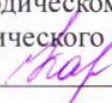


муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
"Центр внешкольной работы"
Россия, 660123, г. Красноярск, ул. Юности, 23
тел/факс (8-3912) 62-48-76, e-mail: cvr2008@mail.ru

Рассмотрено на методическом совете.
Председатель методического совета
Казакова О.А. 
Протокол № 52 от

« 31 » августа 2017 года.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦВР

Антоненко Т.А. 

« 01 » сентября 2017 года.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФИТ-ХИТ»

Возраст обучающихся – 11-17 лет
Срок реализации программы – 2 года

Автор программы:
Фокина Екатерин Петровна,
педагог дополнительного образования.

Красноярск
2017 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике «Фит-хит» является программой *физкультурно-спортивной направленности*. Программа была разработана в 2017 году, срок реализации 2 года. Данная программа составлена на основе программ по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС); на основе Фитнес – аэробики, авторов составителей: Слущкер О.С., Полухина Т.Г. Козырев В.С и рассчитана на возраст 11-17 лет.

Программа по аэробике «Фит-хит» на основе фитнес-аэробики разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, отвечает положениям Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ.

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889;
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Аэробика - представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков, подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 уд/мин поточным или серийно-поточным методом.

При составлении программы широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения Федерации фитнес - аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

В студию аэробики по программе «Фит-Хит» зачисляются и переводятся дети, успешно прошедшие и освоившие программу «Фит-Старт», имеющие хорошую результативность, участвующие в соревнованиях и фестивалях по фитнес-аэробике, конкурсах различного уровня. А также дети, имеющие начальное образование в спортивной или хореографической деятельности, которое они получили ранее в другом учебном учреждении по заявлению родителей.

Отличительная *особенность и новизна* программы «Фит-Хит» заключается в том, что она дает наиболее полное представление о виде спорта «фитнес-аэробика» как о спортивной дисциплине. Опираясь на знания, полученные в предыдущей программе и следуя новым рекомендациям, представленным в дополнительной программе «Фит-Хит», обучающиеся переходят на обучение по индивидуальному образовательному маршруту.

Организация перехода на индивидуальные образовательные траектории (ИОТ). В начале учебного года обучающимся 1 года обучения рассказывают об индивидуальных образовательных траекториях и объясняют принципы их выбора. К началу учебного года (сентябрь) каждый ребёнок выбирает, как правило, два- три направления, которые он будет посещать на 1 и 2 году обучения. Каждое направление позволяет развивать определенные функциональные возможности организма. Рекомендуется периодически менять программы, чтобы избежать привыкания организма. Что позволяет гармонично развить организм в целом.

Выбор фитнес-направлений обусловлен следующими факторами:

- физико-психологические особенности ребёнка.

- интересами и потребностями самого обучающегося в достижении необходимого образовательного результата; изучение которых, происходит на основе анкетирования.

Исходя из результатов диагностики, и анкетирования педагог совместно с воспитанником определяет цели и задачи маршрута, выстраивает систему общих рекомендаций, включающих: содержание, подлежащее усвоению; построение индивидуализированных целей обучения, возможность индивидуального темпа прохождения программы и индивидуализации методического руководства.

В результате определяется количество обучающихся в каждой группе, количество групп.

Корректировка ИОТ. Обучающиеся в течение учебного года могут дважды попробовать изменить свою ИОТ. Для детей обозначаются следующие даты: конец декабря, май.

Выбор индивидуальных образовательных траекторий необходимо рассматривать в контексте самоопределения личности, создание ситуаций свободной самоорганизации, экспериментирования со своими возможностями.

Аэробика, целенаправленно организуемая в условиях дополнительного образования, приобретает качества учебно-образовательного процесса. Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающее огромными воспитательными ресурсами:

- наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);

- вариативный характер выступлений (соло, двойка, трио, команда, целый коллектив) способствуют тому, что каждый ребенок может себя проявить;

- простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые направления, такие как фитнес-аэробика.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития детей.

В связи с этим, изучение аэробики в учреждении дополнительного образования детей *актуально* и позволит значительно расширить возможности досуговой деятельности, и будет способствовать их физическому воспитанию.

Данная программа ставит своей целью: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве

общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализация цели дополнительной общеразвивающей программы соотносится с решением поставленных задач:

Образовательные задачи:

- Освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- Сформировать общие представления об современных направлениях аэробики;
- Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- Расширить двигательный опыт, за счет использования средств аэробики;
- Содействовать развитию психических процессов (внимания, памяти, мышления).
- Сформировать способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах деятельности;
- Сформировать умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- Развивать оценочные компетентности обучающихся и умения выстраивать индивидуальные образовательные маршруты.

Воспитательные задачи:

- Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений;
- Сформировать умения противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.
- Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы;
- Воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Оздоровительные задачи:

- Развивать координационные способности и физические качества (точность воспроизведения движений, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласованности движений, ориентации в пространстве, гибкость, выносливость);
- Повысить функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Ориентируясь на решение задач, данная программа является **педагогически целесообразной**, и в своем содержании направлена:

-на реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, инвентарь, оборудование) и возрастными особенностями учащихся. Учитывая *анатомо-физиологические особенности* организма детей и специфику средств в аэробике, при составлении программы соблюдены следующие правила:

Уже в возрасте после 11-13 лет дети способны к относительно длительной работе на выносливость, повторению одних и тех же движений. С этого возраста им под силу занятия модификации базовых шагов классической, степ-аэробики. Занятия танцевальными видами

(например, Хип-хоп, Рашенфольк. Латино), с этого возраста начинается подготовка команд к соревнованиям по фитнес-аэробике.

К 13-15 годам наблюдается резкий скачок роста. В это время быстро увеличивается длина тела и с задержкой примерно на полгода вес. В подростковом возрасте происходит становление самосознания. Для сохранения психического благополучия девочки-подростка особенно важно принятие ею самой себя. В этот период времени воспитанницы с удовольствием занимаются танцевальной аэробикой (Хип-хоп, Латино, Танец живота) которая позволяет получать новый телесный, двигательный и эмоциональный опыт, получать свободу выражения эмоций.

Для подростков 15 лет и старше возможно применение различных видов аэробики, программы которых мало отличаются от занятий для взрослых (степ-аэробика; силовая тренировка с утяжелителями).

-на реализацию *принципа индивидуализации и дифференциации обучения*, который предусматривает разделение обучающихся на первом и втором году обучения по индивидуальным учебным планам, на основе их отдельных особенностей и результатов освоения программы через ежемесячное, регулярное тестирование.

Индивидуализация обучения обеспечивается переходом обучающихся 1 года обучения с базовой части программы на обучение по индивидуальному образовательному маршруту, разработанному для конкретного ребёнка.

-на реализацию *принципа системности* который предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы.

Приоритетным направлением в повышении мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом является включение обучающихся в *социально ориентированную деятельность*.

Социально ориентированная деятельность включает в себя спортивные мероприятия, объединяющие младших и старших.

Основными формами социально ориентированной деятельности являются:

- спортивные мероприятия, объединяющие младших и старших обучающихся студии.
- посещение уличных физзарядок и фитнес-конвенций, которые позволяют детям познакомиться с другими течениями в аэробике.

- участие в мероприятиях совместных с образовательными и муниципальными учреждениями города Красноярска.

- активное участие в соревнованиях по фитнес – аэробике.

- проведение тематических праздников;

- культурное обслуживание городских и районных мероприятий, детских площадок (концертные, интеллектуально-познавательные, конкурсные, игровые, развлекательные программы, театрализованные представления, праздники и пр.);

- проведение и организация культурно-досуговых мероприятий для неорганизованных детей и подростков микрорайона Причал;

- организация акций по благоустройству города района, микрорайона.

Преимуществом такой деятельности следующие факторы:

- прямая передача опыта старших младшим, где младшие заимствуют манеру поведения, приобретают умения и навыки в конкретной совместной деятельности;

- возможность для каждого раскрыться как личность вокруг привлекательной идеи, интересного дела;

- удовлетворение возрастных потребностей: у младших - иметь «пример», походить на него; у старших - утвердиться в роли лидера;

- широкие социальные связи, исключая опасность замкнутости, отгороженности от других коллективов и людей.

-соблюдению дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

Принцип гибкости требует построения основных направлений программы таким образом, чтобы можно было легко обеспечить приспособление содержания обучения и методов его усвоения к индивидуальным возможностям и потребностям учащихся.

Необходимо отметить, что аэробика не стоит на месте, а, напротив, динамично развивается. Разделы дополнительной общеразвивающей программы по аэробике «Фит-хит» могут содержательно видоизменяться в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, как только появляется необходимость в выборе инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования.

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности. В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

-на реализацию *принципа преемственности* который определяет последовательность изложения программного материала по этапам пяти годичной подготовки.

Занятие по программе проводится следующим образом: первый-второй год обучения занимаются 3 раза в неделю по 2 часа (45/15/45/15 с обязательным 15 минутным перерывом между занятиями). В группу набираются дети по 8-10 человек на первый год обучения и по 6-8 человек на второй год обучения.

Метод проведения занятий: фронтальный, групповой, поточный.

На занятиях используются следующие **методы обучения:**

метод танцевального показа - это такой способ обучения, при котором педагог демонстрирует танцевальную композицию, отдельные фигуры и элементы, и соответственно анализирует их. Наглядно-образные представления, получаемые учащимися, являются основой для последующего разучивания схемы движения, поворотов, вращений и т.п. При демонстрации материала педагог не ограничивается только его показом, а также подробно анализирует и объясняет, как правильно исполнить данные элементы и фигуры;

- метод показа органически сочетается с методом устного изложения учебного материала. С помощью этого метода педагог сообщает учащимся знания об истории и современном состоянии аэробики, рассказывает об отдельных танцевальных направлениях и танцевальной музыке. Показывая и разъясняя те или иные танцевальные композиции, педагог помогает учащимся понять характер танцевальной лексики и особенности танцевальной музыки;
- метод практических действий. Рассмотренные методы и приемы наглядного обучения и устного изложения материала органически сочетаются с методом практических действий. Тренировочные упражнения - это планомерно повторное выполнение танцевальных движений, которые учащиеся под руководством педагога осуществляют каждое занятие. Танцевальные задания - это задания, с помощью которых учащиеся воспроизводят танцевальную лексику с целью дальнейшего ее закрепления, или это многократные повторения, в которых вырабатывают танцевальные умения и навыки;
- метод познавательной деятельности. Различают иллюстративно-объяснительный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый и исследовательский методы. Эти методы применяются взаимосвязано. Они отличаются друг от друга по характеру познавательной деятельности учащихся.

