

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26**

Принята на заседании
методического совета
от « 30 » 03 2023 г.
Протокол № 8



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №26
Е.Н. Елисеева
от « 03 » 04 2023 г.

**КРАТКОСРОЧНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Активити»

Возраст обучающихся 6-17 лет
Срок реализации программы: 3 нед.
Количество часов: 9

Автор-составитель программы:
Шайда Анна Васильевна,
педагог дополнительного образования

СУРГУТ
2023 уч. год

**ПАСПОРТ КРАТКОСРОЧНОЙ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26**

Название программы	«Активити»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Шайда Анна Васильевна
Год разработки	2021 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Методическим советом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №26 от 30.03.2023 года, протокол №8
Уровень программы	Базовый
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Достижение и формирование необходимого для жизни в обществе: разносторонней физически развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности, средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, повышения мотивации к освоению предмета «Физическая культура», для развития социальных и интеллектуальных интересов, организации активного отдыха, популяризации здорового образа жизни и приобщение к сдаче норм ВФСК ГТО.
Задачи	1. Формирование навыков и умений в выполнении упражнений аэробной, общеразвивающей и корригирующей направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанкой. 2. Развитие физических качеств и укрепление базовых мышечных групп при самостоятельной организации занятий физическими упражнениями по средством

	<p>базовых элементов аэробики.</p> <p>3. Воспитание морально-волевых, эстетических и нравственных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
Ожидаемые результаты освоения программы	Проявление стремления к: использованию средств физической культуры и аэробики в проведении своего отдыха и досуга; развитию основных физических качеств и укреплению базовых мышечных групп; организации и проведению со сверстниками аэробных разминок; выполнению простейших аэробных комбинаций и базовых шагов аэробики; участию в конкурсах и соревнованиях.
Срок реализации программы	3 недели
Количество часов в неделю / год	3 часа/9 часов
Возраст обучающихся	6-17 лет
Формы занятий	Групповая форма работы (объяснение, познавательная беседа, наблюдение, демонстрация упражнений, фотоматериалов, деятельность совместно с педагогом и самостоятельная работа учащихся).
Методическое обеспечение	Наглядно-теоретическая база в виде пособий, карточек по ОФП (общефизической подготовке) и релаксационным упражнениям, фотоматериалов и кинограмм по СФП (специальной физической подготовке)

Пояснительная записка.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными и физически крепкими. Здоровье считается непреходящим богатством, поэтому необходимо с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни. Ведь основы долголетия, выносливости, сопротивляемости болезням закладываются в детстве.

Процесс обучения, развития и воспитания детей непрерывный, он продолжается и с наступлением летних каникул в рамках детского оздоровительного лагеря. Летнее время является благоприятным периодом для укрепления здоровья детей. Условия лагерного отдыха могут обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является мощным оздоровительным средством.

Проведение занятий по спортивно-оздоровительной аэробике в рамках детского оздоровительного лагеря продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего и среднего школьного возраста.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического, психического, интеллектуального развития детей, способствующее повышению мотивации к изучению предмета и воспитательных результатов. Именно этим обусловлена **актуальность** разработки краткосрочной программы "Активити".

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы 21 день. Общее количество часов 9, занятия проводятся три раза в неделю по 40 минут. Программа рассчитана на обучение детей младшего и среднего школьного возраста. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, принимаются все желающие. Наполняемость в группах 15-25 человек.

В проведении занятий используются **формы** индивидуальной и коллективной работы.

Теоретическая часть дается в форме бесед с просмотром иллюстративного материала и подкрепляется практическим освоением темы.

Постоянный поиск новых форм и методов организации учебного и воспитательного процесса позволяет делать работу с детьми более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной.

Краткосрочная программа дополнительного образования «Активити» разработана в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

4. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018г., протокол №3).

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (вместе с «СП2.4.3648-20. Санитарные правила...»)

7. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

8. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 №3894-р (ред. От 29.09.2022) «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (вместе с «Планом мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года, 1 этап (2022-2024 годы)»).

9. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей, утвержденный президентом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11).

10. Приказ ДО и МП ХМАО-Югры от 20.02.2018 №182 «Об утверждении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре».

Программа составлена на основе учебного материала и нацелена на приобретение школьниками: разносторонней двигательной, общефизической подготовки; морально-волевых качеств; овладение основами аэробики и повышению мотивации к изучению предмета физическая культура. Все это способствует: формированию жизненно необходимых навыков и умений, повышению эффективности занятий физической культурой, воспитанию физических качеств, повышению двигательной активности, созданию базы для успешного занятия спортом, оздоровлению ребят, улучшению осанки, привлечению детей к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, повышению успеваемости в школе и успешной сдаче нормативов комплекса ГТО. К занятиям допускаются школьники, имеющие основную и подготовительную группу здоровья (ограничения учитываются педагогом).

Данная программа учитывает возможности системы дополнительного образования региона, которые заключаются в популяризации здорового образа жизни и вовлечении в занятия спортом. Программа разработана с учётом интересов, предпочтений детей в выборе двигательной активности, возрастных,

индивидуальных особенностей учащихся и формирует устойчивое позитивное отношение их к систематическим занятиям физической культурой. Программа предусматривает оценки достижений учащихся по уровням и ступеням ВФСК ГТО.

Цель: Достижение и формирование необходимого для жизни в обществе: разносторонней физически развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности, средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, повышения мотивации к освоению предмета «Физическая культура», для развития социальных и интеллектуальных интересов, организации активного отдыха, популяризации здорового образа жизни и приобщение к сдаче норм ВФСК ГТО.

Задачи:

- Формирование навыков и умений в выполнении упражнений аэробной, общеразвивающей и корригирующей направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанкой.
- Развитие физических качеств и укрепление базовых мышечных групп при самостоятельной организации занятий физическими упражнениями по средством базовых элементов аэробики.
- Воспитание морально-волевых, эстетических и нравственных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.

Образовательный процесс осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода и основных дидактических принципов:

Принцип сознательности и активности

Формирование у воспитанников в процессе обучения сознательного, отношения к заданиям, труду, развитие у них наблюдательности, мышления, внимания, памяти, воображения.

Систематичность и последовательность

Успешная реализация этого принципа во многом определяет эффективность усвоения воспитанниками изучаемого материала, логически связанных между собой.

Доступность и посильность обучения

Изучаемый материал по содержанию и по объему, а задания по методам выполнения должны соответствовать уровню подготовки занимающихся, их возможностям, физическому развитию, т. е. быть посильным для них. Принцип доступности обучения требует постепенного перехода от формирования примитивных умений и навыков к более сложным, от простых – к сложным сведениям, т.е. планомерного расширения и углубления круга знаний, умений и навыков у учащихся.

Наглядность в обучении

Активное использование разнообразных наглядных пособий (показ, демонстрация видеослайдов, фото, кинограмм, рисунков и т.д.). Понятие

наглядности предполагает не только зрительное, но и слуховое, осязательное восприятие.

Связь теории с практикой

Формирование у занимающихся на основе полученных знаний, практических умений и навыков.

Принцип индивидуального подхода

Медленно работающим детям необходимо объяснять и показывать дополнительно. Быстро работающим – предоставляется дополнительный материал.

Особенность данной программы заключается в том, что она включает различные аэробные программы, рекомендуемые для секционных занятий (классическая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, силовая аэробика, фитнес) в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

На занятиях используются следующие методы обучения:

- *словесные* (объяснение, рассказ, описание, разбор, беседа, оценка, команда, задание);
- *наглядные* (показ, демонстрация видеослайдов, кинограмм фото, рисунков);
- *игровой*;
- *соревновательный*;
- *поощрения*
- *примера*;
- *метод проблемного обучения*: с целью активизации мыслительной деятельности учащихся на занятиях активно используется проблемное изложение материала, частично-поисковые (эвристические).

В образовательном процессе используются педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированного обучения;
- развивающего обучения;
- дифференцированного обучения;
- информационно-коммуникационные;
- игровые технологии;
- технология сотрудничества.

Структура занятия.

Каждое занятие имеет определенную структуру:

- вводно-подготовительная часть – 5 минут;
- основная часть – 25 минут.
- заключительная часть – 10 минут.

Структурные составляющие занятия могут меняться в зависимости от вида деятельности, какой - либо этап может занимать больше или меньше времени, наполняться различным содержанием, но общий вид всегда сохраняется.

Программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, можно переходить к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не носят слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показывать движения и делать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первых занятиях предлагаются элементарные комплексы упражнений фитнес-аэробики, объясняется их сущность, указывается функциональность данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися, затем соединяются в последствии в музыкальные композиции. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыка может быть использована и как фактор релаксации, что делает занятия привлекательными.

Ожидаемые результаты обучения - проявление стремления к: использованию средств физической культуры и аэробики в проведении своего отдыха и досуга; развитию основных физических качеств и укреплению базовых мышечных групп; организации и проведению со сверстниками аэробных разминок; выполнению простейших аэробных комбинаций и базовых шагов аэробики; участию в конкурсах и соревнованиях.

Дети, занимающиеся спортивно-оздоровительной аэробикой привлекаются для самостоятельного проведения утренней зарядки.

Оценка тренировочной работы происходит по следующим критериям:

- оценки усвоения изучаемого материала (показательные выступления);
- выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке (может проходить в виде соревнований);
- усвоения изучаемого материала (суммарная балловая оценка каждого занятия);

На каждом занятии при выполнении элементов учащимся выдаются фишки-баллы, которые суммируются после каждого занятия и заносятся в рейтинговую таблицу. По окончании недели по итоговой сумме баллов определяются победители, которые в конце лагерной смены поощряются грамотами, остальные воспитанники награждаются хваленками по номинациям. Программные материалы подобраны так, чтобы поддерживался постоянный интерес к занятиям у всех детей.

Положительная оценка работы ребенка является для него важным стимулом. Можно и необходимо отметить и недостатки, но похвала должна и предварять, и завершать оценку.

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы, в спортивном зале должно быть достаточное освещение, режим проветривания, наглядные пособия, инвентарь и оборудование.

Инвентарь и оборудование имеющиеся в наличии: обручи, гантели, скакалки, туристические коврики, гимнастические палки, мячи резиновые, мячи маленькие, фитболы, гимнастические скамейки, перекладина, шведская стенка, медицинболы, тренажеры степперы, магнитофон и т.д.

Учебно-тематический план.

Задачи:

- овладение учащимися элементарными основными знаниями и общими представлениями об аэробике, её истории в современном развитии, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; жизненно важных навыков и умений в спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, базовых элементов аэробики, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью; функциональных возможностей систем

организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств с учетом интереса, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;

- формирование навыков и умений в выполнении упражнений аэробной, общеразвивающей и корригирующей направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки; культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями и приёмами различных видов аэробики; практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий, музыкально-двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых, эстетических и нравственных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Учебно – тематический план.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Организационное занятие	1	1	-	Теоретические задания, тестирование
2.	Общая физическая подготовка	3	1	2	Практическая подготовка, наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	1	-	1	Практическая подготовка, наблюдение
4.	Техническая подготовка	1	-	1	Практическая подготовка, наблюдение
5.	Подвижные игры	1	-	1	Практическая подготовка, наблюдение
6.	Контрольные нормативы	1	-	1	Практическая подготовка,

					наблюдение
7.	Итоговое занятие: участие в соревнованиях (показательных выступлениях, конкурсах)	1	-	1	Практическая подготовка, наблюдение
	Итого:	9	2	7	

Содержание учебного плана.

Тема № 1 Введение в аэробику. Вводный инструктаж по ТБ и правилам поведения на занятиях спортивно-оздоровительной аэробикой. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики.

Рассказ об аэробике. Исторический очерк развития аэробики. ТБ и правила поведения на занятиях спортивно-оздоровительной аэробикой. Показ фото базовых шагов спортивной и оздоровительной аэробики.

Материалы: дидактические материалы, карточки, фото.

Формы подведения итогов: беседа в рамках диалога, опрос, выполнение базовых шагов аэробики, регистрация фишек-баллов.

Тема №2. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Правила дозировки и контроля физической нагрузки. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики. Контроль двигательной подготовки.

Рассказ о гигиенических требованиях к занимающимся спортом и о правилах дозировки и контроля физической нагрузки.

Выполняют базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики. Проводится контроль двигательной подготовки по тестам: «Гибкость», «Пресс», «Отжимание».

Инвентарь и оборудование: магнитофон, тренажер для измерения гибкости, кубик, секундомер.

Формы подведения итогов: определение уровня физической подготовленности по 3 тестам, регистрация фишек-баллов.

Тема №3. Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики и их модификации. Простые комбинации. Подвижные игры: «Запрещенное движение».

Занятие направлено на разучивание простых комбинаций шагов танцевальной аэробики. Выполнение круговой тренировки.

Оборудование и инвентарь: магнитофон, гантели, обруч, гимнастическая скамейка, скакалка, гимнастическая палка, фитбол, «шведская стенка».

Формы подведения итогов: регистрация фишек-баллов и подведение промежуточных результатов за неделю.

Тема №4. Обучение технике прыжковых элементов. Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка").

Занятие направлено на изучение прыжковых элементов «Джампинг-джек», «Скип» и релаксационной техники, а также на развитие базовых мышечных групп. Подвижные игры: «Вышибалы». Релаксационные упражнения «Волшебница».

Оборудование и инвентарь: магнитофон, мяч резиновый, гимнастическая палка.
Формы подведения итогов: регистрация фишек баллов.

Тема №5. Обучение перемещениям диагональ, квадрат, круг. Аэробная разминка (диагональ). Круговая тренировка.

В содержание занятия входит развитие физических качеств и укрепление базовых мышечных групп по средством перемещений и круговой тренировки с использованием различного инвентаря, оборудования и упражнений в парах. Подвижная игра: «Кривое зеркало».

Оборудование и инвентарь: магнитофон, 7 -8 мячей волейбольных.
Формы подведения итогов: регистрация фишек баллов.

Тема №6. Фитнес-гимнастика как одна из программ для секционных занятий.

В содержание занятия входят упражнения для развития базовых мышечных групп с гантелями. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики. Подвижные игры: «Карлики и великаны».

Инвентарь и оборудование: магнитофон, гантели 12-15 пар
Формы подведения итогов: регистрация фишек-баллов и подведение промежуточных результатов за неделю.

Тема №7. Фитбол-аэробика как одна из программ для секционных занятий. Занятие направлено на разучивание базовых шагов фитбол-аэробики и релаксационной техники, а также на развитие базовых мышечных групп (подкачка). Релаксационное упражнение «Цветущий луг».

Инвентарь и оборудование: магнитофон, фитболы 7-8 шт.
Формы подведения итогов: регистрация фишек-баллов.

Тема №8. Внутригрупповые соревнования по ОФП

В содержании занятия выполнение контрольных упражнений и связок. Проводится контроль двигательной подготовки по тестам: «Гибкость», «Пресс», «Отжимание».

Инвентарь и оборудование: магнитофон, тренажер для измерения гибкости, кубик, секундомер.

Формы подведения итогов: определение уровня физической подготовленности по 3 тестам, награждение победителей и участников. Домашнее задание на летние месяцы.

К концу смены, учащиеся знают:

- ведение в аэробику. Исторический очерк развития аэробики. Понятие «Аэробика». Классификация аэробики. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития занимающихся.
- Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Техника безопасности: перед началом занятий; во время занятий; в аварийной ситуации; по окончании занятий.
- Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к условиям тренировочного процесса, к подбору одежды и инвентаря.
- Правила дозировки и контроля физической нагрузки. Профилактика травматизма, причины возникновения травм. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Понятие об утомлении. Причины утомления. Активный отдых. Релаксационные упражнения.

К концу смены, учащиеся умеют выполнять:

- общая физическая подготовка: упражнения для базовых групп мышц и развития физических качеств с различным инвентарем и оборудованием, релаксационные, корригирующие и дыхательные упражнения;
- специальная подготовка: упражнения аэробного характера, объединенные в комплексы; упражнения на полу («партер»); равновесия; динамическая и статическая сила, основные шаги базовой аэробики;
- техническая подготовка: прыжковые элементы (прыжки, скачки, повороты: прыжок «Джампинг-джек», прыжок «Скип», прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов); махи (мах нога вперед, мах нога в сторону); равновесия («Ласточка», стойка на одной ноге, колено другой поднято вперед); динамической силы «Отжимание» (локти в стороны, локти назад), «Рамка»;
- контрольные упражнения: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, сгибание, разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на скамье (приложение 3);
- подвижные игры: «Карлики и великаны», «Лежбол», «Класс-смирно!», «Запрещенное движение», «Вышибалы», «День-ночь», «Вызов номеров», «Кривое зеркало».
- итоговое занятие: подведение итогов спортивно-оздоровительной деятельности. Проведение тематических праздников, утренней зарядки. Участие во внутригрупповых соревнованиях и показательных выступлениях, конкурсах.

Календарный учебный график.

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля	Место проведения
Раздел 1.							
1.			1	Беседа, опрос вводное занятие	Введение в аэробику. Вводный инструктаж по ТБ и правилам поведения на занятиях спортивно-оздоровительной аэробикой. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики.	Предварительный и фронтальный контроль.	Кабинет №36 НШ
2.			1	Беседа. Индивидуально-групповое занятие	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Правила дозировки и контроля физической нагрузки. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики. Контроль двигательной подготовки.	Комбинированная форма контроля (фронтальный и индивидуальный)	Кабинет №36 НШ
3.			1	Индивидуально-групповое занятие	Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики и их модификации. Простые комбинации. Подвижные игры: «Запрещенное движение».	Фронтальный контроль	Кабинет №36 НШ
Раздел 2.							

4.			1	Индивидуально-групповое занятие	Обучение технике прыжковых элементов. Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка").	Фронтальный контроль	Кабинет №36 НШ
5.			1	Индивидуально-групповое занятие	Обучение перемещениям диагональ, квадрат, круг. Аэробная разминка (диагональ). Круговая тренировка.	Фронтальный контроль	Кабинет №36 НШ
6.			1	Индивидуально-групповое занятие	Фитнес-гимнастика как одна из программ для секционных занятий.	Фронтальный контроль	Кабинет №36 НШ
Раздел 3.							
7.			1	Индивидуально-групповое занятие	Фитбол-аэробика как одна из программ для секционных занятий.	Фронтальный контроль)	Кабинет №36 НШ
8.			1	Индивидуально-групповое занятие	Правильная осанка и профилактика плоскостопия.	Фронтальный контроль	Кабинет №36 НШ
9.			1	Индивидуально-групповое занятие	Внутригрупповые соревнования по ОФП	Фронтальный контроль	Кабинет №36 НШ

Методическое обеспечение программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в полном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

При проведении занятий следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы. Подбор средств и объем общей физической подготовки для

каждого занятия зависит от конкретных задач обучения, от условий, в которых проводятся тренировки. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае рекомендуется использование разнообразных средств и методов проведения занятия такого типа (например, круговая тренировка с использованием различного инвентаря (набивными, баскетбольными, теннисными мячами, со скакалкой, обручами и т. д.) и разнообразных упражнений). Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной оздоровительной группы (тестирование проводят 2 раза: на первых занятиях, для определения исходного уровня и в конце подготовки, для наблюдения за динамикой).

