основные формы самоконтроля во время занятий физическими упражнениям. Правильная осанка.

Практика:

Специальные упражнения

- упражнения для развития гибкости (шпагаты с удержанием позы в растянутом состоянии, махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой; упражнения с сопротивлением в парах);
- упражнения для формирования правильной осанки (прогибания в различных исходных положениях; упражнения с гимнастическими палками и фитболами);
- упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках и поворотами без зрительного контроля; равновесия; повороты);
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах; прыжки на скакалке с постепенным увеличением скорости и продолжительности; приседания и прыжки и глубокого приседа);
- упражнения для развития координации движений (выполнение комбинаций, включающих базовые шаги аэробики с различными перемещениями и движениями руками; выполнение отдельных элементов аэробной гимнастики в усложненных условиях, без зрительного контроля, на уменьшенной площади опоры).

Хореографические упражнения.

- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседания (гран плие) в 1,2 4, 5-й позициях;
- выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45º (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90º и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях;
- полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседания на одной – другая согнута к щиколотке (батман фондю);
- поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе).

4. Специальная техническая подготовка.

для учащихся младшего школьного возраста	для учащихся среднего и старшего школьного возраста
Теория: - профилактика травматизма на занятиях; - техника выполнения базовых шагов классической аэробики; - техника выполнения базовых шагов степ- аэробики; - техника выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки. **Практика:** **Базовые шаги классической аэробики** - Обычная ходьба (March); - Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST); - Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT);	**Теория:** - профилактика травматизма на занятиях; - техника выполнения базовых шагов классической аэробики; - техника выполнения базовых шагов степ-аэробики; - техника выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки. **Практика:** **Базовые шаги классической аэробики** - Обычная ходьба (March); - Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST); - Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT);

- Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T); - Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T) – переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip); - Кик (Kick – KK); - Приставной шаг (Step Touch – S – T); - Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); - Выпад (Lunge – L – ge); - Бег (Jogging или Jog – J); - Бокс – степ (Box Step) – Скрестный шаг (B – S или Cross – Step – Cr – S); - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift или Knee Up – K – up); - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L –CL); - Скачки с одной ноги на две (Chasse – Ch); - Варианты бега: Rocking Horse; - Мамбо (Mambo – M); - Поднимание прямых ног (Leg Lift – L – L); - Приставной шаг в сторону с полуприседом (Squat – S – Q); - Scoop (Sc). **Прыжки, подскоки и скачки** - Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J); - Hop; - Power Jack; - Heel Jack; - Scissor Jump; - Ronny; - Stuffle; - Jump Leg Lift; - Air Jack. **Базовые шаги степ-аэробики** - Базовый шаг (Basic Step – B – C); - Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S); - Приставной шаг (Tap Up – T –U, Tap Down – T – D); - Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST);	- Бокс – степ (Box Step) – Скрестный шаг (B – S или Cross – Step – Cr – S); - Мамбо (Mambo – M); - Рок – степ – Rock Step; - Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T); - Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T - Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip; - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift или Knee Up – K – up); - Поднимание прямых ног (Leg Lift – L – L); - Кик (Kick – KK) - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L –CL) - Приставной шаг (Step Touch – S – T) - Приставной шаг в сторону с полуприседом (Squat – S – Q); - Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); - Выпад (Lunge – L – ge); - Ча – ча – ча (Cha – Cha – Cha – Cha); - Бег (Jogging или Jog – J); - Скачки с одной ноги на две (Chasse – Ch); - Scoop (Sc). **Бег (Jogging или Jog – J)** - Варианты бега: Rocking Horse; - Pendulum; - Triple Step. **Прыжки, подскоки и скачки** - Прыжки ноги врозь (Jumping Jack –-J – J); - Ronny; - Stuffle; - Hop; - Power Jack; - Heel Jack; - Air Jack; - Scissor Jump; - Jump Knee Lift; - Jump Leg Lift; - Jump Curl. **Базовые шаги степ-аэробики**

- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперёд (Lift Leg – L – L); - Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St –S); - Straddle Down – St – D); - Шаг с поворотом (Turn Step – T – S); - Шаг через платформу (Over the Top); - Шаги из угла в угол платформы (Corner to Corner); - Шаги через платформу в продольном направлении (Across); - Выпады (Lunges) в сторону и назад; - Приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (T – Step); - Подскоки (Leap 1, Leap 2); - Run; - Нор. **Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов.** **Комбинации из изученных шагов. Элементы аэробной гимнастики** - отжимание в упоре, лежа; - отжимание в упоре «Венсон»; - из упора, лежа, круг одной ногой; - упор углом ноги врозь, одна рука – впереди, другая – сзади; - упор углом ноги врозь; - прыжок, согнувшись, согнув одну ногу – «казак»; - махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»; - прыжок с поворотом на 360º; - амплитудные махи ногами; - прыжок, согнувшись, согнув, 1 ногу – «казак»; - вертикальный шпагат с опорой руками; - из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360º; - фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу; - из фронтального шпагата с касанием грудью пола перемах назад в упор, лежа на живот – «панкейк».	- Базовый шаг (Basic Step – B – C); - Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S); - Приставной шаг (Tap Up – T –U, Tap Down – T – D); - Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST); - Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (Lift Leg – L – L); - Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St –S); - Straddle Down – St – D); - Шаг с поворотом (Turn Step – T – S); - Шаг через платформу (Over the Top); - Шаги из угла в угол платформы (Corner to Corner); - Шаги через платформу в продольном направлении (Across); - Выпады (Lunges) в сторону и назад; - Приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (T – Step); - Подскоки (Leap 1, Leap 2); - Run; - Нор. **Комбинации из изученных шагов. Элементы аэробной гимнастики:** - латеральное отжимание в упоре, лежа; - отжимание в упоре «Венсон»; - из упора, лежа круг одной ногой; - упор углом ноги врозь 1 рука – впереди, другая – сзади; - упор углом ноги врозь; - упор углом; - прыжок с поворотом на 360º; - прыжок в шпагат; - махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»; - прыжок, согнувшись, согнув, 1 ногу – «казак»; - вертикальный шпагат с опорой руками; - из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360º; - фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу; - из фронтального шпагата с касанием грудью пола перемах назад в упор, лежа на живот – «панкейк». **Композиция аэробики и степ-аэробики.**

5. **Культурно-досуговые мероприятия.**
   Практика: Участие в массовых мероприятиях, праздниках, конкурсах, фестивалях.
6. **Соревнования.**
   Практика: Участие в соревнованиях.
7. **Инструкторская и судейская практика.**
   Практика: Игра-задание «Повтори за мной». Судейство соревнований.
8. **Промежуточная аттестация.**
   Практика: Педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретут устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформируют коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Метапредметные:

- расширят свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- повысят уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма).

Предметные:

- овладеют умением подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики;
- приобретут умения выполнять базовые шаги аэробики и согласовывать их с музыкой;
- овладеют основными элементами аэробной гимнастики;
- научатся качественно (технично, выразительно, эмоционально, музыкально, в высоком темпе) выполнять комбинации из базовых шагов аэробики и элементов аэробной гимнастики

Рабочая программа

5-й год обучения

Задачи

Обучающие:

- сформировать умение подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики;
- научить качественно (технично, выразительно, эмоционально, музыкально, в высоком темпе) выполнять базовые шаги аэробики и согласовывать их с музыкой, комбинации из базовых шагов аэробики и элементов аэробной гимнастики.

Развивающие:

- расширить знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- повысить уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма).

Воспитательные:

- привить устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформировать коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Содержание

1.Вводные и теоретические занятия.

Теория:

для учащихся младшего школьного возраста	для учащихся среднего и старшего школьного возраста
Вводные занятия: - знакомство с содержанием программы и режимом занятий; - инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале; - инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. **Теоретические занятия:** - правила подбора физических упражнений для комплекса УГ(утренней гимнастики); - зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды; - правила здорового образа жизни; - влияние закаливания и физических упражнений на состояние здоровья человека. - двигательная активность в летний период.	**Вводные занятия:** - знакомство с содержанием программы и режимом занятий; - инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале; - инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. **Теоретические занятия:** - виды спортивных соревнований, их значение; - правила судейства, организация и проведение соревнований по фитнес-аэробике и аэробной гимнастике; - правила, организация, учет и оформление результатов соревнований; - права и обязанности судейской коллегии; - методика составления соревновательных композиций по фитнес-аэробике и аэробной гимнастике, компоненты их оценки.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Требования к проведению спортивных эстафет с различными предметами.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- упражнения для мышц рук (сгибания и разгибания рук в различных упорах и висах);
- упражнения для мышц шеи и туловища (поднимания и удержания туловища из положений лежа на животе и спине);
- упражнения для мышц ног (поднимания ног стоя, сидя, лежа, в висах и упорах, также с отягощениями или преодолевая сопротивление партнера; удержания ног вперед, в стороны, назад; прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу, из приседа на месте и в движении в сочетании с движениями руками и туловищем);
- упражнения в парах (из различных исходных положений с сопротивлением партнера сгибания и разгибания рук, наклоны и повороты туловища);
- упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами).
- упражнения на гимнастической скамейке;
- упражнения на степ-платформе.

Подвижные игры и эстафеты:

- подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся);
- эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками),

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Основные формы самоконтроля во время занятий физическими упражнениям. Правильная осанка.

Практика:

Специальные упражнения

- упражнения для развития гибкости (шпагаты с удержанием позы в растянутом состоянии, махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой; упражнения с сопротивлением в парах);
- упражнения для формирования правильной осанки (прогибания в различных исходных положениях; упражнения с гимнастическими палками и фитболами);
- упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках и поворотами без зрительного контроля; равновесия; повороты);
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах; прыжки на скакалке с постепенным увеличением скорости и продолжительности; приседания и прыжки и глубокого приседа);
- упражнения для развития координации движений (выполнение комбинаций, включающих базовые шаги аэробики с различными перемещениями и движениями руками; выполнение отдельных элементов аэробной гимнастики в усложненных условиях, без зрительного контроля, на уменьшенной площади опоры).

Хореографические упражнения.

- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседания (гран плие) в 1,2 4, 5-й позициях;
- выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45º (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90º и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях;
- полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседания на одной – другая согнута к щиколотке (батман фондю);
- поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе).

4. Специальная техническая подготовка.

для учащихся младшего школьного возраста	для учащихся среднего и старшего школьного возраста
Теория:	**Теория:**
- профилактика травматизма на занятиях;	- профилактика травматизма на занятиях;
- техника выполнения базовых шагов классической аэробики;	- техника выполнения базовых шагов классической аэробики;
- техника выполнения базовых шагов степ- аэробики;	- техника выполнения базовых шагов степ-аэробики;
- техника выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки.	- техника выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки.
Практика:	**Практика:**
Базовые шаги классической аэробики	**Базовые шаги классической аэробики**
- Обычная ходьба (March);	- Обычная ходьба (March);
- Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST);	- Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST);
- Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT);	- Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT);
- Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T);	- Бокс – степ (Box Step) – Скрестный шаг (B – S или Cross – Step – Cr – S);

- Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T) – переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip); - Кик (Kick – KK); - Приставной шаг (Step Touch – S – T); - Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); - Выпад (Lunge – L – ge); - Бег (Jogging или Jog – J); - Бокс – степ (Box Step) – Скрестный шаг (B – S или Cross – Step – Cr – S); - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift или Knee Up – K – up); - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L –CL); - Скачки с одной ноги на две (Chasse – Ch); - Варианты бега: Rocking Horse; - Мамбо (Mambo – M); - Поднимание прямых ног (Leg Lift – L – L); - Приставной шаг в сторону с полуприседом (Squat – S – Q); - Scoop (Sc). **Прыжки, подскоки и скачки** - Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J); - Hop; - Power Jack; - Heel Jack; - Scissor Jump; - Ronny; - Stuffle; - Jump Leg Lift; - Air Jack. **Базовые шаги степ-аэробики** - Базовый шаг (Basic Step – B – C); - Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S); - Приставной шаг (Tap Up – T –U, Tap Down – T – D); - Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST); - Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперёд (Lift Leg – L – L);	- Мамбо (Mambo – M); - Рок – степ – Rock Step; - Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T); - Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T - Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip; - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift или Knee Up – K – up); - Поднимание прямых ног (Leg Lift – L – L); - Кик (Kick – KK) - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L –CL) - Приставной шаг (Step Touch – S – T) - Приставной шаг в сторону с полуприседом (Squat – S – Q); - Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); - Выпад (Lunge – L – ge); - Ча – ча – ча (Cha – Cha – Cha – Cha); - Бег (Jogging или Jog – J); - Скачки с одной ноги на две (Chasse – Ch); - Scoop (Sc). **Бег (Jogging или Jog – J)** - Варианты бега: Rocking Horse; - Pendulum; - Triple Step. **Прыжки, подскоки и скачки** - Прыжки ноги врозь (Jumping Jack –-J – J); - Ronny; - Stuffle; - Hop; - Power Jack; - Heel Jack; - Air Jack; - Scissor Jump; - Jump Knee Lift; - Jump Leg Lift; - Jump Curl. **Базовые шаги степ-аэробики** - Базовый шаг (Basic Step – B – C); - Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step –

- Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St –S); - Straddle Down – St – D); - Шаг с поворотом (Turn Step – T – S); - Шаг через платформу (Over the Top); - Шаги из угла в угол платформы (Corner to Corner); - Шаги через платформу в продольном направлении (Across); - Выпады (Lunges) в сторону и назад; - Приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (T – Step); - Подскоки (Leap 1, Leap 2); - Run; - Нор. **Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов.** **Комбинации из изученных шагов.** **Элементы аэробной гимнастики** - отжимание в упоре, лежа; - отжимание в упоре «Венсон»; - из упора, лежа, круг одной ногой; - упор углом ноги врозь, одна рука – впереди, другая – сзади; - упор углом ноги врозь; - прыжок, согнувшись, согнув одну ногу – «казак»; - махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»; - прыжок с поворотом на 360º; - амплитудные махи ногами; - прыжок, согнувшись, согнув, 1 ногу – «казак»; - вертикальный шпагат с опорой руками; - из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360º; - фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу; - из фронтального шпагата с касанием грудью пола перемах назад в упор, лежа на живот – «панкейк».	V – S); - Приставной шаг (Tap Up – T –U, Tap Down – T – D); - Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST); - Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (Lift Leg – L – L); - Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St –S); - Straddle Down – St – D); - Шаг с поворотом (Turn Step – T – S); - Шаг через платформу (Over the Top); - Шаги из угла в угол платформы (Corner to Corner); - Шаги через платформу в продольном направлении (Across); - Выпады (Lunges) в сторону и назад; - Приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (T – Step); - Подскоки (Leap 1, Leap 2); - Run; - Нор. **Комбинации из изученных шагов.** **Элементы аэробной гимнастики:** - латеральное отжимание в упоре, лежа; - отжимание в упоре «Венсон»; - из упора, лежа круг одной ногой; - упор углом ноги врозь 1 рука – впереди, другая – сзади; - упор углом ноги врозь; - упор углом; - прыжок с поворотом на 360º; - прыжок в шпагат; - махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»; - прыжок, согнувшись, согнув, 1 ногу – «казак»; - вертикальный шпагат с опорой руками; - из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360º; - фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу; - из фронтального шпагата с касанием грудью пола перемах назад в упор, лежа на живот – «панкейк». **Композиция аэробики и степ-аэробики.**

5. **Культурно-досуговые мероприятия.**
   Практика: Участие в массовых мероприятиях, праздниках, конкурсах, фестивалях.

6. **Соревнования.**
   Практика: Участие в соревнованиях.
7. **Инструкторская и судейская практика.**
   Практика: Судейство соревнований.
8. **Промежуточная аттестация.**
   Практика: Педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретут устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформируют коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Метапредметные:

- расширят свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- повысят уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма).

Предметные:

- овладеют умением подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики;
- приобретут умения выполнять базовые шаги аэробики и согласовывать их с музыкой;
- овладеют основными элементами аэробной гимнастики;
- научатся качественно (технично, выразительно, эмоционально, музыкально, в высоком темпе) выполнять комбинации из базовых шагов аэробики и элементов аэробной гимнастики.

Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	**Вводные и теоретические занятия.**	Беседа, лекция, традиционное занятие, игра.	**Приемы:** устное изложение, беседа, лекция, диалог. **Методы:** словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально-фронтальный.	Научная и специальная литература. **Оборудование кабинета:** зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты. **Техническое оснащение:** музыкальный центр, компьютер	Зачетное занятие
2.	**Практические занятия:** общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; специальная	Традиционное, контрольное, комбинирован-ное занятие, соревнование, игра, эстафета.	**Приемы:** беседа, комбинированные занятия, соревнования, показательные выступления. **Методы:** словесный, наглядный, практический,	**Оборудование кабинета:** зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты. **Техническое оснащение:** музыкальный центр, компьютер	Зачетное занятие

	техническая подготовка.		объяснительно-иллюстративный, фронтальный, индивидуально-фронтальный, репродуктивный, групповой.		
3.	**Культурно-досуговые мероприятия.**	Праздник, конкурс, фестиваль, соревнование	**Приемы:** игра, упражнение. **Методы:** словесный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, коллективный, групповой.	**Оборудование кабинета:** зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты. **Техническое оснащение:** музыкальный центр, компьютер	Зачетное занятие

Методические материалы
реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

1	Вводные и теоретические занятия	ВКонтакте, Max	Видеозаписи Письменный материал (теория в формате А-4)	Материалы на тему занятия Письменный материал	Ответ на тестовые задания
2	Общая Физическая Подготовка	ВКонтакте, Max	Видеозаписи	Общеразвивающие упражнения.	Видеоотчёт Фотоотчёт
3	Специальная Физическая Подготовка	ВКонтакте, Max	Видеозаписи	Комплекс упражнений на развитие двигательных способностей. Хореографические упражнения.	Видеоотчёт Фотоотчёт
4	Специальная Техническая Подготовка	ВКонтакте, Max	Видеозаписи	Базовые шаги классической аэробики. Прыжки подскоки и скачки. Базовые шаги степ-аэробики Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов. Комбинации из изученных шагов. Элементы аэробной гимнастики	Видеоотчёт Фотоотчёт

5	Промежуточная аттестация	ВКонтакте, Max	Видеозаписи	Исполнение тестовых заданий по ОФП и СФП	Видеоотчёт Фотоотчёт
6	Культурно-досуговые мероприятия	ВКонтакте, Max	Видеозаписи	Выполнение конкурсных заданий	Видеоотчёт Фотоотчёт

Информационные источники

Список литературы для педагогов

1. Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Аэробика на все вкусы // Журнал «Спорт в школе». 2000, №41-42. – С.3-4 .
2. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика: Методические рекомендации. – Киев: «Молодь», 1986.
3. Виру А.А. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, эластичность. – М.: «Советский спорт», 1991.
5. Горбунов В.А. Демиденко О.И. Гимнастика в системе средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике. – Иркутск: ООО «СИ-ЛАЙН», 1999.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояния): Учебное пособие для студентов факультета физвоспитания пед. институтов. М.: «Просвещение», 1980, 199с.
7. Каканов Л.С. Развиваем выносливость // Журнал «Физкультура и спорт», 1990, N-5.
8. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: «Владос», 2002.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: «Физкультура и спорт», 1989.
10. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: «Терра-Спорт», 2001.
11. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики Т.1. – М.: Федерация аэробики России, 2002.
12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики Т.2. – М.: Федерация аэробики России, 2002.
13. Лях В.И. Гибкость: основы её измерения и методики гибкости // Журнал «Физическая культура в школе», 1999, №1. – С.4-10.
14. Матов В.В., Ланцберг Л.А., Иванова О.А., Ритмическая гимнастика. М.: «Знание», 1985.
15. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. – Киев: «Здоровья», 1980.
16. Михайлов,Н.Г. Методика обучения физической культуре. .Аэробика:учебное пособие для средненего профессионального образования/Н.Г,Михайлов,Э.И Михайлова, Е.Б Деревлёва.-2-еизд.,испр.и доп.-Москва: Издательство Юрайт,2023.-138с.-(Профессиональное образование).-Текст: непосредственный.
17. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 2001.
18. Правила соревнований по аэробной гимнастике / Международная Федерация гимнастики, FIG, 2005-2008.
19. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. – М.: «Физкультура и спорт»,1970.
20. Сомкин А.А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: Монография. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
21. Спортивная аэробика: программа для ДЮСШ и СДЮСШОР./Сост. Н.А. Рукабер, Ю.П. Серков, Л.К. Матвеева, Е.В. Баюнова, Р.В. Букусова. – М., 2000.

22. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика. – Киев: «Рад. Школа», 1990.
23. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.

для учащихся и родителей:

1. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: «Владос», 2002.
2. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: «Русия», 2001. – (Детская энциклопедия в картинках).
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003

Электронные образовательные ресурсы

https://vk.com/club200167636 группа в ВК
https://www.youtube.com/watch?v=dGqHtXC_yQA
https://www.youtube.com/watch?v=RGXcL68DUiU&list=RDdGqHtXC_yQA&index=28
http://ege.pskgu.ru/index.php/formirovanie-programmy.html
https://uchitelya.com/
https://www.uchmet.ru/library/material/159950/
https://onlinetestpad.com/ru/lesson/2652-tema-uroka-ravnomernyj-beg

Оценочные материалы

Перечень и краткое описание форм контроля и их периодичность
Формы и методы отслеживания результатов/

Для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач программой предусмотрены следующие формы контроля:

- **входной контроль** (сентябрь) – в форме педагогического тестирования (оценка стартового уровня возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной программе.

Формы:
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;

- **текущий контроль**: осуществляется на занятиях в течение всего учебного года

Формы:
- педагогическое наблюдение
- опрос.

- **промежуточный контроль** (декабрь) – определяется оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по итогам определённого периода обучения;

Формы:
- педагогическое наблюдение
- педагогическое тестирование
- анализ участия обучающихся в соревнованиях, показательных выступлениях

- **итоговый контроль** (май) – определяется оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по итогам учебного года;

Формы:
- зачетного занятия,
- педагогическое наблюдение
- педагогическое тестирование

- анализ участия обучающихся в соревнованиях, показательных выступлениях

Формы фиксации, критерии оценивания

Результаты фиксируются в учебных журналах, диагностических и информационных картах.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке
Контрольные упражнения (тесты) по ОФП и СФП

№	Упражнения	Методические указания
1.	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительное – 1 балл; недодержка одного счета – 1 балл;
2.	Шпагаты в трех положениях правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными ногами в стороны)	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивание туловища, нарушение равновесия, сгибание ног сбавки от 0,5 до 1 балла.
3.	Прыжок в длину с места; толчком двумя ногами	Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат.
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 градусов, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
5.	Подъем в сед из положения, лежа за 30 сек.	Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой. Подъем выполняется до касания локтями коленей. Упражнение выполняется в парах. Оценивается по количеству подъемов.
6.	Прыжки через скакалку (20 сек)	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту.

Оценка контрольных упражнений по ОФП и СФП
(на гибкость, подвижность суставов, устойчивости)

Упражнения	Баллы			
	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками.	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты.
Шпагаты в 3-х положениях правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными ногами в стороны)	Голени и бедра плотно прилегают к полу.	Голени и бедра не достаточно плотно прилегают к полу.	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 градусов.	Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками.

Оценка контрольных упражнений по ОФП и СФП
(на силу, скоростно-силовые качества)

Упражнения	Баллы												
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0
Прыжок в длину с места (см.)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
Прыжки через скакалку (20 с.).	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Подъем в сед из положения лежа (30 с.)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9

Контроль личного прироста результата.

Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности.

Данный тест характеризует выносливость дыхательной системы к дефициту кислорода. Гипоксемическая проба Штанге: измеряется максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха.

Методика проведения: Проба Штанге (на вдохе) проводится в положении сидя. После 5-ти минут отдыха сидя, нужно сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, пальцами зажимают ноздри, ладонь свободной руки размещается на диафрагме, чтобы исключить непроизвольные дыхательные движения. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Нормативы уровня развития дыхательной системы (В.В. Пономарев, С.В Лыков, 2007)

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
6	30	26
7	36	30
8	40	36
9	44	40
10	50	50
11	51	44
12	60	48
13	61	50
14	64	54
15	68	60
16	71	64