

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа муниципального образования Алапаевское»

ПРИНЯТА  
На педагогическом совете  
МУ ДО «СШ МО Алапаевское»  
Протокол № 1  
от «04» 09 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Фитнес - аэробика»**

Возраст воспитанников: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

тренер-преподаватель Жулдыбина Ю.Е.

пгт. Верхняя Синячиха

2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b> Пояснительная записка.....	3
<b>2.</b> Учебный (тематический) план .....	10
<b>3.</b> Содержание учебного (тематического) плана .....	11
<b>4.</b> Методическое обеспечение .....	20
<b>5.</b> Система контроля и зачетные требования .....	29
<b>6.</b> Материально-техническое обеспечение .....	31
<b>7.</b> Список использованной литературы.....	33

## 1. Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес - аэробика» (далее ДООП «Фитнес - аэробика») – физкультурно-спортивная.

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1233 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 24 января 2022 г. № 39 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28.

**Актуальность программы** Разработка ДООП «Фитнес - аэробика» продиктована запросом родителей и детей необходимостью привития навыков здорового образа жизни и получения опыта спортивной деятельности.

ДООП «Фитнес - аэробика»:

- формирует социально значимые знания, умения и навыки;
- оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие;
- способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности;
- приобщает учащихся к спорту.

Фитнес-аэробика — вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Спорта (ВРВС), является один из самых молодых видов спорта, образовавшийся на фундаменте спортивной и оздоровительной аэробики.

Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика — достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Данный вид спорта за последние годы завоевывает все большую популярность как среди молодежи, так и среди взрослых. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического

развития подрастающего поколения, как эффективное средство пропаганды здорового образа жизни.

### **Новизна программы**

ДООП «Фитнес - аэробика» отличается инновационностью, интегративностью, модификационностью, вариативностью, адаптированностью к различному контингенту занимающихся, эстетической целесообразностью, оздоровительной эффективностью.

Преимущества занятий по ДООП «Фитнес - аэробика»:

- высокая моторная плотность;
- эмоциональность занятий, музыкально-ритмическое и эстетическое воспитание, доступность выполнения гимнастических, танцевальных и силовых упражнений;
- высокая оздоровительная эффективность со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также улучшение обменных процессов и снижение жирового компонента тела;
- повышение физической подготовленности занимающихся, а именно: уровня координационных способностей, гибкости, силы, выносливости;
- высокий интерес учащихся к комплексам танцевальной аэробики, показательным выступлениям по фитнес-аэробике, что является средством формирования спортивной культуры;
- новизна движений, оборудования и инвентаря (набивные мячи, гантели 0,5–1,5 кг, медболы, BOSU, гимнастическая скакалка, гимнастическая палка, степ-платформы и т.д.).

ДООП «Фитнес - аэробика» является модифицированной и опирается на программы:

- Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В.,

Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007 - 53 с.

- Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Фитнес-аэробика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. Москва. – 2011. – 74 с.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием базовых элементов разных видов фитнес-аэробики (базовой классической аэробики, танцевальной аэробики, стретчинга, степ-аэробики) и других оздоровительных технологий и методик (ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, шейпинга, юни-шейпинга, йоги, фитбола), а также с использованием танцевальных элементов современной хореографии, ритмики. Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). В процессе работы используются игровые беседы с элементами движения, подвижные игры, эстафеты, мини-соревнования, творческие отчеты, фотовыставки, открытые занятия для родителей, участие в показательных выступлениях и концертах.

**Адресат общеразвивающей программы.**

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-9 лет, где содержание программы последовательно и постепенно расширяет представления, знания, умения и навыки, определяемые психолого-возрастными особенностями обучающихся.

Для эффективности работы необходимо учитывать особенности возрастного полового развития детей:

- в возрасте 7 – 9 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности. Поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с

конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости-подвижности в суставах;

Условия участия в программе: добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей. Обязательно допуск врача для занятий данным видом спорта. Группы комплектуются без предъявлений требований к базовым знаниям и физическим возможностям, занятия доступны для всех желающих, в независимости от степени физической подготовки и пола учащихся. Группы комплектуются из детей близких по возрасту. Однако возможно и формирование разновозрастных групп. Количество обучающихся в группе минимум 15, максимум 30 человек.

Занятия по ДООП «Фитнес - аэробика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

#### **Режим занятий**

#### **Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Годовой план рассчитан на 39 недель обучения при занятиях 6 ч/нед.

Общее количество часов в год - 234 часа.

Продолжительность одного занятия - 2 академических часа (80 мин).

Возраст детей для зачисления и количество детей в группах.

Продолжительность этапа	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы	Максимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем нагрузки в неделю
один год	7-9 лет	15 чел.	30 чел.	6

**Методы и формы** обучения: объяснительно - иллюстративная, индивидуальная, фронтальная, поточная, групповая, индивидуально-групповая, с использованием различного оборудования, с музыкальным сопровождением. С учащимися младших классов широко применяется импровизационный и игровой метод.

Изучение базовых движений может осуществляться несколькими методами: словесным, наглядным показом, целостного разучивания упражнения и расчлененного разучивания упражнения. Часто используется зеркальный показ, а также показ спиной к учащимся. Используется акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическим комментарием. При этом необходимо осуществлять визуальный контроль за учащимися, что обеспечит безопасность на занятиях.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются:

1. Тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся.
2. Теоретические занятия.
3. Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу.
4. Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.
5. Медицинский контроль.
6. Тестирование (педагогический контроль) уровня физического развития обучающихся.

**Цель программы:** Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни и развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий фитнес-аэробикой.

**Задачи:**

Обучающие:

- расширять знания о спорте «фитнес-аэробика», приобщать детей к спортивной культуре;
- совершенствовать физическую подготовку и технику фитнес-аэробики;
- способствовать развитию творческих, художественно-эстетических качеств учащихся;
- совершенствовать чувство ритма, темпа, координации и свободы движений;
- способствовать освоению детьми движений и связок различных стилей аэробики;
- обучать детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Развивающие:

- способствовать формированию правильной осанки;
- развить физические качества (гибкость, быстрота, выносливость, сила, координация) и специальные качества (музыкальность, чувство ритма, выразительность движений и артистизм);
- развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
- развивать творческую самостоятельность в создании художественного образа для показательной программы;
- развивать и совершенствовать артистические навыки детей, а также их исполнительские умения.

Воспитательные:

- поощрять к танцевально-спортивной импровизации, сочинению связок и комбинаций из оригинальных движений;
- создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве;
- воспитывать дисциплинированность на занятиях и различных мероприятиях;
- мотивировать к продолжению занятий спортом.

## 2. Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
<b>1. Теоретическая подготовка</b>					
1.1	Вводное занятие. Организационные вопросы. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Запись сведений о проведении инструктажа в журнал
1.2	Основы знаний	3	3	-	Освоение в процессе занятий
1.3	История развития аэробики в нашей стране	1	1	-	Беседа
1.4	Оборудование и инвентарь	1	1	-	Наблюдение
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
<b>2. Упражнения общеразвивающей и специальной направленности</b>					
2.1	Общая физическая подготовка	30	1	29	Наблюдение. Сдача контрольно-переводных нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка	30	1	29	Наблюдение. Сдача контрольно-переводных нормативов
2.3	Хореографическая подготовка	25	1	24	Наглядная проверка пройденного материала
2.4	Классическая аэробика	25	-	25	Наглядная проверка пройденного материала
2.5	Степ - аэробика	25	1	24	Наглядная проверка пройденного материала
2.6	Танцевальная аэробика	25	-	25	Наглядная проверка пройденного материала
2.7	Стретчинг	22	-	22	Наглядная проверка

					пройдённого материала
2.8	Шейпинг и юни-шейпинг	22	-	22	Наглядная проверка пройдённого материала
2.9	Фитбол	12	1	11	Отработка навыков
2.10	Йога	12	1	11	Отработка навыков
<b>Всего</b>		<b>234</b>	<b>12</b>	<b>222</b>	

### **3. Содержание учебного (тематического) плана**

#### **Теоретическая подготовка**

1. Вводное занятие. Организационные вопросы. Инструктаж по ТБ. Знакомство. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарём. Правила техники безопасности. Спортивная форма. Целеполагание.

2. Основы знаний. Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

3. История развития аэробики в нашей стране. Краткий обзор по аэробике. Аэробика сегодня. Общая характеристика различных видов аэробики.

4. Оборудование и инвентарь. Оборудование залов для занятий фитнес-аэробикой. Гигиена оборудования и инвентаря. Техника безопасности при работе с инвентарем. Спортивная одежда и обувь для тренировок и выступлений.

#### **Общая физическая подготовка**

Теория: Положительное влияние на здоровье и телосложение общеразвивающих упражнений.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнение для шеи и туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения в парах;

Упражнения с предметами: с набивными мячами (вес 1-1,5кг), с гантелями (вес 0,5-1кг), со скакалками, гимнастическими палками, мячами и т.д.

### **Специальная физическая подготовка**

Теория: Предотвращение спортивного травматизма (необходимость разминки, дозированность нагрузок, самоконтроль).

Практика:

- Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
- Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.
- Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
- Упражнения с сохранением динамического равновесия.
- Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног.
- Специальные упражнения, упражнения на растяжку.
- Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.
- Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.
- Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями руками.

– Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

### **Хореографическая подготовка**

Теория: Понятие важности хореографической подготовки в аэробике, отработка движений у станка, понятие связи хореографии и аэробики.

Практика:

- Постановка корпуса. Позиции рук и ног.
- Разучивание танцевальных связок.
- Экзерсис (работа у станка).
- Аллегро (малые и большие прыжки).
- Поворот корпуса вполоборота к зрителям.
- Поза, закрытая в основном направлении.
- Поза, открытая в основном направлении.
- Прыжки. Основы современных направлений в хореографии.
- Народный танец – поклоны, простые шаги, припадание.
- Бальный танец – специальные пластические упражнения.

### **Классическая аэробика**

Практика:

Овладение и усложнение техники базовых шагов.

1. Базовые шаги маршевые: March, Basic step, V-step.
2. Базовые шаги маршевые: Mambo.
3. Базовые шаги маршевые: Step – cross.
4. Базовые шаги маршевые: x + cha – cha – cha.
5. Базовые шаги приставные: Step Touch, Knee up, Curl.
6. Базовые шаги приставные: Kick, Lift side, Pony.
7. Базовые шаги приставные: Open Step, Toe touch, Lunge.
8. Базовые шаги приставные: Grapevine.
9. Базовые шаги приставные: Double step touch.
10. Базовые движения рук: низкой амплитуды.
11. Базовые движения рук: средней амплитуды.

12. Модификация базовых шагов: разбивка базовых элементов.

13. Увеличение интенсивности тренировки: изменение направления движений в пространстве.

14. Увеличение интенсивности тренировки: добавление движений рук.

15. Направление и переходы.

### **Степ – аэробика**

Теория: Техника выполнения основных элементов. Положение платформы при выполнении упражнений. Положение занимающихся относительно степ - платформы.

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ – платформе.

Ознакомление с различными подходами к степ – платформе.

Практика:

Основные исходные позиции:

- фронтальная – по центру длинной стороны степа;
- сверху – стоя на степе, носки направлены к его короткому краю;
- крайняя – стоя со стороны короткого края степа;
- боковая – стоя боком к степу с длинной его стороны;
- верхом – стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

Основные шаги: базовый шаг, V-Step, Tap-up, Tap Down Straddle Up, Turn Step, Over the Top, Lunges, T- Step, L- Step, Basic step, V-step, Over, Straddle, Turn step.

### **Танцевальная аэробика**

Практика:

Отработка элементов танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк.

### **Стретчинг**

Практика:

Овладение техникой основных упражнений:

- растягивание мышц задней поверхности голени;

- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра;
- упражнения для гибкости спины;
- упражнения для растягивания мышц живота.

### **Шейпинг и юни-шейпинг**

Практика:

- Простейшие элементы акробатики (перекаты, кувырки, стойки на лопатках).
- Элементы художественной гимнастики (разновидности ходьбы, бега, прыжки, скачки, подскоки, беговые движения).
- Упражнения на растяжку мышц ног, плечевого пояса, спины.
- Упражнения на развитие гибкости шеи, плечевых суставов, позвоночника, голеностопного и коленного суставов.
- Танцевальные движения – выпады, махи, повороты, подскоки.

### **Фитбол**

Теория: Особенности аэробики с мячом. Основные положения.

Практика:

Упражнения на балансирование.

Упражнения на силу и равновесие:

- упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнения для верхнего плечевого пояса;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц таза и ног.

### **Йога**

Теория: Понятие о йоге, как системе оздоровления.

Практика:

Комплекс статических упражнений. Статические упражнения: «Мостика», «Орла», позы Бриллианта», «Лотоса», «Кузнечика», «Бегуна», «Змеи, «Аиста» и др. Скручивания.

## **Планируемые результаты**

В ходе изучения данного программного материала должны быть сформированы следующие ключевые компетенции (с учетом индивидуальных способностей учащихся):

### **Информационные компетенции.**

#### **Знать:**

- понятие строения музыкального произведения: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза;
- понятие выразительного значения темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро), легатто и стакатто;
- понятие музыкального размера, метроритма, счета;
- понятие лексики данного курса обучения;
- понятия по качественному исполнению изученных движений данного курса обучения;
- понятие считываемости.

#### **Уметь:**

- вслушиваться в музыку, выполнять движения в разных темпах;
- различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко);
- выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки;
- определять сильную музыкальную долю, темп музыки, ее ритм, характер музыки, динамику, акценты, считать музыкальные такты и шаги.
- определять сильную музыкальную долю, темп музыки, ее ритм;
- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку;

#### **Владеть:**

- навыком исполнения танцевальных элементов;
- навыком согласования движений с музыкальным ритмом и темпом;
- навыком улавливать начало и конец музыкальной фразы;
- навыком технически грамотно исполнять движения;

- навыками восприятия музыкального сопровождения в процессе исполнения упражнений;
- навыками вести счет музыке;
- навыками ориентации в рабочем зале;
- навыками техники безопасности в процессе группового исполнения упражнений.

### **Компетенции личностного самосовершенствования.**

#### **Знать:**

- способы осуществления самоконтроля и адекватной самооценки;
- культуру внешнего вида, одежды, рабочего места;

#### **Уметь:**

- исполнить в правильной последовательности все упражнения, уметь согласовать свои движения с музыкой;
- выполнять правила для учащихся, различать плохие и хорошие поступки людей, соблюдать порядок и дисциплину в группе;
- ответственно относиться к своему здоровью;
- выполнять базовые элементы аэробики (основные шаги) и шаги аэробики в сочетании с различными движениями рук;
- выполнять аэробные комплексы синхронно и согласовывать свои движения с ритмом и темпом музыки;
- свободно выполнять перестроения на основе композиций и находить свое место в зале;
- самостоятельно исполнять знакомые связки и комбинации.

### **Коммуникативные компетенции.**

#### **Знать:**

- нормы поведения в паре и в коллективе;
- простейшие коммуникативные умения и навыки;
- навыки саморегуляции.

#### **Уметь:**

- слушать и говорить, проявлять внимание к другим людям;

- работать в паре с партнером, проявлять уважение;
- соблюдать правила безопасности;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни;
- проявлять навыки саморегуляции.

#### **Планируемые результаты:**

- совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций, приобретаемых учащимися при освоении программы по ее завершению;
- определяются с учетом цели и содержания программы.

#### **Личностные результаты:**

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- умение управлять своими эмоциями в условиях публичного выступления;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма;

- умение анализировать и объективно давать оценку результатам собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение оценивать действия других детей и сравнивать со своими действиями;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

### **Предметные результаты:**

- знание видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- умение выполнять под счет основные элементы базовой аэробики;
- умение выполнять ритмические комбинации, подготовить собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- умения выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

– выполнять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации;

– организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, смотров-конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

– умение выполнять комплексы оздоровительной гимнастики.

#### **4. Методическое обеспечение**

##### **Методические материалы**

Реализация ДООП «Фитнес - аэробика» возможна на основе следующих принципов:

– целенаправленность учебного процесса;

– систематичность и регулярность занятий;

– постепенность развития природных данных учащихся;

– строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами фитнеса и аэробики;

– доступность учебного материала;

– учёт возрастных физических и технологических возможностей детей;

– результативность обучения;

– индивидуальный подход в обучении;

– комфортная эмоциональная среда на занятиях в коллективе.

В процессе обучения применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы: наблюдение, беседа, обсуждение, объяснение, показ; словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Режим усложнения должен быть оптимальным, соответственно возрасту, если дети не усвоили материал, то стоит вернуться к более медленному темпу и повторить.

В ходе образовательного процесса используются элементы следующих педагогических технологий:

- сотрудничества;
- здоровьесберегающей;
- социальной.

В рамках реализуемой программы в процессе обучения применяются виды дидактических игр: сюжетные (ролевые) игры, игры-соревнования, игры с предметами, игры-путешествия. Используются дидактические средства: показ видеоматериалов по аэробике, соревнований, чемпионатов по фитнес-аэробике, слайдовые презентации по темам учебных разделов.

#### **Методы уровня деятельности детей:**

- объяснительно-иллюстративный: дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный: дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый: участие детей в коллективном поиске решения поставленных задач.

#### **Указания и команды, используемые в аэробике**

На учебных занятиях использование жестикуляции позволяет более успешно общаться с учащимися. Давая конкретные, четкие распоряжения с помощью жестов, инструктор при этом подвергают меньшему напряжению речевой аппарат, т.к. не только громкая музыка создает дополнительные помехи в общении с группой, но и достаточно высокий темп движений, большая моторная плотность занятий, одновременная работа педагога и учащихся.

У педагога, ведущего занятия, остается больше времени на корректировку правильности выполнения упражнения, поднятия эмоционального фона.

Основные жесты педагога.

1. Движение влево, вправо: показать указательным пальцем в сторону, соответствующую направлению движений.
2. Движение вперед: руки согнуты ладони кверху; незначительное разгибание рук вперед.
3. Движение назад: одну руку приподнять вверх, большим пальцем показать направление движения назад.
4. Движение по диагонали: одной или обеими руками показать диагональное направление движений.
5. Движение по кругу: одной рукой очертить в воздухе соответствующий горизонтальный круг: малый, средний, большой.
6. Движение делать медленнее: руки согнуты вперед, ладони книзу; быстро поднять ладони и медленно опустить их вниз.
7. Чаще работать ногами: руки согнуты вперед, ладони обращены кверху; быстро поднять ладони.
8. Движение другой ногой: руки перед собой, правая кверху: круги руками вокруг друг друга.
9. Слушайте музыку: указательным пальцем коснутся ушей.
10. Приложить усилие: одна рука вперед, кисть сжата в кулак, с напряжением согнуть эту руку, показать другой рукой на бицепс.
11. Двигаться ритмично: ритмичные сгибание и разгибания рук (иногда с пощелкиванием пальцем).
12. Отойти дальше: разгибать согнутые руки вперед ладони вниз.
13. Подойти ближе: из положения руки вперед сгибать руки и кисти.
14. Предпоследние и последние движение: поднять руки и показать два пальца, а затем один.

15. Внимание следующие упражнение: поднять согнутую руку в сторону, предплечье кверху, ладонь обращена вперед.

16. Закончить упражнение: скрестить руки перед собой.

Для правильного составление фонограммы и построение упражнений в соответствии с музыкой необходимо учитывать взаимосвязь количества движений и количество музыкальных актов в одну минуту.

### Структура занятий

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1	2	3	4	5
1. Подготовительная	Разминка 1.1 Разогревание, продолжительность от 5 до 10 мин.	1.1 Локальные движения частями тела.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий темп движений, с небольшой амплитудой
		1.2 Совмещения, 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 и кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	1.2 Стретчинг – упражнения на гибкость	1.3 Изолированные движения для мышц бедра и голени	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, без использования махов и пружинящих движений
2. Основная	2.1 Аэробная часть Продолжительность 20 – 40 мин.	2.1 Аэробная разминка (3 – 10 мин.)	Базовые движения и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в различных направлениях
		2.2 «Аэробный пик»	Танцевальные комбинации	Выполнение сочетаний –

		15 – 20 мин.	аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	«блоков» упражнений на месте и с перемещением в различных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
		2.3 Первая аэробная заминка 2-5 мин.	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками. Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
2.2 Упражнения на полу – калистеника, Фитнес 5-10 мин.	2.4 Упражнения для мышц туловища	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц.	Выполнять от 1 до 3 серий по 10 – 16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависит от уровня подготовленности занимающихся	
	2.5 Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах	
	2.6 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях		

<b>3. Заключительная</b>	3.1 «Вторая заминка» - снижение нагрузки 3-5 мин.	3.1. Глубокий стрейчинг	Растягивание мышц передней и задней, внутренней поверхности бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением
------------------------------	--	-------------------------	--	---

### **Особенности техники в классической аэробике:**

- Базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).
- Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции.
- Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены.
- Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах.
- Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника.
- При выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

### **Требования по технике безопасности при выполнении упражнений классической аэробике**

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:

- быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи;
- стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»);
- упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине;
- переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами;
- сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °;
- наклоны вперёд, стоя на прямых ногах;

- прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка;
- глубокие наклоны туловища в стороны;
- круговые движения туловищем;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- продолжительная работа руками выше уровня плеч;
- резкие скручивания туловища («мельница»);
- все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.);
- упражнения в позе «барьериста»;
- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки;
- продолжительное изометрическое напряжение.

**Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики необходимо:**

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к ступу, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

**Основные правила** техники выполнения степ-тренировки:

- выполнять шаги в центр степ-доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

– опускаясь со степа, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ–доски;

– не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степа, стоя к ней спиной;

– делать шаг с легкостью, не ударять по степу ногами.

### **Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги**

#### **Классическая аэробика**

Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.

Марш на месте и с перемещениями вперед, назад	March
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте	Mambo
Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step

### **Базовые элементы со сменой лидирующей ноги**

Шаг в сторону, приставить вторую ногу	Step Touch
Два приставных шага в сторону	Double Step Touch
Шаг в сторону, подъем колена	Knee Up
Шаг в сторону, два подъема колена	Double Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед	Kick
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед	Double Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону	Lift side
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону	Double Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Double Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	Open Step
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)	Toe Touch (Heel Touch)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.	Grapevine
Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад	Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные

Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse

### Степ-аэробика

#### Базовые элементы без смены лидирующей ноги

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу	Basic Up
Два шага на пол	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте	Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
исходное положение стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
исходное положение - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
исходное положение - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

#### Базовые элементы со сменой лидирующей ноги

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание степа), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол	Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)
Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол	Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)
Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест	Sailor Step (шаг

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

## 5. Система контроля и зачетные требования

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок.

Спортсмены на каждом этапе спортивной подготовки сдают нормативы дважды в спортивном сезоне. Промежуточная аттестация проводится (в декабре) по общей физической подготовке для корректировки планов тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, проводимые в конце спортивного сезона (апрель-май) позволяют получить результаты, отражающие уровень подготовленности спортсменов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Во время приема контрольных испытаний особое внимание обращается на соблюдение процедуры приема. Описание

условий их выполнения заранее доводится до сведения спортсменов (вывешивается на стенде). На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности спортсмена и комплектовании групп по годам спортивной подготовки. Система нормативов последовательно охватывает весь период прохождения спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составленные в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика представлены в таблице.

#### Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке

№	Развиваемые физ. качества	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1	Скоростные качества	Бег на 30 м (сек)	не более 6,7	не более 7
2	Координация	Челночный бег 3x10м (сек)	не более 10,1 с	не более 10,7 с
3	Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин	не менее 70 раз	не менее 100 раз
4	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	не менее 3 раз	-
		Подъем туловища, лежа на спине (раз)	не менее 15 раз	не менее 12 раз
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	-	не менее 7 раз
5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 120 см	не менее 115 см
6	Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	ширина хвата не более 60 см	ширина хвата не более 60 см
		Наклон вперед, колени выпрямлены	кисти рук на линии стоп	кисти рук на линии стоп
7	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	

#### Критерии оценки реализации программы

<b>Наименование критерия</b>
------------------------------

<b>Предметные: Теория</b>	знание правил техники выполнения танцевальных связок, танцевальных номеров, комплексов упражнений, направленных на разные задачи;
<b>Практика</b>	навыки исполнения танцевальных связок, танцевальных номеров, комплексов упражнений, направленных на разные задачи;
	контроль способности к образному мышлению, к самостоятельному созданию движений (образов) под музыку;
	приобретение опыта сценической деятельности.
<b>Метапредметные</b>	способность заниматься по предложенному плану;
	умение давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии;
	умение слушать и понимать речь других;
	выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
	сформированность мотивации к личностному самосовершенствованию;
	сформированность потребности к активным физическим нагрузкам;
	проявление навыков самодисциплины и самоконтроля, ответственности.
<b>Личностные</b>	развитие способности к саморазвитию на основе мотивации к обучению;
	освоение социальных норм, правил поведения в группе;
	сформированность качеств личности: упорство, настойчивость в освоении нового материала.
	сформированность внутреннего понимания культуры: в общении в коллективе, эстетичности.

## 6. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по аэробике, при наличии отдельного зала:

- высота потолка - не менее 3м;
- размещение зеркал - не менее 2-х (по длине и ширине зала) - на расстоянии от пола -15 см, при высоте- 2,2-2,5 м.;
- структура полов - деревянная, предпочтительно-плавающий паркет;
- стены, дверь – звукоизоляция;
- стойки для хранения оборудования;
- температурный режим от 18 до 30 градусов С, влажность - менее 60%, частота воздухообмена-8-12 в час;
- зал, оборудованный станком для занятий хореографией.
- вспомогательное помещение (раздевалка) для подготовки к занятиям.

- Технические средства: компьютер, музыкальный центр (ноутбук).
- Аудио-видеоматериалы: видеофильмы, аудиозаписи.
- Инструмент: магнитофон, флеш-носитель (для музыкального сопровождения).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Доска информационная	штук	1
2.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	20
3.	Коврики для занятий йогой, стрейчингом	комплект	1
4.	Мат гимнастический	штук	10
5.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
6.	Музыкальный центр	комплект	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
8.	Рулетка 30 м металлическая	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	5
11.	Станок хореографический	комплект	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Степ-платформа	штук	16
14.	Покрытие напольное (синтетическое - типа «спортивный линолеум») от 96 м2	комплект	1
15.	Покрытие напольное для аэробики (помост)	штук	1
16.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10
17.	Утяжелители для рук (от 0,2 до 0,5 кг)	комплект	10
18.	Скамейка наклонная	штук	3
19.	Мячи fit ball Вес 1,8 кг.	комплект	1
20.	Мячи fit ball Вес 2,7 кг	комплект	1
21.	Бодибары	комплект	1
22.	Обручи	комплект	1
23.	Мелкий инвентарь, конусы, ленты, помпоны		

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, специалистом по физической культуре и спорту, обладающим профессиональными компетенциями в области фитнес – аэробики, знающим специфику дополнительного образования, возрастные и психологические особенности детей разного возраста, имеющим практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

## 7. Список использованной литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 07.10.2022 года [https://sh-kumakskaya--solileckij-r56.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/userfiles/GIA\\_11/273-fz.pdf](https://sh-kumakskaya--solileckij-r56.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/GIA_11/273-fz.pdf) (Дата обращения 22.09.2023).

2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [https://www.kuban-arm.ru/upload/iblock/0a9/7Federalnyy-zakon-ot-04.12.2007-N-329\\_FZ-\\_red.-ot-08.12.2020.pdf](https://www.kuban-arm.ru/upload/iblock/0a9/7Federalnyy-zakon-ot-04.12.2007-N-329_FZ-_red.-ot-08.12.2020.pdf) (Дата обращения 22.09.2023).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/> (Дата обращения 22.09.2023).

4. Приказ Министерства спорта РФ от 24 января 2022 г. № 39 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403504870/> (Дата обращения 22.09.2023).

5. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1233 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405993809/> (Дата обращения 22.09.2023).

6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с «Концепцией развития

дополнительного образования детей до 2030 года») <https://legalacts.ru/doc/rasporjazhenie-pravitelstva-rf-ot-31032022-n-678-r-ob-utverzhdanii/> (Дата обращения 22.09.2023).

7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года. [https://sh-biryukovskaya-r38.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/315/SP\\_2.4.3648\\_20.pdf](https://sh-biryukovskaya-r38.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/SP_2.4.3648_20.pdf) (Дата обращения 22.09.2023).

8. Базовая аэробика: теория и методика: учебно-метод. пособие / Е.Г. Чистякова, Е.А. Егорова; НовГУ им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2009. – 33 с.

9. Горбанева, Е.П. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Пармузина Ю.В., Горбанева Е.П. - Волгоград : ВГАФК, 2011. - 149 с.

10. Гудселл, Энн. Фитнес: Шаг за шагом к хорошему самочувствию и отличной физ. форме: [Сбрасываем вес. Улучшаем осанку. Поднимаем настроение: Пер. с англ.] / Энн Гудселл. - Москва: Мир кн., 2001. - 157 с.

11. Крючек, Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. - М.: Terra-спорт Олимпия-пресс, 2001. – 59 с.

12. Лисицкая, Т. С. Аэробика. В 2 т. Т. II. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. - Москва: Советский спорт, 2021. - 216 с.

13. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской

области. / Методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАНУО СО «Дворец молодёжи», РМЦ, 2022. – 36 с.

14. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров, О. В. Мамонова, Д. М. Гаджиев. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 132 с.

15. Юсупова, Л. А. Спортивная аэробика: учеб. пособие / Л. А. Юсупова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2019. – 370 с.

#### Интернет источник

16. Слуцкер О.С., Полухина Т. Г. и др. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Фитнес-аэробика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. Москва. – 2011. – 74 с.  
<https://fgosreestr.ru/uploads/files/814b8c98b8c71dd985741841769b79e2.pdf>

(Дата обращения 22.09.2023).

#### Литература для обучающихся и родителей

1. Абдуллин, М. Г. И др. Оздоровительная аэробика [Текст] / М. Г. Абдуллин, Л.В. Гимранова, З.Ф. Лопатина. – Уфа: БГПУ, 2010. – 48 с.

2. Колесникова, С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы [Текст] / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.

3. Фисанович, Т. М. Танцы – детям [Текст] / - М.: АСТ, 2000. – 160 с. – (Серия: Для девочек)

4. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально-игровая гимнастика для детей: [Текст] учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 352 с.

5. Фирлева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс» [Текст]: учебное пособие / Ж. Е. Фирлева, Е. Г. Сайкина. – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.