

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Зерносовхозская средняя школа имени М.Н.Костина п.Новоселки»  
муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области»**

ПРИНЯТО

заседании Педагогического совета  
МБОУ «Зерносовхозская СШ имени  
М.Н.Костина п.Новоселки»  
протокол №8 от «27»февраля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Зерносовхозская СШ  
имени М.Н.Костина п.Новоселки»



/И.В.Первов/

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Фитнес KIDS»**

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст обучающихся: **7-11 лет**

Срок реализации: **1 месяц**

Объем программы: **16 часов**

Автор-составитель: **Имуллина Ирина Сергеевна,**  
педагог дополнительного образования

**Новоселки 2025 г.**

## **Структура дополнительной общеразвивающей программы**

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цель и задачи программы

1.3 Планируемые результаты освоения программы

1.4 Содержание программы

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

2.1 Календарный учебный график

2.2 Условия реализации программы

2.3 Формы аттестации

2.4 Оценочные материалы

### **3. Список литературы**

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

## 1.1 Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей школьного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-

программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и призвана способствовать повышению уровня физического развития обучающихся, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа **«Фитнес KIDS»** разработана с использованием методической литературы, обзора других дополнительных общеобразовательных программ по данному направлению, а также основываясь на тенденциях развития культуры и спорта в России.

Программа предназначена для привлечения детей начальной школы (1-4 классы) к занятию физической культурой и спортом, в том числе фитнесом. На протяжении четырех лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу начальной школы он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в средней школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

В тоже время во время занятий детским фитнесом следует не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, перегружать детей.

Фитнес-программа объединяет в себе различные виды двигательной активности, а также фитнес-тестирование, которое направлено не только на отслеживание физической подготовленности детей, но и на выявление уровня выполнения музыкально-ритмических движений

**Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Локальные акты ОО (Устав МБОУ «Зерносовхозская СШ имени М.Н. Костина п. Новосёлки», Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

***Актуальность и педагогическая целесообразность программы*** – по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Трехразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно не достаточно. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста.

В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного физического образования школьников в формате современных фитнес-программ, настоящая программа обладает значительной новизной.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

***Новизна программы*** – по степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения *циклического* и *ациклического* характера.

В *ациклических упражнениях* структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

*Циклические упражнения* – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

Традиционные формы физической культуры в дошкольном учреждении (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ.

Ведущая роль в этом принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей.

### **Адресат программы:**

Программа предназначена для младшего школьного возраста: **7-11 лет**. Становление детей младшего возраста выражается осознанным отношением к окружающему миру. Интенсивность накопления личного опыта по взаимодействию со средой приводит к формированию прочной наглядно-образной картины окружающего мира, определяющий процесс развития личности в дальнейшем.

### **Характеристика возрастной группы:**

В возрасте 7-11 лет у ребёнка происходит активное формирование собственной точки зрения, мировоззрения. Он вполне чётко может высказывать собственное мнение по многим вопросам. У детей этого возраста ярко выражена потребность в общении и дружбе, им уже меньше хочется проводить время с родителями. Тем не менее, похвала и одобрение взрослых очень важны. Причём обучающемуся ценно, чтобы говорили именно о нём, делали акцент на его личных особенностях и хвалили за дело. Так же важно в этот период сформировать у ребёнка увлечение к полезному и созидательному труду помочь найти хобби, которое и может быть занятиями фитнесом.

В связи с этим основная форма проведения занятий – это практические работы, в ходе которых у детей появляется возможность продемонстрировать свои индивидуальные и коллективные решения поставленных задач.

**Объём программы:**

*Всего* – 16 часов.

**Срок освоения программы:** 1 месяц.

**Режим занятий:**

*периодичность* - 4 раза в неделю;

*продолжительность занятия* - 1 час

(очно) – 40 мин. занятие / 10 мин. перерыв

(дистанционно) – 30 мин. занятие / 10 мин. перерыв

**Формы обучения и особенности организации образовательного процесса**

Базовая форма обучения данной программы – *очная*, но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление некоторого числа *дистанционных занятий* с использованием электронно-коммуникационных технологий, в том числе сети интернет.