Использование этих методов способствует более глубокому и прочному усвоению материала учащимися.

Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике «Фит-хит» на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: «Введение», «Аэробика как вид физической культуры», «Аэробика классическая», «Степ-аэробика», «Танцевальная аэробика», «Функциональный тренинг».

Краткое содержание разделов программы:
Введение

Ознакомление с Т.Б и П.Б.

Расписание, гигиена, спортсмена, самоконтроль

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики.

Правила поведения на занятиях.

Ознакомление обучающихся с планом занятий.

Аэробика как вид физической культуры

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы.

Основные понятия оздоровительной аэробики: основные регуляторы нагрузки в занятиях классической аэробикой; объективные и субъективные методы определения нагрузки; ударность в уроках аэробики; способы повышения интенсивности в уроках классической аэробики.

Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля.

Направления в фитнес-аэробики. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

Аэробика классическая

Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Степ- аэробика

Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

Танцевальная аэробика

Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него. Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор

музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Функциональная тренировка

Смысл функционального тренинга в том, что человек отрабатывает движения, необходимые ему в повседневной жизни: учиться легко вставать и садиться за стол или в глубокое кресло, технично перепрыгивать через лужи, поднимать и удерживать на руках ребенка — список можно продолжать бесконечно, благодаря чему улучшается сила мышц, участвующих в этих движениях. Оборудование, на котором происходит тренировка, позволяет совершать движения не по фиксированной траектории, как на обычных тренажерах, а по свободной - это тяговые тренажеры, амортизаторы, мячи, свободные веса. Таким образом, Ваши мышцы работают и двигаются самым физиологичным для них образом, именно так, как это происходит в повседневной жизни. Подобные тренировки имеют значительную эффективность. Секрет в том, что функциональные упражнения вовлекают в работу абсолютно все мышцы Вашего тела, включая глубокие, ответственные за устойчивость, равновесие и красоту каждого нашего движения. Данный тип тренинга позволяет развить все пять физических качеств человека – силу, выносливость, гибкость, быстроту и координационные способности.

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с предметом и без, для воспитания выносливости и развития, чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, фитболов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры.

Воспитание находится в неразрывной связи с процессом обучения и образования; это две стороны единой педагогической деятельности по формированию личности. Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших, проводы выпускников, соревновательная деятельность учащихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; экскурсии, посещение театров и художественных выставок; трудовые субботники; оформление спортивных стендов и газет. Для формирования осознанного отношения к выполнению физических упражнений, воспитания нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности запланированы следующие воспитательные мероприятия:

- беседы о здоровом образе жизни;
- выезды на природу, развивают у детей осмысление окружающего мира и привычку отдыхать на свежем воздухе;
- посещение уличных физзарядок и фитнес-конвенций позволяют детям познакомиться с другими течениями в аэробике;
- активное участие в соревнованиях по фитнес – аэробике;
- участие в совместных мероприятиях с образовательными и муниципальными учреждениями города Красноярска.

В рамках реализации цели дополнительной общеразвивающей программы успешно реализуются ***личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.***

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья; взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и вне занятий.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физической деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о аэробике как вида физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;
- изложение фактов истории развития аэробики, современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

По окончании прохождения дополнительной программы, обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне.
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- 1.повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- 2.подготовки к профессиональной деятельности;
- 3.организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- 4.активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате прохождения дополнительной программы на основе фитнес – аэробики обучающиеся должны знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма.

Отслеживания результатов освоение программы осуществляется через ежемесячное, регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу пресса), Все результаты заносятся в таблицу. Показательные выступления в рамках клубных и межклубных мероприятий. Активное участие в районном Фестивале по фитнес-аэробике среди образовательных учреждений Ленинского района, в городском открытом первенстве по фитнес аэробике , в Краевом чемпионате по фитнес-аэробике , во Всероссийских соревнованиях по фитнес- аэробике «Кубок Сибири» по фитнес аэробике, в чемпионате СФО по фитнес- аэробике.

Ожидаемые результаты обучающихся первого года обучения.

Обучающиеся умеют:

-организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование.

- владеть правильной техникой выполнения базовых движений и модификаций классической аэробики, степ-аэробикой, аэробикой с мячом,

- уверенно выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;

-выполнять силовые элементы с большими усилениями;

-соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений;4

-передавать эмоциональную составляющую музыки;

-взаимодействовать в команде -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий грамотно использовать оборудование.

Обучающиеся знают /понимают

- основные понятия оздоровительной аэробики.

- основные регуляторы нагрузки в занятиях классической аэробикой; объективные и субъективные методы определения нагрузки;

-ударность в уроках аэробики; способы повышения интенсивности в уроках классической аэробики;

-названия основных базовых шагов в аэробике;

-понятие танцевального рисунка;

- критерии оценки технического выполнения фитнес-аэробики;

- критерий артистизма выполнения фитнес-аэробики.