Программный материал для практических занятий

Физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя) - сгибание и разгибание рук, круговые движения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, круговые движения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться со скакалкой, гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, фитболами и т.д., а также с использованием гимнастических скамеек, гимнастической стенки, спортивных тренажеров и т. д. Выполнение релаксационных, корригирующих и дыхательных упражнений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из смешанного виса, отжимания в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения (махи). Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя- теннисными мячами.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.).

Упражнения для развития общей выносливости. Бег. Подвижные игры с элементами спортивных.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка осуществляется по средствам:

- упражнений аэробного характера объединенные в комплексы;
- прыжков, скачков, поворотов;
- упражнений на полу («партер»);
- упражнений на развитие гибкости;
- равновесий;
- динамической и статической силы;
- упражнений для развития базовых групп мышц и физических качеств («подкачка»);
- основных шагов базовой аэробики:

Краткая характеристика элементов оздоровительной и спортивной аэробики.

Подъем колена (Knee lift, Knee up).

Из положения стоя на одной ноге (прямой), другую сгибая поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге, подскоках).

Мах (Kick).

Выполняется в положении стоя на одной ноге. Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое "выворотное" положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается "хлестообразное" движение и не контролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали. Для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается любой вариант маха (на месте, на шагах, беге, прыжках). Возможна также разная плоскость движения (мах вперед или вперед - в сторону). Если мах сочетается с

подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия.

Low kick - разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета. "1" - сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (или в любом другом направлении). В момент разгибания правой ноги сделать мах (кик) голенью, разогнуть тазобедренный сустав. "2" - вернуться в исходное положение.

Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann).

Выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь - на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая - отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении нужно опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше 90° . Вторая часть движения - небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты).

Выпад (Lunge).

Может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого "аэробного шага" является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше 90° , голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх.

Шаг (March).

Напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую сгибая поднять точно вперед (колено ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут).

Marching - ходьба на месте.

Walking - ходьба в различных направлениях, вперед - назад, по кругу, по диагонали.

Бег (Jog).

Переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в безопорное положение. В безопорном положении маховая нога впереди - внизу прямая, а толчковую нужно согнуть назад. Приземляясь на маховую ногу, следует погасить баллистическое движение, опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено. Толчковая нога завершает сгибание (до положения -

тазобедренный сустав разогнут, колено направлено вниз, пятка почти касается ягодицы). Затем цикл движений повторяется с другой ноги. В соревновательной композиции не рекомендуется использовать более двух беговых шагов подряд.

Joging - вариант бега, типа "трусцой"

Скип (Skip, Flick, Kick).

Подскок, в котором основное движение выполняется в ритме "И - РАЗ" или "РАЗ - ДВА". Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела передается на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колено вниз, пятка у ягодицы). Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед-вниз (носок приподнят над полом). При приземлении обязательно опускаться на всю стопу.

В названиях перечисленных ниже разновидностей шагов часто используются несколько вариантов слов, что затрудняет восприятие информации. Приведем некоторые варианты терминов на английском и русском языках.

Basic step - базовый шаг. Выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую.

Squat - полуприсед ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

Step-touch - приставной шаг. Выполняется на 2 счета. "1" - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. "2" - приставить другую ногу на носок.

Touch-step - выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу. "1" - коснуться носком пола возле опорной ноги. "2" - с той же ноги шаг в сторону в стойку ноги врозь.

Scoor - вариант приставного шага, выполняемый со скачком. "1"- шаг на правую ногу (в любом направлении). "2" - прыжком приставить другую ногу.

Double step touch - двойное движение в сторону приставными шагами.

Push touch, toe tap - выполняется на 2 счета. "1" - одна нога без переноса тела выставляется в любом направлении, носок в пол. "2" - исходное положение.

Side to side, plie touch, side tip, open step - разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на два счета. "1" - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. "2" - носок свободной ноги "давит" на пол, притоптывает (tippt).

Hopsoth, humstring curl, leg curl - в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета. "1" - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. "2" - свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце).

Heel dig, heel touch - выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. "1" - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). "2" - вернуться в исходное положение.

Mambo - вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. "1" - шаг одной (правой) ногой на месте. "2" - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). "3" - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. "4" - вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. Используется и другая разновидность шага мамбо: "1" - шаг одной (правой) ногой на месте. "2" - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью на переносить). На "3-4" выполняются шаги, аналогичные счетам "1-2", но перемещаясь назад.

Версия этого шага в Hi impet называется Rock step.

Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги (точки вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. "1" - шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Затем, перенося тяжесть тела на правую ногу, выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). "2" - не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую. "3" и "4" - повторить движение "1" и "2" и вернуться в основное направление. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

Pendulum - прыжком смена положения ног ("маятник"). Прыжки выполняются на 4 счета. "1" - прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону-вниз. "2" - прыжок на две ноги. "3", "4" - повторить движение в другую сторону. Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу).

Chasse, gallop - разновидность приставного шага, выполняемого на скачках.

Two step - переменный шаг. Счет: "раз-и-два". "1" - шаг правой. "и" приставить левую. "2" - шаг правой.

V-step - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем - вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. "1" - с пятки шаг вперед-в сторону с одной ноги. "2" - продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы "V". "3"- "4" - выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.

Polka - упрощенный вариант танцевального шага польки. Напоминает переменный шаг, выполняемый с подскоком. "1" - шаг правой. "и" - приставить левую ногу. "2" - шаг правой. "и" - подскок на правой, левую поднять вперед.

Scottisch - сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета. "1"- "3" - три шага вперед (правой, левой, правой). "4" - подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.

Slide - скольжение. Шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу.

Pone - поочередные шаги вперед и назад - "пони". Счет - "1-и 2". "1" - шаг правой вперед. "и" - оттолкнуться левой. "2" - шаг правой. Чаще всего это движение выполняется на прыжках: "1" - прыжок на правую ногу вперед, левую согнуть назад. "и" - прыжок на левую ногу назад, правую согнуть вперед. "2" - повторить счет "1".

Cha-cha-cha - часть танцевального шага "ча-ча-ча". Тройной шаг - вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки - на счет "и". "1" - шаг правой. "и" - шаг левой. "3" - шаг правой.

Twist jump - прыжки на двух ногах с поворотами таза вокруг вертикальной оси.

Grape wine - "скрестный" шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой в сторону. "2" - шаг левой вправо сзади (скрестно). "3" - шаг правой в сторону. "4" - приставить левую ногу к правой.

Gross - "крест" - вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой вперед. "2" - скрестный шаг левой перед правой. "3" - шаг правой назад. "4" - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

Обучение технике:

- 1) прыжковых элементов (прыжки, скачки, повороты)
- 2) махов (мах нога вперед, мах нога в сторону)
- 3) равновесия («Ласточка», стойка на одной ноге, колено другой поднято вперед)
- 4) динамической силы «Отжимание» (локти в стороны, локти назад), «Рамка»
- 5) гибкость (шпагат боковой, поперечный шпагат)
- 6) базовых шагов оздоровительной аэробики.

Организационно-методические указания

Общепризнанной является урочная форма, в которой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

В каждой из частей урока аэробики можно выделить некоторые характерные для данного направления оздоровительных занятий фрагменты, позволяющие решать определенные частные задачи.

В подготовительной части урока используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам
4. Увеличение подвижности в суставах

В основной части урока необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части урока используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Рассмотрим наиболее типичную схему урока оздоровительной аэробики.

Общая структура учебно-тренировочного занятия аэробики:

подготовительная разминка 5-10 минут

1. Локальные (изолированные) движения частями тела повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой темп движения от низкого до среднего, небольшая амплитуда движений.
2. Совмещенные движения для обширных мышечных групп полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками упражнения на координацию и усиление кровотока. Выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
3. Упражнения на гибкость растягивание мышц голени ("стретч"), передней и задней поверхности бедра, поясницы выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра.

Основная аэробная

1. 20-25 минут аэробная основная часть.
3-10 минут базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и в передвижении.
2. "Аэробный пик"
15-20 минут танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук выполнение "блоков" упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
3. Аэробная "заминка"
2-3 минуты базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений снижение нагрузки "первая заминка".
До 2 минут 1. Упражнения для всего тела амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.

Упражнения на силу "калистеника".

- 10-15 минут 1. Упражнения для мышц туловища в положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся. Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.
2. Упражнения для мышц бедра в положениях лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра.

3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях заключительная снижение нагрузки "вторая заминка".

Упражнения на гибкость ("глубокий стретч") и расслабление

1. 2-5 минут общая заминка растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса в разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз.

2-5 минут 2. Последующее расслабление.

Представленная общая структура учебно-тренировочного занятия аэробики может иметь разные варианты в содержании и длительности, как отдельных фрагментов, так и всего занятия. В отдельных типах занятий может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих заниматься рекомендуют удлинять каллистенику, при этом уменьшая аэробную часть занятия урока.

Методические указания к выполнению аэробных упражнений

Рассмотрим требования к осанке при их выполнении:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего, чуть шире, чем ширина бедра)
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание)
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны)
- таз расположен ровно, без перекаса
- грудь поднята, плечи на одной высоте
- голова прямо и составляет с туловищем одну линию
- лопатки сдвинуты к позвоночнику

Среди специалистов, работающих в области оздоровительной аэробики, нет единства мнений по количеству основных (базовых) шагов, составляющих основу оздоровительных занятий. Одни насчитывают от 2 до 4, другие от 6 и более.

Поэтому за основу мы приняли выделенные в спортивной аэробике 7 базовых шагов, как наиболее часто используемые и специфичные для аэробики.

При выполнении любых шагов должна сохраняться правильная осанка. Все шаги могут выполняться с низкой ударной нагрузкой, высокой ударной нагрузкой и очень низкой ударной нагрузкой.

Очень узкая ударная нагрузка полная стопа хотя бы одной ноги остается в контакте с полом. Низкая ударная нагрузка: стопа опорной ноги находится в контакте с полом, выполняя амортизирующие движения (подъем на носок с последующим опусканием на пятку). Высокая ударная нагрузка: обе ноги хотя бы на мгновение отрываются от пола (четко прослеживается фаза полета).

ХОДЬБА: традиционное движение с низкой ударной нагрузкой. Когда нога опускается на пол, стопа должна ставиться не плашмя, а плавно, начиная с подушечек пальцев до пяток.

БЕГ: вариант ходьбы с высокой ударной нагрузкой, может выполняться с подъемом колена вперед или с «захлестом» голени назад.

СКИП: движение, выполняемое с низкой или высокой ударной нагрузкой, заключающееся в поочередном выполнении "захлеста" голени назад с последующим выпрямлением ноги в коленном суставе и сгибании в тазобедренном (вынесением ноги вперед). Носки могут быть, как оттянуты, так и взяты на себя.

ПОДЪЕМ КОЛЕНА: движение, выполняемое с низкой или высокой ударной нагрузкой, в котором при подъеме колена углы сгибания в коленном и тазобедренном суставах составляют минимум 90°. Носки могут быть, как оттянуты, так и взяты на себя.

МАХ: движение, выполняемое с низкой или высокой ударной нагрузкой, при котором движение в тазобедренном суставе выполняется с прямыми ногами. Носки могут быть, как оттянуты, так и взяты на себя.

ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ НОГИ ВМЕСТЕ (ДЖАМПИНГ ДЖЕК): движение с высокой ударной нагрузкой, во время которого ноги разводятся в стороны относительно тазобедренного сустава и сводятся вместе. Центр тяжести остается между ногами, вес тела равномерно распределяется на каждую ногу. Колени и стопы (слегка повернутые наружу) должны быть выровнены. Ноги слегка согнуты для мягкого приземления.

ВЫПАД: движение с высокой ударной нагрузкой, при котором ноги разводятся и сводятся в тазобедренном суставе в направлениях вперед назад или в стороны. Колено передней ноги согнуто, и должно находиться точно над стопой. Что касается пятки другой ноги, то не требуется, чтобы она находилась на полу.

ДВИЖЕНИЯ РУК

Все движения рук должны выполняться четко, с напряжением.

ДВИЖЕНИЯ В СУСТАВАХ: сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговые движения, супинация, пронация, сгибание в горизонтальной плоскости, разгибание в горизонтальной плоскости, круговые движения наружу, вращение вовнутрь, поднимание, опускание.

ОТЖИМАНИЯ

ИСХОДНОЕ ИЛИ КОНЕЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: одна или обе руки (кисти) в контакте с полом, локти выпрямлены. Плечи не должны перекашиваться, голова и спина должны находиться на одной прямой.

СГИБАНИЕ В ЛОКТЕВОМ СУСТАВЕ: в нижней фазе всех отжиманий расстояние между грудью и полом должно быть не больше 10 см.

Движение вниз и вверх должно быть контролируемым, при этом плечи не должны перекашиваться.

В отжиманиях, включающих в себя движения в воздухе, при отталкивании и при приземлении руки (кисти) и ноги (ступни) должны касаться пола одновременно.

ПРЫЖКИ

Во всех прыжках необходимо продемонстрировать взрывную силу и максимальную амплитуду.

При приземлении должна быть сохранена правильная осанка, не должно быть никаких дополнительных подскоков или шагов.

Завершенность поворота (если он есть) оценивается по положению стоп в моменты отталкивания и приземления.

Положения тела в воздухе должны быть четкими и легко узнаваемыми.

Шпагат - обе ноги полностью выпрямлены, разведены вперед-назад на 180°.

Поперечный шпагат - обе ноги полностью выпрямлены, разведены в стороны на 180°.

ГИБКОСТЬ, МАХИ, РАВНОВЕСИЯ

Во всех элементах должен быть показан полный шпагат (180°).

Все элементы выполняются с правильной осанкой.

Положения тела должны быть четко узнаваемы.

Ноги должны быть прямыми.

Вращения и повороты в элементах, должны быть завершены.

Равновесия должны удерживаться не менее 2 секунд.

Организация деятельности занимающихся на занятии

Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальным (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера), раздельным, повторным, интервальным, вариативным или круговым методом (выполнение упражнений на "станциях" с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Раздельный метод проведения упражнений характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения делается пауза. Упражнения выполняют: 1) после предварительного показа объяснения тренера-преподавателя; 2) одновременно с показом и объяснением тренера-преподавателя; 3) только по показу тренера-преподавателя.

На занятиях по аэробике при выполнении упражнений используют следующие методы:

Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки.

Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 8-12 «станций» (т.е. рабочих мест с соответствующим оборудованием и инвентарем), которые располагаются в спортивном зале или на площадке по кругу, на каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий.

При проведении круговой тренировки занимающихся распределяют на несколько подгрупп по числу запланированных упражнений. В каждую подгруппу желательно включать четное количество занимающихся, что позволяет выполнять упражнения в парах и с помощью одного из партнеров.

Начало выполнения упражнений и их окончание, переходы от одной «станции» к другой проводятся по команде преподавателя, который следит за временем выполнения упражнений и паузами отдыха и, если требуется, делает необходимые замечания и дает указания перед началом упражнений на очередной «станции».

На каждой «станции» упражнения выполняют на время (например, 15-30 с) и число повторений. По окончании запланированного числа повторений в упражнении (или времени выполнения упражнения) следует переход на следующую «станцию». Занимающиеся переходят от одного упражнения к другому, от одного места к другому, передвигаясь по кругу. Закончив выполнение всех упражнений серии на последней «станции», занимающиеся вновь возвращаются к первому упражнению, таким образом, замыкая круг. Круг упражнений можно повторять несколько раз в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся.

Объем и интенсивность нагрузки в круговой тренировке постепенно повышается для всех занимающихся независимо от возраста и пола, но с учетом индивидуальных особенностей и показателей частоты сердечных сокращений.

Нагрузку при проведении занятий методом круговой тренировки можно повысить:

- увеличением количества повторений без изменения времени выполнения упражнений на каждой из «станций» или сокращением времени на выполнение того же количества повторений упражнений;
- неоднократным повторением (2-3 раза и более) всего комплекса упражнений, составляющих один круг;
- сокращением пауз отдыха между отдельными «станциями» и кругами;
- введением в комплекс новых, более сложных, упражнений.

Число повторений на каждой «станции» устанавливают индивидуально, в зависимости от показателей так называемого повторного максимума (ПМ) - предварительного испытания на предельное число повторений в каждом упражнении.

В последнее время широкое распространение получили разные авторские программы силовой круговой и танцевальной круговой аэробики

Упражнения можно выполнять индивидуально, в парах, с использованием различного инвентаря и оборудования, например, гимнастических скамеек, стенок и др.

При выполнении упражнений в парах следует придерживаться следующих методических указаний:

1. Подбирать партнеров по полу, росту и физической подготовленности.
2. Размещать занимающихся так, чтобы пары не мешали друг другу.
3. Проводить упражнения под счет, музыку, соблюдая темп и согласованность движений или соответствующие команды, распоряжения и указания тренера-преподавателя.
4. Предусматривать смену ролей партнеров в тех упражнениях, где они выполняют движения, разные по форме и содержанию.

Большинство упражнений, выполняемых в положении стоя, можно заменить аналогичными упражнениями в положении стоя на коленях, сидя, лежа.

Для повышения интереса занимающихся к упражнениям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные способы проведения этих упражнений.

Использование на занятии учебных карточек (см. приложение). Карточка-задание включает: назначение упражнения, описание его согласно требованиям терминологии и правилам записи, рисунок и методические указания к технике их выполнения. Такие карточки хорошо использовать в основной части урока для развития двигательных качеств, в которых может быть не одно, а серия упражнений. Учащиеся самостоятельно работают с карточкой: читают упражнение, рассматривают рисунок и пробуют выполнить упражнение. Тренер-преподаватель проверяет технику его выполнения, а затем учащиеся несколько раз выполняют упражнение.

Чем большим количеством упражнений и приемов их проведения владеет тренер, тем качественнее будет его работа. При подготовке к занятиям тренер-преподаватель заранее планирует физическую нагрузку, но ее корректировка необходима также и во время тренировки. Он должен видеть всех занимающихся и замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки, а также уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Такими признаками могут служить: частота сердечных сокращений, частота дыхания, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При фиксации таких изменений необходимо внести изменения в нагрузку: снизить или увеличить темп движений; уменьшить или увеличить амплитуду движений; перейти на низкую или высокую интенсивность движений, для чего можно исключить или дополнить упражнение подскоками, прыжками, переходом на шаг.

Воспитание нравственных и волевых качеств

Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Самоконтроль

Контроль величины нагрузки по показателям физического состояния и ЧСС, тестирование физической подготовленности. Ведение индивидуального дневника самоконтроля – самонаблюдений за физической подготовленностью и физическим состоянием.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, в спортивно-оздоровительном лагере.

На протяжении спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

Основные воспитательные мероприятия

- Регулярное подведение итогов спортивно-оздоровительной деятельности (рейтинговая балловая) система;
- Проведение тематических праздников;
- Оформление стендов и газет;
- Проведение утренней зарядки.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям и показательным выступлениям. Показательные выступления могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в группе. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время занятий и после выполнения показательных выступлений, педагог может сделать вывод о форсированности у них необходимых качеств.

В методическое оснащение программы входят:

- тематические подборки иллюстративного материала;
- разработки игр, бесед;
- литературные материалы и информационные ресурсы для детей и педагога;
- видеоматериалы по темам;
- аудиоматериалы (музыкальные произведения)

- карточки для учащихся по ОФП для круговой тренировки
- дидактические карточки для педагога релаксационные задания
- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации, электронные программы: табата таймер, фитнес тренировки для женщин)

Форма и материал необходимые для детей на занятиях "Активити"

- спортивная форма: черные шорты, белая футболка – для мальчиков; черные шорты, лосины или спортивные брюки, белая футболка - для девочек;
- спортивная обувь с мягкой, гнущейся подошвой на шнурках или липучках, хорошо фиксирующая голеностопный сустав;
- тетрадь или блокнот для ведения дневника самоконтроля;

Формы аттестации.

Текущий контроль осуществляется в течение всего курса обучения в различных формах.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения и включает в себя проверку теоретических знаний, практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании обучения по программе.

Аттестация учащихся проводится в следующих формах: тестирование, выполнение творческих и исследовательских работ и проектов.

Результаты итоговой аттестации учащихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым учащимся;
- полноту выполнения программы;
- результативность самостоятельной деятельности учащегося в течение всех периода обучения.

Параметры подведения итогов:

- количество учащихся (%) полностью освоивших программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу.

Критерии результатов обучения учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Активити» опираются на пол, возраст и уровень подготовки учащихся.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень – учащийся освоил практически весь объём знаний 100-75%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных знаний составляет 70-35%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень – учащийся овладел менее чем 30% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – учащийся овладел на 100-75% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием и инвентарем самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-35%; работает с оборудованием и инвентарем с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- низкий уровень - учащийся овладел менее чем 30%, предусмотренных умений и навыков; - учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием и инвентарем; учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Основной принцип контроля – сравнение результатов учащегося с контрольными нормативами по общей физической подготовке, с его собственными, предыдущими результатами от темы к теме. Динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню физической подготовленности занимающихся, выраженных в процентных показателях. А также учитывается интегральная подготовка (техническая, физическая, теоретическая - участие в показательных выступлениях на протяжении всего периода обучения) выраженная в количественных показателях.

Критерии оценивания.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
Теоретическая подготовка				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<u>Практически не усвоил</u> теоретическое содержание программы; <u>Низкий уровень</u> - овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; <u>Средний уровень</u> - объем усвоенных знаний составляет более ½; <u>Высокий уровень</u> - освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<u>Не употребляет</u> специальные термины; <u>Низкий уровень</u> - знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; <u>Средний уровень</u> - сочетает специальную терминологию с бытовой; <u>Высокий уровень</u> - специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование
Практическая подготовка				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<u>Практически не овладел</u> умениями и навыками; <u>Низкий уровень</u> - овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; <u>Средний уровень</u> - объем усвоенных умений и навыков составляет более	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание

плана программы)		½; <u>Высокий уровень</u> - овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период		
Владение специальным оборудованием и инвентарем	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и инвентаря	<u>Не умеет пользоваться оборудованием и инвентарем;</u> <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием и инвентарем; <u>Средний уровень</u> - работает с оборудованием и инвентарем с помощью педагога; <u>Высокий уровень</u> - работает с оборудованием и инвентарем самостоятельно, не испытывает особых трудностей	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<u>Начальный (элементарный) уровень развития креативности</u> -ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; <u>Репродуктивный уровень</u> – в основном, выполняет задания на основе образца; <u>Творческий уровень (I)</u> – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога; <u>Творческий уровень (II)</u> - выполняет практические задания с элементами творчества	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание

		самостоятельно.		
Метапредметные результаты				
Учебно-интеллектуальные умения: Подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и работе с литературой	<u>Учебную литературу не использует</u> , работать с ней не умеет; <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при выборе и работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; <u>Средний уровень</u> - работает с литературой с помощью педагога или родителей; <u>Высокий уровень</u> - работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	0 1 2 3	Наблюдение, анализ работы детей с литературными источниками Наблюдение, анализ владения детей компьютерными источниками информации Наблюдение, анализ выполнения учебно-исследовательских работ
Пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	<u>Компьютерными источниками не пользуется</u> , работать с ними не умеет; <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; <u>Средний уровень</u> - работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей; <u>Высокий уровень</u> - работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	0 1 2 3	

<p>Осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить учебные исследования, работать над проектом и пр.)</p>	<p>Самостоятельность в учебно-исследовательской работе</p>	<p><u>Не умеет выполнять учебно-исследовательскую работу;</u> <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при выполнении учебно-исследовательских работ, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; <u>Средний уровень</u> - выполняет учебно-исследовательские работы с помощью педагога или родителей; <u>Высокий уровень</u> - выполняет учебно-исследовательские работы самостоятельно, не испытывает особых трудностей.</p>	<p>0 1 2 3</p>	
<p>Коммуникативные умения Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей</p>	<p>Адекватность восприятия информации и идущей от педагога</p>	<p><u>Объяснения педагога не слушает</u>, учебную информацию не воспринимает; <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию; <u>Средний уровень</u> - слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других; <u>Высокий уровень</u> - сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других.</p>	<p>0 1 2 3</p>	<p>Наблюдение Наблюдение Наблюдение</p>

Выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи ребенком подготовленной информации	<p><u>Перед аудиторией не выступает;</u></p> <p><u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при подготовке и подаче информации;</p> <p><u>Средний уровень</u> - готовит информацию и выступает перед аудиторией при поддержке педагога;</p> <p><u>Высокий уровень</u> - самостоятельно готовит информацию, охотно выступает перед аудиторией, свободно владеет и подает информацию.</p>	0 1 2 3	
Участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения	Самостоятельность в дискуссии, логика в построении доказательств	<p><u>Участие в дискуссиях не принимает,</u> свое мнение не защищает;</p> <p><u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии, необходимости предъявления доказательств и аргументации своей точки зрения, нуждается в значительной помощи педагога;</p> <p><u>Средний уровень</u> - участвует в дискуссии, защищает свое мнение при поддержке педагога;</p> <p><u>Высокий уровень</u> - самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предъявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения.</p>	0 1 2 3	

<p>Организационные умения и навыки</p> <p>Организовывать свое рабочее (учебное) место</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать свое рабочее место к деятельности и убирать за собой</p>	<p><u>Рабочее место организовывать не умеет;</u> <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; <u>Средний уровень</u> - организует рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога; <u>Высокий уровень</u> - самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой</p>	<p>0 1 2 3</p>	<p>Наблюдение</p> <p>Наблюдение</p> <p>Наблюдение</p>
<p>Планировать и организовать работу, распределять учебное время</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время</p>	<p><u>Организовывать работу и распределять время не умеет;</u> <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога и родителей; <u>Средний уровень</u> - планирует и организует работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога и родителей; <u>Высокий уровень</u> - самостоятельно планирует и организует работу, эффективно распределяет и использует время.</p>	<p>0 1 2 3</p>	<p>Наблюдение, собеседование</p>
<p>Аккуратно, ответственно выполнять работу</p>	<p>Аккуратность и ответственность в</p>	<p><u>Безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится;</u> <u>Низкий уровень</u> -</p>	<p>0 1 2</p>	

	работе	испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; <u>Средний уровень</u> - работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога; <u>Высокий уровень</u> - аккуратно, ответственно выполняет работу, контролирует себя сам.	3	
Соблюдения в процессе деятельности правила техники безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности и программным требованиям	<u>Правила ТБ не запоминает и не выполняет;</u> <u>Низкий уровень</u> - овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой; <u>Средний уровень</u> - объем усвоенных навыков составляет более ½; <u>Высокий уровень</u> - освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы.	0 1 2 3	

Количество баллов за период обучения:

Низкий уровень - 15 баллов;

Средний уровень - 30 баллов;

Высокий уровень - 45 баллов.

**Возрастные контрольно-нормативные требования определяющие уровень
подготовленности (мальчики)**

Тест уровень	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз 1 мин)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)
7 – 8 лет			
высокий	17	35	7
средний	10	24	3
низкий	7	21	1
9-10 лет			
высокий	22	42	8
средний	13	32	4
низкий	10	27	2
11-12 лет			
высокий	28	46	9
средний	18	36	5
низкий	13	32	3
13-15 лет			
высокий	36	49	11
средний	24	39	6
низкий	20	35	4

Возрастные контрольно-нормативные требования определяющие уровень подготовленности (девочки).

Тест уровень	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз 1 мин)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)
7 – 8 лет			
высокий	11	30	9
средний	6	21	5
низкий	4	18	3
9-10 лет			
высокий	13	36	11
средний	7	27	5
низкий	5	24	3
11-12 лет			
высокий	14	40	13
средний	9	30	6
низкий	7	28	4
13-15 лет			
высокий	15	43	15
средний	10	34	8
низкий	8	31	5

Информационные ресурсы для детей:

1. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях7 – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 176 с.: ил. – (Школа России).
2. Физическая культура. : учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 5 -е изд. – М. : Просвещение, 2016. -128 с.: ил. – (Перспектива).
3. <https://disk.yandex.ru/i/X74lFoxdDwok-A> (базовые шаги спортивной аэробики)
4. <https://disk.yandex.ru/i/nz5FGE4rh8MPhA> (комплекс ОФП)
5. <https://disk.yandex.ru/i/8Z-FthLZ4LgdbQ> (комплекс ОФП для базовых мышечных групп)
6. <https://disk.yandex.ru/i/XUWgu8TNIBa6Yg> (комплекс оздоровительной аэробики)
7. <https://disk.yandex.ru/i/1w4Q5DBlFYEaKQ> (комплекс ОФП)

Список литературы:

- 1) Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., Аэробика в 2 т. Т./Теория и методика.- М.:Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
- 2) Лисицкая Т.С., Методика организации проведения занятий фитнесом в школе. Курс лекций в рамках повышения квалификации ОУ фонд «Педагогический университет» «Первое сентября» 2017 г.
- 3) Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»; Москва: «Просвещение», 2012.
- 4) Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: Туманит. Изд. Центр Владос, 2002. -160 с.: ил. – (Б-ка учителя физической культуры).
- 5) Спортивная аэробика в школе – М.: Спорт Академия Пресс, 2002. – 84 с.
- 6) Смирнова Л.А. Упражнения с обручем. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» № 1 2001г.
- 7) Соловьева А. И. Спортивная аэробика. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1 2001 г.
- 8)Слуцкер О.С.,Полухина Т.Г., Козырев В.С. Программа по физической культуре на основе фитнес аэробики.-М.: Просвещение, 2011.
- 9)Титова Т.М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов: методические рекомендации / М.: Чистые пруды. 2005. – 32. С.: ил. – Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе» Вып. 6
- 10). Худолеева О.В. Как повысить интерес к занятиям. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» № 3 2005 г.
- 11). Шилина И.А. Аэробика /Серия «Только для женщин». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
- 12).Программа дополнительного образования по фитнесу <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/03/23/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-fitness>