Концепция обучения, по данной дополнительной общеразвивающей программе, построена следующим образом:

- календарный учебный год разделен на 2 модуля (полугодия), а они в свою очередь на 4 блока в ходе которых педагог даёт обучающимся общее представление о мире спорта, спортивных снарядах, их устройстве, технике безопасности:

- в течение учебного периода педагог организует небольшие внутрикружковые соревнования и конкурсы, направленные на повышение интереса к данному предмету, а также участвует вместе с детьми в мероприятиях спортивной направленности;

- в проведении занятий рекомендуется использовать наглядные материалы: фотографии, презентации, видеофильмы;
- занятие следует выстраивать таким образом, чтобы ребёнок в ходе урока делал для себя небольшое открытие, узнавал что-то новое, самостоятельно экспериментировал;
- педагог обязан следить за обеспечением безопасности труда обучающихся при выполнении практических заданий.

Программа предусматривает использование следующих **форм** работы:

**фронтальной** - подача материала всему коллективу воспитанников;

**индивидуальной** - самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи обучающимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности обучающегося и содействуя выработке навыков самостоятельной работы;

**групповой** - когда обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению заданий. Особым приёмом при организации групповой формы работы является ориентирование детей на создание так называемых минигрупп или подгрупп с учётом их возраста и опыта работы.

В соответствии с концепцией образовательной программы формирование групп обучающихся происходит по возрастному ограничению - состав группы постоянный.

В случаях реализации программы в условиях **сетевого взаимодействия**, принимающая сторона (на базе которой проходят занятия) должна обеспечить возможность реализации программы: кадровым педагогическим составом, специально оборудованным классом, техникой, конструкторами, методическими пособиями, сопутствующими комплектами полей и расходными материалами.

Помещение должно соответствовать всем требованиям СанПиН и противопожарной безопасности.

**Формы работы:** занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, спортивные соревнования.

**Типы занятий:** ознакомительные, тренировочные, итоговые.

## **1.2 Цель и задачи образовательной программы**

**Цель данной программы** – сформировать позитивное отношение обучающихся к дополнительным занятиям физической культурой, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

***Развивающие:***

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);

- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

***Воспитательные:***

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

**1.3 Планируемые результаты освоения программы.**

Программа «Фитнес KIDS» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;

ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;

выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнером.

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление.

Практика:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

Основные шаги базовой аэробики:

С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики:

- марш (обычная ходьба)

- стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе)

- ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе)

- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе)

- степ-тач (приставной шаг)
- мамбо (шаги на месте с переступанием)
- грэйп вайн (скрестный шаг в сторону)
- кросс-степ (скрестный шаг на месте)

### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Через четыре года освоения программы спортивно – оздоровительной направленности «Детский фитнес» обучающиеся должны:

#### знать:

- Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики;
- Правила выполнения корригирующей гимнастики для осанки, профилактики плоскостопия;
- Гигиенические требования к занятиям;
- Правила поведения в спортзале, в школе, после школы;
- Правила приема воздушных и солнечных ванн;
- Правила поведения на воде;
- Гигиенические правила по уходу за телом;
- Правила питания;
- О причинах травматизма и правилах предупреждения.

#### уметь:

- Выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;
- Выполнять комплексы корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия;
- Оценивать свою осанку;
- Выполнять комплекс на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплекс для укрепления мышц свода стопы;
- Выполнять комплекс базовой аэробики
- Выполнять дыхательные упражнения;

#### демонстрировать:

- Уровень двигательных качеств.

## 1.4 Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие.	1	1	0	Устный опрос
2.	Классическая аэробика - программа «классики»	4	2	2	тестирование
3.	Степ аэробика	4	2	2	Сдача нормативов
4.	Танцевальная аэробика	4	2	2	Сдача нормативов
5.	Упражнения на развитие гибкости	2	0	2	Сдача нормативов
6.	Отчетные выступления	1	0	1	соревнования
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие - 1 час

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

Практическое занятие:

Знакомство с коллективом.

Обсуждение программы обучения.

Культура общения.

#### 2. Классическая аэробика - 4 часа

Что такое аэробика? Партерная гимнастика. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Высококоординационные аэробные связки. Подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия.

Практические занятия:

- Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

- Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).

- «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.

- V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад - в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.

- «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

- Jumping jасr - прыжок ноги врозь - ноги вместе.

- Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

- Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (hurt).

- Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

- Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полу присед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полу присед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.

- Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.

- С крестный шаг (cross step) - с крестный шаг с перемещением вперед. С крестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

- Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, с крестно, с поворотом.

- Бег на месте с продвижением в различных направлениях.

- «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.

- «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.

- Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

- «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

- Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).
- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.
- Squat - полу присед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
- «Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- Подскок (ship) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.
- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.
- «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

### **3. Степ аэробика (4 часа)**

Ознакомление с травм опасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Базовые шаги и основные элементы степ аэробики. Высококоординационные аэробные связки. Подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия.

Практические занятия:

- фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа;
  - сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;
  - крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа;
  - боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны;
  - верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.
- Шаг базовый (basic) - основной. Подход: спереди, сверху, с - Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди.
  - Шаг-касание вверху и внизу (tap up, tap down): основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху.
  - Шаг-касание внизу (tap down): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.
  - Шаг с касанием (step tap): попеременный. Подходы: спереди, с конца, по сторонам.

- Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (knee up); подъем нога в сторону (lift side); захлест ноги (curl); выброс ноги (kick). Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.

1) Попеременное поднимание коленей.

2) Попеременное поднимание ног в сторону.

3) Попеременное поднимание пяток к бедру.

- Шаг straddle up: основной/попеременный. Подход: по сторонам.

- Шаг straddle down: основной/попеременный. Подход сверху.

- Шаг с поворотом (turn step): попеременный. Подход сбоку

- Шаг через платформу (over the top): попеременный. Подход: сбоку.

- Шаг из угла в угол (corner to corner). Подход сбоку.

- Шаг выпады (lunges). Подход сверху.

- Шаг t-step. Подходы с конца и по сторонам. «Смешанный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации.

- Шаг l-step: попеременный. Подход: спереди, с конца, сбоку.

- Шаг u-turn: попеременный. Подходы: сбоку, с конца.

- Шаг подскоки (over the top. Across, lunge).

#### **4. Танцевальная аэробика – 4 часа**

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия:

- Шаги вперед, назад — шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами.

- Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.

- Шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.

- Скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.

- «Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.

- «Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.

- «Off-beat-step» - движение аналогично «knee up» классической аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.

- «Тач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).

- «Тач» в сторону с поворотом направо-налево — упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо.

- «Тач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

- «Тач» вперед - назад со сменной ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

- Скрестное выполнение ноги на пятку - выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.

- Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.

- «Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» - «кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.

- Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две.

- Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги вместе.

- Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.

- Прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке правая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.

- Прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с одной ноги на другую и перед постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°.

- Прыжок согнув ноги — выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией

позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.

- Прыжки ноги врозь — возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста». «Казачок». В глубоком седе на правой (левой), левая (правая) в сторону, с опорой руками впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу.

- «Мельница». Лежа на левом (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.

- Упор на руках. Из стойки на колене перейти в упор на руки на одну ногу, другая вверху, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение лежа на животе.

## **5. Упражнения на развитие гибкости – 2 часа**

Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой. Стретчинг с элементами йоги. Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой. Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой.

Практические занятия:

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.
- в положении стоя (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги

вместе, руки параллельно полу, наклон вперед, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);

- в положении сидя («легкая» поза - сед со скрещенными ногами (по-восточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);

- в положении лежа (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);

- с поворотом туловища - скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо); - в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

## 6. Отчетные выступления – 1 час.

### 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

#### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.			Вводное занятие.	1	Теория	Устный опрос
2.			Классическая аэробика программа «классики»	1	Практика	Практическое задание
3.			Классическая аэробика программа «классики»	1	Практика	Практическое задание
4.			Классическая аэробика программа «классики»	1	Практика	Практическое задание
5.			Классическая аэробика	1	Практика	Практическое задание

			программа «классики»			
6.			Степ аэробика	1	Практика	Практическое задание
7.			Степ аэробика	1	Практика	Практическое задание
8.			Степ аэробика	1	Практика	Практическое задание
9.			Степ аэробика	1	Практика	Практическое задание
10.			Танцевальная аэробика	1	Практика	Практическое задание
11.			Танцевальная аэробика	1	Практика	Практическое задание
12.			Танцевальная аэробика	1	Практика	Практическое задание
13.			Танцевальная аэробика	1	Практика	Практическое задание
14.			Упражнения на развитие гибкости	1	Практика	Практическое задание
15.			Упражнения на развитие гибкости	1	Практика	Практическое задание
16.			Отчетные выступления	1	Практика	Практическое задание
			<b>Итого</b>	<b>16</b>		

## 2.2. Условия реализации программы.

Успешность реализации программы в значительной степени зависит от уровня квалификации преподавательского состава и материально-технического обеспечения.

*Рекомендованные требования к педагогическому составу:*

- Среднее профессиональное педагогическое или высшее педагогическое образование по направлениям физическое воспитание.
- Опыт работы с гимнастическим оборудованием;
- Навыки преподавания в режиме онлайн.

***Материально – техническое обеспечение:***

- Помещение соответствующее СанПин, с высотой потолка не менее 2,5 м.;
- Скакалка гимнастическая
- Степ-платформа
- Мяч гимнастический
- Гимнастическая палка
- Кольцо для пилатеса
- Гантель разборная
- Медицинский набивной мяч
- Коврик для фитнеса
- Мостик гимнастический
- Ролик для пресса

**Состав группы:**

Группа обучающихся состоит из **10-15 человек**. Данное количество обусловлено спецификой образовательного процесса.

К работе в объединении дети приступают после проведения руководителями соответствующего инструктажа по правилам техники безопасной работы с инструментом, приспособлениями и используемым оборудованием.

### **Критерии оценки результативности обучения:**

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости;
- теоретической подготовки обучающихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы и свобода использования специальной терминологии;
- практической подготовки обучающихся: соответствия уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оснащением; качество выполнения практического задания;
- развития обучающихся: культура организации практической деятельности; культура поведения; творческое отношение к выполнению практического задания; аккуратность и ответственность при работе;
- качество реализации и уровень проработанности проекта реализуемый обучающимися (в соответствии с возрастными особенностями).

### **2.3 Формы аттестации**

Процесс обучения по дополнительной общеразвивающей программе предусматривает следующие формы диагностики и аттестации:

1. Входная диагностика, проводится перед началом обучения и предназначена для выявления уровня подготовленности детей к усвоению программы. **Формы контроля:** Устный опрос, практическая работа.

2. Итоговая диагностика проводится после завершения всей учебной программы. **Формы контроля:** тестирование, практические навыки:

- фитнес-тестирование (проводится 3 раза в год: в начале года - входное, в середине года - промежуточное, в конце учебного года – итоговое);
- мониторинг заболеваемости (проводится ежемесячно);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

**Фитнес-тестирование** проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом. Высокий уровень развития основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей – выполнение 70% предложенных упражнений. Средний уровень – 60%.

Фитнес-тестирование проводится по параметрам:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- воспроизведение танцевальных упражнений.

Для отслеживания **результативности реализации образовательной программы** возможно использование систем мониторингового сопровождения образовательного процесса, определяющие основные формируемые у детей посредством реализации программы **компетентностей: предметных, социальных и коммуникативных.**

## 2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале программы проводится диагностика физического развития детей по методике Т.Э. Токаевой. Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями; необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Показатели вводятся в таблицу

Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Фитнес KIDS », 2 раза в месяц (начало, конец программы) проводится мониторинг. В течение всего периода обучения, учитывая физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает достижения детей. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий. Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками» вводятся в таблицу.

По окончании обучения планируется итоговое открытое занятие для обучающихся.

### **Методические материалы**

Организация образовательного процесса осуществляется очно, в разновозрастных группах, предусмотрено обучение по учебным планам индивидуальной работы. Комплексные занятия проходят по комбинированному типу, так как включает в себя повторение пройденного, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

**Психолого – педагогические принципы:**

1. **Личностно – ориентированный подход** – создание развивающей образовательной среды, психологически комфортной для воспитанника
2. **Культуроориентированный подход** – овладение целостным содержанием образования, культурой
3. **Деятельностно – ориентированный подход** – принцип обучения в деятельности, обеспечение от совместной деятельности с педагогом к самостоятельной деятельности воспитанников.

На занятиях используются следующие методы реализации программы.

**Наглядный метод:** во время занятия изучаются новые рас при обязательной демонстрации движений педагогом и объяснении методики исполнения, затем следует повторение пройденного материала учащимися.

**Метод опроса** – это психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в осуществлении взаимодействия с детьми, посредством получения ответов на заранее сформулированные вопросы.

**Практический метод:** практическое занятие – (от греческого praktikos – деятельный, активный), материальная, целеполагающая деятельность людей. Выступления и участие учащихся в концертных программах, фестивалях, конкурсах.

**Метод самоанализа:** просмотр видеоматериалов – занятие, репетиция, концертный номер снимается на видео, затем просматривается и обсуждается с учащимися.

**Метод постепенности:** занятие строится по принципу от простого к сложному, что помогает максимально точно проучить каждое pas и подготовить своё тело к более сложным упражнениям.

**Метод повтора:** репетиция от латинского repetitio – повторение, основная форма подготовки представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями). Каждое занятие предполагает многократное повторение классических pas и различных танцевальных комбинаций, что позволяет хорошо понять и освоить новый и пройденный материал, синхронизировать движения в группе, а также максимально укрепить мышцы тела и выработать выносливость.

**Метод мотивации:** личность педагога (родителей, знаменитых людей и т.д.), его опыт, умение работать с детьми, личная увлеченность этим видом деятельности в большей степени влияет на то, останется ли ребенок в танцах и будет ли двигаться дальше.

Педагогические технологии:

Технология дифференцируемого обучения способствует созданию оптимальных условий для развития интересов и способностей учащихся. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

Технология личностно-ориентированного обучения – это организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

Технология проблемного обучения ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности учащихся. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач, поставив перед учащимися задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.

Технология развивающего обучения, при котором главной целью является создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношении между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.

Технологии сотрудничества реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Здоровьесберегающие технологии – создание комплексной стратегии улучшения здоровья учащихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть учащийся.

Информационные технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео средства обучения.

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс по европейскому и латиноамериканскому танцам и является формой организации учебной и творческой деятельности, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планировании деятельности.

Разучивание программы проходит в несколько этапов:

1. Показ-исполнение педагогом разучиваемых движений
2. Прослушивание мелодий, где обучающиеся стараются прохлопать ритм
3. Разбор движений
4. Разучивание движений в медленном темпе под счет
5. Работа над художественным образом, эмоциональной стороной исполнения
6. Отработка и корректировка наиболее сложных движений

## 7. Контроль и анализ разученного материала

### 3. Список используемой литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
2. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
3. Лисицкая Т.С.  
«Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.

4. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.
6. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации/Под общ. ред. Тяпина А.Н. – М., 2002. – 19с.
7. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.
8. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.
9. Фирилева Ж.Е., Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС\_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО\_ПРЕСС, 2007. – 384 с.

#### **Список используемой педагогом литературы**

1. Анатомо-физиологические аспекты развития детей в возрасте 12-14 лет. [Электронный ресурс]. URL: [https://studwood.ru/1025709/turizm/anatomo\\_fiziologicheskie\\_aspekty\\_razvitiya\\_detey\\_vozraste](https://studwood.ru/1025709/turizm/anatomo_fiziologicheskie_aspekty_razvitiya_detey_vozraste) (дата обращения 22.07.2020)
2. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014. - 637 с.
3. Блюменталь Бретт. - М.: Альпина Паблишер, 2017. - 236 с.
4. Бретт, Блюменталь Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Блюменталь Бретт. - М.: Альпина Паблишер, 2017. - 236 с.
5. Вайнбаум В.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.
6. Волков А.В. физическое воспитание учащихся. – Киев: Рядинская школа, 1988.

7. Коняхина Г.П. Педагогические и организационно-методические рекомендации по основам обучения школьников элементам аэробики: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Сайранова О.С. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 87 с.
8. Координационные способности, как фактор актуализации технической подготовки в спортивной аэробике. [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/koordinacionnie-sposobnosti-kak-faktor-aktualizacii-tehnicheskoy-podgotovki-v-sportivnoy-aerobike-3407974.html>(дата обращения 10.07.2020)
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Т. 1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002.
10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Т. 2. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002.
11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.
12. Модифицированная образовательная программа «Фитнес-аэробика для учебно-тренировочных групп». [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/sites/default/files/2013/04/22/ut.docx>(дата обращения 5.08.2020)
13. Пушкин, В. Гимнастика в офисе / В. Пушкин. - М.: Эксмо, 2011. - 511 с.
14. Рабочая программа по аэробике. [Электронный ресурс]. URL: <https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-po-aerobike.html>(дата обращения 5.08.2020)
15. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <https://sport-51.ru/article/usefulinformation/10013-razvitiye-dvigatelnyh-kachestv-na-urokah-fizicheskoy-kultury.html>(дата обращения 30.06.2020)
16. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.

17. Рукабер Н.А. Образовательная программа «Спортивная аэробика» (город Домодедово Московской области). [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ddtoao.ru/dt-files/programmi/aerobika-petrova.pdf> (дата обращения 30.06.2020).
18. Физическая культура в школе (Ежемесячный научно-методический журнал, Государственный комитет по народному образованию).
19. Физическое развитие детей 10-12 лет. [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/10/06/fizichskoerazviti-detey-10-12-let> (дата обращения 22.07.2020)
20. Фитнес – аэробика. Правила соревнований на 2013-2014г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю. Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В.
21. Фитнес для школьников 9-11 классов. [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/10/03/fitnesdlya-shkolnikov-9-11-klassov> (дата обращения 25.07.2020)
22. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России, 2013 - 26с 25
23. Фомин К.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: ФИС, 1988.
24. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
25. Халявка А.А. Программа дополнительного образования «фитнес - аэробика» (возраст учащихся 13 лет-17 лет, срок реализации 3 года) [Электронный ресурс]. URL: <http://fizkultura-na5.ru/programmydopolnitelnogo-obrazovaniya/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-fitnessaerobika.html> (дата обращения 5.08.2020)
26. Хоули Эдвард Т., Б. Дон Френке Руководства инструктора оздоровительного. – М: Киев — 2004. – Олимпийская литература. – 1-359

**Список литературы и видеоматериалов, рекомендуемых детям и родителям**

1. А. Максименко, М. Кудеров, Ю. Кудерова. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл: - Манн, Иванов и Фербер, 2019 г.
2. Иванова Л.В. Все краски движения, дарящего радость / Л.В. Иванова // Спорт в школе: Газета / ООО «Чистые пруды» М. – 2004. - № 4. – С.37-42.
3. Кудинова Е. Фитнес на десерт / Елена Кудинова; фот. Т. Белоножкиной // Спорт в школе. – 2010. № 2. – С. 44-48.
4. Титова Т. М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов – М.: Чистые пруды, 2005.
5. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Коваленко В.А. М.: Просвещение, 2000.
6. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск: СибГАФК,1998.
7. Шевченко, Анна. Тайная сила эрг-аэробики / А. Шевченко // Физкультура и спорт. – 2009. - № 3. – С. 12-13.
8. Шпаков, В.П. Аэробика с большой буквы / В.П. Шпаков // Спорт в школе: Газета / ООО «Чистые пруды» М. – 2004. - № 9 – С.31-36.