Ожидаемые результаты обучающихся второго года обучения

Обучающиеся умеют:

-организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование.

- владеть правильной техникой выполнения базовых движений и модификаций классической аэробики, степ-аэробикой, аэробикой с мячом,
- уверенно выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- выполнять силовые элементы с большими усилениями;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений;
- передавать эмоциональную составляющую музыки;
- взаимодействовать в команде -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий грамотно использовать оборудование.

Обучающиеся *знают /понимают*

- основные понятия оздоровительной аэробики;
- основные регуляторы нагрузки в занятиях классической аэробикой; объективные и субъективные методы определения нагрузки;
- ударность в уроках аэробики; способы повышения интенсивности в уроках классической аэробики;
- названия основных базовых шагов в аэробике;
- понятие танцевального рисунка;
- критерии оценки технического выполнения фитнес-аэробики;
- критерий артистизма выполнения фитнес-аэробики.

Индивидуальное отслеживание результатов за первый, второй, третий, четвертый и пятый год обучения осуществляется заполнением таблиц результативности. Об усвоении программы можно судить по результатам сводной таблицы.

Удовлетворенность образовательного процесса устанавливается при помощи специальных опросников.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план первый год обучения

В начале учебного года обучающимся 1 года обучения рассказывают об индивидуальных образовательных траекториях и объясняют принципы их выбора. К началу учебного года (сентябрь) каждый ребёнок выбирает, как правило, два- три направления, которые он будет посещать в учебном году.

Выбор фитнес-направлений обусловлен следующими факторами:

- физико-психологические особенности ребёнка.
- интересами и потребностями самого обучающегося в достижении необходимого образовательного результата; изучение которых происходит на основе анкетирования (Приложение 1).

Индивидуально- образовательный план №1-1

	Тема	Количество часов		
		Всего	из них	
			теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Аэробика как вид физической культуры	5	5	
3	Аэробика классическая	110	-	110
4	Функциональный тренинг	90	-	90
5	Тестирование	9	-	9

	Итого	216	7	209
--	-------	-----	---	-----

Содержание программы по индивидуально- образовательному плану №1, для четвёртого года обучения

1. Вводное занятие

- ознакомление с Т.Б и П.Б.
- расписание.
- гигиена спортсмена.
- самоконтроль.

2.Аэробика как вид физической культуры

Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля.

3. Аэробика классическая

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	March
Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.	March front-back
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Шаг вперёд, два шага назад, шаг вперёд с другой ноги, два шага назад (как в степ-аэробике)	6 Point-Mambo
Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)	Basic-step
Шаг скрестно вперёд, шаг в сторону, два шага – возврат в и.п.	Box-step (cross-step)
Шаг в сторону (вперёд), шаг скрестно вперёд, два шага – возврат в и.п. ноги врозь	Jazz-square (step-cross)
Подъём прямой ноги вперёд, два шага (на “раз и два”)	Kick Ball Change

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок	Step Touch
--	------------

Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)	Double Step Touch
Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед	Kick
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте	Open Step
Шаг в сторону, касание вперед (или назад) носком	Toe Touch
Шаг в сторону, касание вперед пяткой	Heel Touch
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)	Grapevine
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse

Сочетания маршевых и синкопированных элементов
(которые выполняются на раз и два)

Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)	Mambo Cha-cha-cha
Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	Mambo Shasse
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	Shasse Mambo back
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте.	Shasse Mambo front

Сочетания маршевых и лифтовых элементов

Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	Knee Up
Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п.	Kick
Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Curl
Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	Lift side
Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.	Open Step
Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)	Back Lift
Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п.	Tap Side
Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в И. П.	Lunge

4Функциональная тренировка

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с предметом и без, для воспитания выносливости и развития, чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, фитболов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры

Индивидуально- образовательный план №1-2

	Тема	Количество часов		
		Всего	из них	
			теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Аэробика как вид физической культуры	5	5	
3	Степ-аэробика	110	-	110
4	Функциональный тренинг	90	-	90
5	Тестирование	9	-	9
	Итого	216	7	209

Содержание программы по индивидуально- образовательному плану №2, для четвёртого года обучения

1. Вводное занятие

- ознакомление с Т.Б и П.Б.
- расписание.
- гигиена спортсмена.
- самоконтроль.

2.Аэробика как вид физической культуры

Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля.

3. Степ - аэробика.

для четвертого года обучения добавляется более сложная хореография и повышенные требования артистизма.

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу (из положения, стоя на полу)	Basic Up
Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step

Из положения «На платформе»: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе.	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другая шагает на полу на месте	Mambo
Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол	8 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу	Shasse-Over
Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов)	Reverse
Шаг на угол платформы, шаг скрестно вперёд на платформу, два шага на пол	Jazz-square (step-cross)
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком степа), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider

Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу (из положения, стоя на полу)	Basic Up
Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Из положения «На платформе»: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе.	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другая шагает на полу на месте	Mambo
Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол	8 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу	Shasse-Over
Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов)	Reverse
Шаг на угол платформы, шаг скрестно вперёд на платформу, два шага на пол	Jazz-square (step-cross)
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	UpUp Lunge

Для группы показывающие высокие результаты тестирования предусмотрена подготовка групповых программ по Фитнес –аэробике в номинации степ-аэробика, для участия в соревнованиях на различных уровнях.

Фитнес-аэробика – командный, сложно- координационный, полиструктурный вид спорта, состоящий из гимнастических и танцевальных элементов. Критерии оценки **технического выполнения:**

- сложность хореографии, отсутствие повторений;
 - технически правильное положение рук, ног и спот;
 - контроль осанки;
 - *синхронность исполнения (в группах, парах, тройка)*
 - быстроту и четкость перемещений;
 - уровень интенсивности программы
- при оценивании так же необходимо учитывать **критерий артистизма:**
- оригинальность хореографии;
 - использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;

Взаимодействие между членами группы:

- эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- наличие перестроений в процессе выполнения программы.

4. Функциональная тренировка

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с предметом и без, для воспитания выносливости и развития, чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, фитболов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры

5. Тестирование

- ежемесячное, регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу пресса).

Индивидуально- образовательный план №1-3

	Тема	Количество часов		
		Всего	из них	
			теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Аэробика как вид физической культуры	5	5	
3	Танцевальная аэробика	110	-	110
4	Функциональный тренинг	90	-	90
5	Тестирование	9	-	9
	Итого	216	7	209

Содержание программы по индивидуально- образовательному плану №3, для четвёртого года обучения

1. Вводное занятие

- ознакомление с Т.Б и П.Б.
- расписание.
- гигиена спортсмена.
- самоконтроль.

2.Аэробика как вид физической культуры

Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля.

3.Танцевальная аэробика

Занятие на четвёртом году обучения позволяет совершенствовать несколько танцевальных направлений. Фанк/ Хип-хоп аэробика, Рашенфолк, Латина-аэробика, и освоить новое направление Бодибалет.

Бодибалет- это хорошо адаптированный комплекс упражнений, состоящий из хореографических «па» у станка, балетной гимнастики, упражнений на растяжку, легких прыжков, и силовых движений, направленных на правильное закачивание мышц без увеличения их объема. А так же сюда включены танцевальные комбинации и этюды на развитие танцевальности и пластичности. Программа тренировки по Бодибалету использует три раздела: балетный станок (экзерсис у станка), экзерсис на центре зала и прыжки (*allegro*).

Экзерсис у станка:

1. Позиции ног: I, II, V.
2. Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с *port de bras* (I, II, III позиции рук).
3. *Demi plie* по I, II, V позициям.
4. *Grand plie* по I, II позиции.
5. *Battements tendus* из I позиции:
 - *battements tendus pour le pied* в сторону;
 - *battements tendus* из V позиции.
6. *Passe par terre*:
 - с *demi plie* по I позиции
 - с окончанием в *demi plie*.
7. *Battement tendu jete* из I позиции во всех направлениях:
 - *battements tendus jete* с *riqué*;
 - *battements tendus jete* из V позиции.
8. *Rond de jambe par terre* в первой раскладке *en dehors, en dedans*.
9. Положение ноги *sur le cou de pied*:
 - «условное» спереди, сзади,
 - «обхватное».
10. *Battements frappe* лицом к станку, носком в пол, в сторону во всех направлениях.
11. *Battements frappe* боком к станку, носком в пол во всех направлениях.
12. *Battements fondu* носком в пол во всех направлениях, лицом к станку;
 - боком к станку, носком в пол.
13. *Preparation* к *rond de jambe par terre en dehors, en dedans*.
14. *Battements releve lent* на 90°
 - . во всех направлениях лицом к станку;
 - 13 - боком к станку.
15. Понятие *retire* .
16. *Grand battements jete* из I позиции, лицом к станку;

- боком к станку.

17. Releve по I, II, V позициям:

- с вытянутых ног,

- с demi plie.

18. Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях:

- в сторону, вперед, назад.

Экзерсис на середине зала:

1. I Форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans).

2. Demi plie по I, II, V позициям ;

- grand plie по I, II позициям.

3. Battements tendu из I позиции во всех направлениях;

- с demi plie .

4. Battements tendu jete во всех направлениях из I позиции;

- с pique.

5. Demi rond de jambe par terre;

- rond de jambe par terre (полный круг) .

6. Battements releve lent во всех направлениях на 90.

7. Grand battements jete из I позиции в первоначальной раскладке.

8. Releve по I, II, V позициям:

- с вытянутых ног;

- с demi plie .

9. Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы.

10. Раз balance.

Прыжки (allegro).

1. Temps leve saute по I, II позициям;

- V позиции.

2. Petit changement de pied. 14

3. Раз echarpe в первой раскладке.

4. Шаг польки.

4. Функциональная тренировка

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с предметом и без, для воспитания выносливости и развития, чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, фитболов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры

5. Тестирование

- ежемесячное, регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу пресса).

**Учебно-тематический план
второй год обучения.**

Индивидуально-образовательный план № 2-1

	Тема	Количество часов		
		Всего	из них	
			теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Аэробика как вид физической культуры	5	5	
3	Аэробика классическая	110	-	110
4	Функциональный тренинг	90	-	90
5	Тестирование	9	-	9
	Итого	216	7	209

Содержание программы по индивидуально-образовательному плану №1, для пятого года обучения

1. Вводное занятие

- ознакомление с Т.Б и П.Б.
- расписание.
- гигиена спортсмена.
- самоконтроль.

2. Аэробика как вид физической культуры

Энергетическое обеспечение аэробных упражнений; запрещенные к использованию в оздоровительных целях упражнения; образование энергии; субъективные признаки аэробно-анаэробного порога; теории энергетического обмена; запрещенные упражнения и движения, которых следует избегать в связи с повышенной травмоопасностью.

3. Аэробика классическая

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	March
Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.	March front-back
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте	Mambo
Шаг вперед, два шага назад, шаг вперед с другой ноги, два шага назад (как в степ-аэробике)	6 Point-Mambo

Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)	Basic-step
Шаг скрестно вперёд, шаг в сторону, два шага – возврат в и.п.	Box-step (cross-step)
Шаг в сторону (вперёд), шаг скрестно вперёд, два шага – возврат в и.п. ноги врозь	Jazz-square (step-cross)
Подъём прямой ноги вперёд, два шага (на “раз и два”)	Kick Ball Change

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок	Step Touch
Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)	Double Step Touch
Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)	Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте	Open Step
Шаг в сторону, касание вперёд (или назад) носком	Toe Touch
Шаг в сторону, касание вперёд пяткой	Heel Touch
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)	Grapevine
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse

Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)

Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)	Mambo Cha- cha-cha
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	Mambo Shasse
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	Shasse Mambo back
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте.	Shasse Mambo front

Сочетания маршевых и лифтовых элементов

Шаг вперёд, подъем колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	Knee Up
Шаг вперёд, подъем прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п.	Kick
Шаг вперёд, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Curl

Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	Lift side
Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.	Open Step
Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)	Back Lift
Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п.	Tap Side
Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в И. П.	Lunge

4. Функциональная тренировка

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с предметом и без, для воспитания выносливости и развития, чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, фитболов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры

5. Тестирование

- ежемесячное, регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу пресса).

Индивидуально- образовательный план № 2-2

	Тема	Количество часов		
		Всего	из них	
			теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Аэробика как вид физической культуры	5	5	
3	Степ-аэробика	110	-	110
4	Функциональный тренинг	90	-	90
5	Тестирование	9	-	9
	Итого	216	7	209

Содержание программы по индивидуально- образовательному плану №2, для пятого года обучения

1. Вводное занятие

- ознакомление с Т.Б и П.Б.
- расписание.

- гигиена спортсмена.
- самоконтроль.

2. Аэробика как вид физической культуры

Энергетическое обеспечение аэробных упражнений; запрещенные к использованию в оздоровительных целях упражнения; образование энергии; субъективные признаки аэробно-анаэробного порога; теории энергетического обмена; запрещенные упражнения и движения, которых следует избегать в связи с повышенной травмоопасностью.

3. Степ - аэробика.

для пятого года обучения добавляется более сложная хореография и повышенные требования артистизма.

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу (из положения, стоя на полу)	Basic Up
Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Из положения «На платформе»: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе.	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другая шагает на полу на месте	Mambo
Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол	8 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу	Shasse-Over
Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов)	Reverse
Шаг на угол платформы, шаг скрестно вперёд на платформу, два шага на пол	Jazz-square (step-cross)
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступни), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол	Knee Up

Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)- Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперед-назад-вперед), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

Для группы показывающие высокие результаты тестирования предусмотрена подготовка групповых программ по Фитнес –аэробике в номинации степ-аэробика, для участия в соревнованиях на различных уровнях.

Критерии оценки **технического выполнения**:

- сложность хореографии, отсутствие повторов;
- технически правильное положение рук, ног и спот;
- контроль осанки;
- синхронность исполнения (в группах, парах, тройка)*
- быстроту и четкость перемещений;
- уровень интенсивности программы

при оценивании так же необходимо **учитывать критерий артистизма**:

- оригинальность хореографии;
- использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;

взаимодействие между членами группы:

- эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- наличие перестроений в процессе выполнения программы.

4 Функциональный тренинг

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с мячом.

Силовые и стато-динамические упражнения.

Стретчинг, упражнения на баланс с мячом.

Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации с мячом

Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.

Использование техники Пилатес с мячом с высокой степенью нагрузки, с концентрацией в самой высокой точки напряжение.

5. Тестирование

- ежемесячное, регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу прессы).

Индивидуально- образовательный план №2-3

	Тема	Количество часов		
		Всего	из них	
			теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Аэробика как вид физической культуры	5	5	
3	Танцевальная аэробика	110	-	110
4	Функциональный тренинг	90	-	90
5	Тестирование	9	-	9
	Итого	216	7	209

Содержание программы по индивидуально- образовательному плану №3, для пятого года обучения

1. Вводное занятие

- ознакомление с Т.Б и П.Б.
- расписание.
- гигиена спортсмена.
- самоконтроль.

2. Аэробика как вид физической культуры

Энергетическое обеспечение аэробных упражнений; запрещенные к использованию в оздоровительных целях упражнения; образование энергии; субъективные признаки аэробно-анаэробного порога; теории энергетического обмена; запрещенные упражнения и движения, которых следует избегать в связи с повышенной травмоопасностью.

3. Танцевальная аэробика

Стили танца живота.

Субкультура танца живота. Базовые элементы танца живота Цимбалы и другие аксессуары для танца живота Восточные музыкальные инструменты.

Базовые элементы танца живота, особенности выполнения базовых движений.

1	Голова	Спина прямая, живот втянут, лопатки сведены, наклон головы влево-вправо. Добейтесь полного касания уха и плеча. Теперь вперед-назад, подбородок касается груди, затылок — спины. «Крест»: вперед-назад, влево—направо, «Ромбом»: вперед-влево-назад-вправо, «Полукругом»: поворот направо, слитный
---	--------	--

		перевод налево, касаясь подбородком груди. По точкам и слитно.
2	Волны руками	Выведите руку в сторону, немного согните в локте. Прямых рук в этом танце не бывает. Поочередно попытайтесь поднять: плечо, локоть, запястье, пальцы вверх. Движение закончится на конце ногтя. Теперь попробуйте поочередно опустить вниз: плечо, локоть, запястье, пальцы.
3	Плечи	Вытянутые руки в стороны, немного согнутые в локтях. Плечами круговые движения вперед и назад, одновременно двумя и поочередно. Плечевым суставом рисуем знак бесконечности — ∞ , при этом спина фиксирована, руки отведены в стороны и должны остаться без движения.
4	Удары грудной клеткой	Не задействуя плечи, постарайтесь поработать грудной клеткой, имитируя глубокий вдох-выдох.
5	Проработка спины	Прорабатываем группу косых мышц. Таз зафиксирован, а корпус выводим влево-вправо (8 раз). Положение плеч при выполнении этого движения параллельно полу. Сделайте легкие наклоны вперед—назад, причем наклоняясь вперед, сводим лопатки, подавая грудную клетку вперед, а отклоняясь назад — округляем спину, немного сутулясь.
6	Круг корпусом	Соединяем движения. по часовой стрелке, и у нас получается «круг корпусом по точкам». Чем четче вы рисуете эти точки, тем эффективнее получается движение. Если не фиксировать точки рисунка, у вас получится плавный круг..
7	Восьмёрка грудью	Ноги чуть согнуты в коленях, таз фиксирован. Руки перед собой, кольцом, чуть согнуты в локтях, ладонями к зрителю. Грудью рисуем знак ∞ : бок зажали(1 счёт), грудь ушла вправо вниз(1 счёт), грудь вправо в сторону(1 счёт), вернулась в исходное (прямо) (1 счёт).
8	Верхняя волна	Руки согнуты в локтях, кисти у бёдер. Обратная: наклон корпуса с прямой спиной вперед, мягкое округление спины и отведение ее назад в том положении, выпрямляем спинку и опять наклоняемся. Прямая: наклоняемся вперед, сгибая спину, тянемся вперед и, выпрямляя спину, отводим корпус назад.
9	Волна сверху-вниз	Руки наверху, соединены. Округляем спину слегка наклоняясь, потом выталкиваем грудь, немного вытягиваясь вперед, плавно выпрямляем спину, отклоняясь назад
10	Отбивки животом	Через пару глубоких вдохов и выдохов, снять напряжение с мышц живота. Теперь резко втягиваем живот, удерживаем в течение 5 сек. и расслабляем. Необходимо стабилизировать дыхание. Независимо от работы мышцами живота, дыхание не должно сбиваться
11	Нижняя волна	Обратная: приседая в коленях, выталкиваем таз вперед, на полупрямых уводим назад, главное — удержать баланс корпусом.
12	Оттяжка бедрами	Ноги на ширине плеч. Движение осуществляется в вертикальной плоскости на прямых ногах, не отрывая стопы от пола. Грудь остается неподвижной. Поочередно максимально отводим бедра в стороны на равные расстояния от осевой линии, проходящей через пуп.
13	Полукруг и круг тазом	Фиксируем корпус, на прямых ногах, не отрывая стопы от пола, выводим таз влево, через перёд плавно переводим вправо.

		Возвращаемся влево так же через перёд
14	Горизонтальная восьмерка	Правое бедро выводится вперед, и через сторону плавно уходит назад, левое бедро подается вперед, в сторону, назад. Делайте это движение без остановки, не задействуя корпус.
15	Скрутка бедра	Верх фиксирован. Правая косточка бедра уходит вперед, затем – левая.
16	Качалка бёдрами	Голова зафиксирована на одном уровне, верх не двигается. Колени чуть согнуты. Поочередно сгибаем то правое колено, то левое, за счёт растяжения боковой мышцы
17	Прямой Египет	Две ноги согнуты, спина зафиксирована, таз выбивает удары вперед-назад. При ударе вперед живот втягиваем, при ударе назад – выталкиваем
18	Тарелочка	это круг тазом в горизонтальной плоскости.
19	Маятник	Это восьмерка в вертикальной плоскости. Косточками бедра на стене рисуется знак бесконечности (∞).
20	Восьмерка	В горизонтальной плоскости, мягко выводя бедро в сторону, отводим его назад или вперед, в зависимости от направления восьмерки.
21	Бочка	Не работая бедрами, на широко расставленных ногах рисуем самый большой круг тазом. Корпус наклоняем, слегка помогая, в противоположные стороны.
22	Отбивка ударов бедром	Для удобства исполнения, ноги слегка согнуты в коленях. Стойка — полупальцы, но для начала пробуйте на полностью стоящей стопе.
23	Базовые ключи.	Египетский ключ. Ключ шуруп
24	Тряска.	Судан или бисер Египетская тряска
25	Постановка рук.	Кисть должна быть собрана в бутон цветка: пальчики раскрыты в стороны, а большой и средний соприкасаются, как бы держа монету. Можно чередовать большой и указательный. Красиво также смотрится сборки пальцев. Движения ими напоминают работу веера.

4 Функциональный тренинг

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с мячом.

Силовые и стато-динамические упражнения.

Стретчинг, упражнения на баланс с мячом.

Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации с мячом

Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.

Использование техники Пилатес с мячом с высокой степенью нагрузки, с концентрацией в самой высокой точки напряжение.

5. Тестирование

- ежемесячное, регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу прессы).

Методическое обеспечение

Требования техники безопасности во время занятий видами фитнес-аэробики.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад

шеи; упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперёд, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках;- продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение.

Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения: шаг на платформу спиной вперёд; спуск с платформы шагом вперёд; прыжок с платформы на пол.

Для успешной реализации программы «Фит-Хит» необходимо использовать на занятиях следующие **приемы**: при преодолении трудных тестовых упражнений происходит воспитание волевых качеств; воспитание товарищества и взаимовыручки – в играх и эстафетах; взаимопонимания и уважения, честности – дети учатся честно выигрывать и с достоинством проигрывать. Так как внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразнее выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции.

Для разнообразия необходимо использовать видео материалы, для обеспечения программы наглядности разработана презентация упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата у детей.

Планы и конспекты занятий приведены в приложениях.

Материально-техническое обеспечение.

Оснащение зала необходимым оборудованием, отвечающим современным требованиям программ по физической культуре является залогом успешной реализации дополнительной общеразвивающей программы. Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций физической культуры.

Перечень оборудования можно разделить на две части: демонстрационный экземпляр и полнокомплектное оборудование, обязательное для каждого занимающегося.

Необходимое оборудование:

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике “Фит-хит” Рабочие учебные программы Дидактические карточки	Д*	
Зал	1	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение	1	
Ноутбук	1	
Экранно-звуковые пособия		

Аудиозаписи		
Видеозаписи	Д*	
Учебно-практическое оборудование		
Мат гимнастический	2	
Коврики для занятий йогой, стрейчингом	18	200x90мм
Степ платформы	20	три уровня высоты 15, 20, 25см, 900x350x150 мм, вес: 7,5 кг.
Гантели	13	Вес 0, 90 кг пары
Утяжелители	8	Вес 1, 35 кг пары
Мячи fit ball	20	Диаметр 55 см.
Мячи резиновые диаметр 15 см	12	15 см
Оборудование класса		
Станок хореографический	Д	

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

Литература

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983
2. Ахмерова И.Э. Физкультура в начальной школе.-Волгоград: «Учитель», 2004.- 72 с.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
4. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.
5. Блудилина М.С., Емельянов С.В. Физкультура. Поурочные планы. -Волгоград: «Учитель-АСТ»,2002.-112 с.
6. Бокатова А Сергеев С. Детская йога .Киев: Ника-центр,1999.325 с.
7. Годик М.А. Спортивная метрология. М.. ФиС, 1998.
8. Годик М. А.Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. Фис., 1980.
9. Гусева Е. Пилатес с мячом . Видео материал, 2002.
10. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
11. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М. ФиС, 1981.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
13. Зорина И.В. Фитнес. Стратегия успеха.-СПб.: Издательский дом «Нева»; М.; «Олимпия-пресс», 2002.-160с.
14. Келли Паккард, Фитнес со скакалкой» Видео материал , 2006.
15. Коротков И.В. Подвижные игры во дворе. М.: «Знание», 1997. -68с.
16. Кручок Е.А. Аэробика: содержание и методика проведения занятий в оздоровительных группах. М. Тера-спорт , Олимпия-пресс,2004.64с.
17. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
18. Купер К. Новая аэробика. М.: ФиС, 1976.
19. Левина С.А. Тукачова С.И. Физкультминутки. –Волгоград: «Учитель», 2005.-68 с.

20. Левитский Виталий, Шиврина Ирина, Колоскова Светлана. Детский Фитнес-М. «Академия Фитнес», 2006 - 156 с.

21. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24

22. Лисицкая Т.С. Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.1 Теория и методика.-М.: «Федерация аэробики России», 2002.-232 с

23. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

24. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. М.: Эксмо, 2005.

25. Наталья Ким . Фитнес от Натальи Ким ,Видео материал, 2005.

26. О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.

27. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М.: Владос, 2000.

28. Ранья Андроники Боссонис. Современный египетский танец, Видео материал, 2004.

29. Роз Крукшенк . Программа коррекции фигуры. М.: «ЭКСМО»- Пресс,

30. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.

31. Сухорева А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. -М.: Медицина, 1991-272 с.

32. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

33. Физическая культура: Программа для общеобразовательных учреждений. М.: «Дрофа», 2002.-267с.

34. Чевцов А. Елкина С. BODY POWER. Видео материал, 2004.

35. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил