

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**«Фитнес-аэробика»**

|  |
| --- |
| Направленность:  физкультурно-спортивная  Срок реализации: 7 месяцев  Возраст обучающихся: 8-12 лет  Автор-составитель:  Сорокина Софья Алексеевна, |

учитель физической культуры

Барнаул, 2024

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка  Актуальность и педагогическая целесообразность  Направленность  Отличительные особенности  Цель, задачи  Особенности организации образовательного процесса  Учебный план  Содержание разделов  Ожидаемые результаты  Оценка результативности  Условия реализации программы  Литература для педагога  Литература для учащихся  Приложение №1. Оценочные материалы | Стр.  3  3  3  4  4  5  6  6  8  9  10  12  13  15 |

**Пояснительная записка**

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно- ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности фитнес-аэробики.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является фитнес- аэробика, которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Благодаря широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут

эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Фитнес-аэробика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального основного общего (далее – Модуль) реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

**Актуальность и педагогическая целесообразность** **программы**.

обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

**Направленность программы** – социально-гуманитарная.

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| образования, утвержденные | приказом | Министерства | просвещения |
| Российской Федерации от | 31.05.2021 | г. № 287; | федеральные |

государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образовареализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета

«Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль разработан во исполнении перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «О расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей.

**Отличительная особенность.**

Фитнес-аэробика направлена на общее оздоровление организма, укрепление физической и моральной выносливости. Фитнес не предусматривает составление личного режима для каждого – тренировки длятся до появления усталости.  
  
 Упражнения в фитнесе разделяются на легкие, средней сложности и сложные. Начинающим спортсменам рекомендуется сначала выполнять легкие упражнения. Постепенно, с укреплением тела, можно переходить к более сложным нагрузкам.

**Цель –** формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на м средств фитнес-аэробики.

**Задачи:**

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;

популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей вовлечение большое количество обучающихся в занятия фитнес- аэробикой;

способствовать развитию у обучающихся творческих способностей.

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологиирешают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального, основного общего и среднего (полного) образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на фитнес-аэробики.

**Форма обучения** –очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

Программа «Фитнес-аэробика» рассчитана на 7 месяцев обучения, 58 часов. (2-часовая недельная нагрузка). Режим и продолжительность занятий определяются расписанием и годовым календарным графиком МБОУ СОШ № 114 г.Барнаул на учебный год.

Разработана для детей 6-11 лет. В этом возрасте у подростков складываются основы нравственных форм, социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу.

*Календарный учебный график*

|  |  |
| --- | --- |
| Количество учебных недель |  |
| Количество учебных дней | 58 |
| Даты начала и окончания учебного года | 01.10.2024-30.04.2025 |
| Сроки промежуточной аттестации | не предусмотрена |

Количество учащихся в группе 10-15 человек. Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска).

Форма организации учащихся на занятии:

1) по количеству учащихся, задействованных в занятии: групповое;

2) по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и учащихся: практические, теоретические, комбинированные.

**Учебный план**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Всего часов |
| Общеразвивающие упражнения для рук . Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. | 6 |
| Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. | 6 |
| Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи  и спины. Освоение упражнений  для туловища, шеи и спины. | 6 |
| Техника выполнения упражнений  на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере. | 12 |
| Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости. | 6 |
| Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг. | 8 |
| Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики | 12 |

**Содержание разделов.**

1. **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ**

### 1-4 класс

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

Требования безопасности при организации занятий фитнес- аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

**РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### 1-4 класс

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

**РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### 1-4 класс

***Классическая аэробика***

Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним.

Выполнение комбинации классической аэробики.

### **Степ-аэробика**

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.

Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него.

### **Хореографическая и музыкальная подготовка 1-4 класс**

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие

«Музыкальный квадрат».

**Ожидаемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286, от 17 декабря 2010 г. №1897, Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413) Модуль

«Фитнес-аэробика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты ***на уровне начального общего образования:***

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности.

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности ивзаимопомощи;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробикой профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес- аэробикой;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробикой как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые ***метапредметные результаты*** на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

### **Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:**

формирование знаний истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

формирование представлений о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качествчеловека;

формирование навыков безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещений соревнований по фитнес-аэробике; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики; умение сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения

при составлении комплекса фитнес-аэробики;

умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;

формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза); формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

**Оценка результативности**

### Показатели:

1. Координация движений

«Высокий уровень» 80%-100% – обучающийся хорошо знает и применяет виды фитнес-аэробики и справляется со сложными комбинированными и координационными упражнениями.

«Средний уровень» 50%-79% – у обучающихся не всегда присутствует точность движений в сложных комбинациях и слиянии различных видов техник.

«Низкий уровень» до 49% - обучающийся не может согласовать движения различных частей тела в усложненных комбинированных упражнениях.

1. Техника исполнения танцевальных упражнений.

«Высокий уровень» 80%-100% - обучающийся с точностью исполняет элементы в продолжительной танцевальной связке, с большой выносливостью.

«Средний уровень» 50%-79% - обучающийся хорошо выполняет танцевальные элементы, но не достаточно грамотен и вынослив.

«Низкий уровень» до 49% - у обучающегося не всегда хватает выносливости выполнить технически правильно танцевальные упражнения.

1. Теоретические знания

«Высокий уровень» 80%-100% – обучающийся хорошо знает все виды движений, их названия и примеры исполнений.

«Средний уровень» 50%-79% - Оптимальный уровень оценки - обучающийся хорошо знает все названия движений, но не может грамотно выполнить их.

«Низкий уровень» до 49% обучающийся не знает названий и способа показа упражнений.

***Оценка, оформление и анализ результатов***

***промежуточной аттестации***

Для определения уровня обученности учащихся по программе используется система оценивания теоретической знаний и практической подготовки учащихся.

*Критерии оценки уровня теоретической подготовки*

Высокий (оптимальный) уровень – успешное освоение учащимися от 80% до 100% содержания программы, подлежащей аттестации;

Средний (допустимый) уровень – успешное освоение учащимися от 50% до 79% содержания программы, подлежащей аттестации;

Низкий (критичный) уровень – успешное освоение учащимися от 20% до 49% содержания программы, подлежащей аттестации.

Программа не усвоена – ниже 20% содержания программы

*Критерии оценки уровня практической подготовки*

Высокий уровень – учащийся овладел на 100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.

Базовый уровень – у учащихся объем усвоенных умений и навыков составляет 50%, работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания на основе образца.

Начальный уровень – учащихся овладел менее чем 20% предусмотренных умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе; ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Педагогом отслеживаются результаты индивидуального роста учащихся, а также состояние их здоровья. Все достигнутые детьми результаты отражаются в их портфолио.

Условия реализации программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Количество штук** |
| **1** | Аптечка медицинская | 1 |
| **2** | Огнетушитель | 2 |
| **3** | Раздевалка | 2 |
| **4** | Степ | 15 |
| **5** | Скакалки | 15 |
| **6** | Зеркала |  |
| **7** | Коврики | 15 |
| **8** | Аудио система | 1 |
| **9** | Стенд с инструкциями по ТБ | 1 |

**Комплекс организационно-педагогических условий**

1. **Календарный учебный график**

Количество учебных недель: 26.

Сроки проведения занятий: 01.10.2024-30.04.2025

Режим занятий:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **месяц** | **число** | **Время проведения занятия** | **Количество часов** | **Место проведения** |
| 1 | Октябрь | 2, 7, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30 | Понедельник, среда  12.45-13.25  13.30-14.10 | 8 | Малый спортивный зал |
| 2 | Ноябрь | 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27, | Понедельник, среда  12.45-13.25  13.30-14.10 | 8 | Малый спортивный зал |
| 3 | Декабрь | 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25 | Понедельник, среда  12.45-13.25  13.30-14.10 | 8 | Малый спортивный зал |
| 4 | Январь | 13, 15, 20, 22, 27, 29 | Понедельник, среда  12.45-13.25  13.30-14.10 | 8 | Малый спортивный зал |
| 5 | Февраль | 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 | Понедельник, среда  12.45-13.25  13.30-14.10 | 8 | Малый спортивный зал |
| 6 | Март | 3, 5, 10, 12, 17, 19 | Понедельник, среда  12.45-13.25  13.30-14.10 | 8 | Малый спортивный зал |
| 7 | Апрель | 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30 | Понедельник, среда  12.45-13.25  13.30-14.10 | 8 | Малый спортивный зал |

**Список литературы для педагога**

1. 1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. *Бар-Ор О., Роуланд Т.* Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
3. *Бегун И.С., Грибачева М.А.* Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007.
4. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А*. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств)

/ Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

1. *Зациорский В.М*. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия.Спорт без границ.).
2. *Лисицкая Т.С.* Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.
3. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В*. Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
4. *Менхин Ю.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
5. *Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И.* и др. Физическая культура. Программа для учащихся 8–11-х классов на основе дифференциации физкультурно-спортивнх интересов учащихся // Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК, 1998. – 68 с.
6. *Пономарева Е.Ю.* Фитнес-аэробика как средство организации ЗОЖ учащейся молодежи// учебное пособие – Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2012. – 36 с.
7. *Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М*. Программа курса по выбору. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. / Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
8. *Сайкина, Е.Г.* Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования [Текст]: автореферат дис. ... доктора педагогических наук / Е.Г. Сайкина. - Санкт-Петербург , 2009 - 46 с.
9. *Смолевский, В.М.* Ритмическая гимнастика в школе: доступно, эффективно, эмоционально. [Текст] / В.М. Смолевский // Физическая культура в школе. - 1988, - № 3. - С. 46-48.
10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. *Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер.* – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
11. *Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П.* Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр .Школьная книга., 2005.
12. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.
13. *Шихи К.* Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с., ил.
14. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Пер. с англ.; под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.
15. *Francis L., Francis P. ,Miller G.* Introduction to Step Reebok. – Boston: Reebok International, Ltd. 1991.

**Список литературы для учащихся.**

**1.**Веденеева И.В. Будь молодой и грациозной – М.: Молодая гвардия, 1986.

**2.**Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия – М., 1987.

**3.**Левин В. Везет же людям… (Психология здоровья) – М.:ФИС, 1988. **4.**Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) – М, 1986. **5.**Мильнер Е.Г. Выбираю бег – М, 1985.

**6.**Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок. Тело молодо. – М.: Ритмическая гимнастика, 1991

**7.**Собинов В.И. Танцующая гимнастика. – М,1972.

**Приложение №1**

**Оценочные материалы**

**Уровень физической подготовки учащихся**

**(начало и конец учебного года)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, имя обучающегося | Подъём переворотом | | Выход силой | | Подтягивание на перекладине | | Поднос ног к перекладине | | Угол в упоре на брусьях | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И. обучающегося | Сгибание рук в упоре | | сгибание туловища | | Приседание на 1 ноге | | Бег 100 м | | Бег 1000 м | | Прыжки со скакалкой | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |