|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано на заседании  кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дисциплин зав.кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  ФИО  Протокол № от\_\_\_. | УТВЕРЖДАЮдиректор МАОУ гимназии № 56\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Буримова И.И.). Приказ № от г |

1. **Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 56**
3. **Рабочая программа**

## **учебного материала по курсу**

**«Фитнес-аэробика»**

Программа

физкультурно–оздоровительной направленности

для 3-4 классов.

**Авторы программы:** Учителя физической культуры: Хабибулина Е.А.,Хабибулин С.С.

**г. Томск – 2018 г.**

**Содержание**

Пояснительная записка…………………………………………...…………...

I.Планируемые результаты освоения учебного курса;

1.1. Общая характеристика внеурочной деятельности……………….……..

1.2. Личностные и метапредметные результаты……………………………..

II. Содержание курса внеурочной деятельности……………………………....

III. Тематическое планирование…………………….......................................

Приложение. ………………..…………………………….................................

**Пояснительная записка**

Программа по фитнес - аэробике разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4. - М.: Просвещение, 2011 год);

-на основе учебно-методического пособия по Аэробике,(Самара 2012 , Н.А.Доманина)

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классы» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2013);

Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2011. – 208 с.

Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2011. – 160 с. **Авторы программы:** Учителя физической культуры: Хабибулин С.С., Хабибулина Е.А.

Дата издания 2014 год,

дата последней корректировки-2018 год.

:1.учебно-методического пособия по Аэробике ( Самара 2012 , Н.А.Доманина), 2.Физическая культура, 1-4 класс ( Лях В.И., 2013), 3. 4. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2011. – 160 с.

**Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:**

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Систематические занятия физической культурой и спортом в школьные годы способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма человека, формируют у него разнообразные двигательные умения и навыки.

По данным Министерства образования и Министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН, общая двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину и продолжает снижаться от младших классов к старшим. Даже у младших школьников произвольные движения (ходьба, бег, игры) занимают только пятую – шестую часть суток. Здоровыми являются 15% школьников, 50% имеют отклонения в здоровье и 35% страдают хроническими заболеваниями.

Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает здоровье ребенка. Приходится выдерживать большие умственные нагрузки, сидя на уроках в школе и занимаясь дома, из-за чего почти не остается времени побыть (походить или побегать) на свежем воздухе. Это приводит к тому, что у большинства школьников ухудшается зрение, деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, снижается сопротивляемость к

Древнегреческий философ Аристотель отмечал, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. Французский врач Симон-Андре Тиссо (XVIIIв.) утверждал: «Движение как таковое может заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения». «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (Гиппократ). «Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос» (Плутарх). «Гимнастика удлиняет молодость человека» (Джон Локк).

**Важнейшая задача** перед педагогами, тренерами, родителями, - создать условия, при которых дети школьного возраста смогут заниматься физическими упражнениями в течение учебного дня с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности.

Фитнес может помочь в уменьшении заболеваемости. Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего организма. Занятия фитнесом являются не только средством осуществления двигательной функции, но имеют и общебиологическое значение. Оказывая тонизирующее влияние на центральную нервную систему, занятия фитнесом способствуют более совершенному и «экономичному» приспособлению организма к окружающей среде. Занятия фитнесом развивают у учащихся чувство ритма и такта, помогают формировать зрительно-двигательные координации, способствуют формированию навыка контроля и самоконтроля.

Рабочая программа дополнительного образования «Фитнес-аэробика» помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности детей 1-4 классов с помощью правильного планирования учебного процесса. Разработанная программа включает в себя следующие комплексы занятий: ритмическую гимнастику (1-2 классы), шейпинг, классическую аэробику, стэп-аэробику, стрейчинг, танцевальную аэробику, фитнес,с элементами единоборства и.т.д.

**Цель программы:**

* формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, в творческом использовании средств фитнес-аэробики в организации здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, укрепление и сохранение собственного здоровья.

**Задачи:**

* развитие, укрепление и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста, посредством развития физических качеств, повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

* . Совершенствование жизненно важных навыков и умений , обогащение двигательного опыта , посредством обучения физическим упражнениям, техническим действиям фитнеса;
* совершенствование функциональных возможностей организма;
* повышение работоспособности совершенствование основных физических качеств.
* . Формирование общих представлений о фитнесе, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях фитнес – аэробикой (ритмикой) решаются три основных типа педагогических задач:

* *воспитательные -* развитие позитивного отношения к движению, привлечение детей к увлекательному миру музыки,ритмики, фитнеса и здорового образа жизни;
* *оздоровительные -* укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие, формирование ценностного отношения к своему здоровью;
* *образовательные -* формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

**Психологические особенности детей 6 - 11 лет**

В современной науке нет общепринятой классификации периодов роста и развития. Существует деление на определенные возрастные периоды с учетом совокупности анатомо-физиологических особенностей организма и условий жизни, воспитания и обучения.

Школьный период:

* младший: 6(7) – 11 лет;
* средний (подростковый): 12 – 15 лет;
* старший (юношеский): 16 – 18 лет.

Младший школьный возраст (6-7 – 11 лет) характеризуется относительно равномерным развитием опорно–двигательного аппарата. Однако длина тела увеличивается в этот период быстрее, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 5 – 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст наиболее благоприятен для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчиваются рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3,5 л/мин. у детей 6(7) лет до 4,4 л/мин. у детей 11 лет. Жизненная емкость легких увеличивается с 1200 см3 (1,2л) в 6(7)-летнем возрасте до

Показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 6(7) – 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная **суточная двигательная активность (СДА)** девочек на 16 – 30% ниже СДА мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно, поэтому необходимо привлекать их к участию в подвижных играх, в других организованных формах физического воспитания.

Зимой двигательная активность детей снижается на 30 – 45%. В это время необходимо обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем СДА. После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5 – 2 часов проводить на свежем воздухе в подвижных и спортивных играх.

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В 6(7) – 10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. Это создает условия для успешной физкультурно–спортивной ориентации детей, для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования.

Знания возрастных особенностей развития позволяет фитнес – инструктору (преподавателю, учителю) правильно организовать физическое развитие детей, что будет способствовать их нормальному росту, укреплению здоровья и формированию психики.

**Программа обучения фитнесу направлена :**

1. реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально – технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал);
2. соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
3. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно–оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях.

**Общая характеристика учебного курса**

Включение фитнес – аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

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

Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес - аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. 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 школьников.

Предлагаемая программа по физической культуре на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: *«Знания о физической культуре и спорте», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенство».*

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнес - аэробики в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия о физической и спортивной подготовки, об особенностях организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**  содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Данный раздел тесно соотносится с теоретическим разделом. Основным содержанием данного раздела является перечень необходимых и достаточных тем для самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»** ориентированный на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

**Программа «Фитнес-аэробика (ритмика-1-2 классы)» для учащихся 3-4 классов**.

Фитнесом могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6 - 7 лет. Учебная программа по фитнесу (ритмике) младшего школьного возраста в (1-2) 3-4 классе в общеобразовательной школе, рассчитана (по одному часу в неделю) на 34 часа в год со всем классом. Организация занимающихся на занятиях фитнеса предусматривает использование методов: фронтальный, групповой, индивидуальный.  Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета**

В результате изучения курса «Физическая культура на основе видов фитнес-аэробики» обучающимися младшей школы должны быть достигнуты определённые результаты

.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

-овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

-формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

-владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

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

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;

- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

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

- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;

- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**Содержание учебного курса «Фитнес-аэробика»**

Практические занятия включают в себя массу тренировок разной направлённости, начиная с элементов ритмической гимнастики, танцевальных уроков, игровых уроков, заканчивая занятиями по аэромиксу (Аэробика + элементы степ аэробики, танцевальных упражнений,стрейчинг,тайбо и.т.д).

***1.Ритмическая гимнастика***: Комплекс состоит из 230 упражнений ритмической гимнастики по пособию «Ритмическая гимнастика» Т.С.Лисицкой М.,2009

Комплекс позволяет освоить основные виды движений ритмической гимнастики под музыку(1-2 классы):

1-5 - упражнения на стопу,

6- 15- упражнения общего характера,

16 – 32- упражнения на плечевой пояс,

33 – 64- упражнения на туловище,

65 – 128- упражнения на ноги,

129 – 161- упражнения на пресс,

162 – 194- упражнения общего характера повышенной интенсивности,

195 – 210- упражнения на разные группы мышц,

211- 220- бег и прыжки

221- 230- восстановительные упражнения и на растяжку.

***2.Классическая аэробика* -** базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

**3.*****стэп-аэробика*:** базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

***4 Функциональный тренинг (Тайбо):***выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах.

***5.Стрейчинг***: это комплекс упражнений, предназначенный для эластичности мышц, гибкости и подвижности суставов.

***6.Хореографическая подготовка:*** Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

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

**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 вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) | V-Step |
| Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) | A-Step |
| Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте | Mambo |
| Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) | Basic-step |

**Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

|  |  |
| --- | --- |
| 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, подъём прямой ноги вперёд | Kick |
| Шаг в сторону, два подъёма прямой ноги вперёд | 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, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) | Curl |
| Шаг в сторону, два захлёста 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 вперёд носком или пяткой) | Toe Touch (Heel Touch) |
| Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить. | Grapevine |
| Шаг вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст голени), два шага назад | Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные |
| Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст 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 (унилатеральные).**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 поочерёдно носком пола, два шага на пол | Up Up Lunge |

**Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

|  |  |
| --- | --- |
| 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, подъём 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, подъём прямойноги всторону, два шага на пол | Lift side |
| Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол | Back Lift |
| Шаг на платформу, 3 подьема 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 голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол | Sailor Step (шаг моряка) |
| Шаг на платформу, два шага на пол | Mini (Little)- Mambo |
| Шаг на платформу, шаг на пол | 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 |

**Программный материал**

**по функциональному тренингу (тренировке)**

*Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:*

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

*Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).*

**Для мышц нижних конечностей**

**"Приседание"**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* тазобедренный, коленный, голеностопный.

*Используемое оборудование:* с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом.

*Движение:И.П.:* стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед.

На вдохе выполнить приседание до угла 90о в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

**"Выпады".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* тазобедренный, коленный, голеностопный.

*Используемое оборудование:* с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом.

*Движение:И.П.:* стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90о, на выдохе – вернуться в И.П.

*Вариации:* выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 900.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

**"Наклоны" (становая тяга).**

*Упражнение:* односуставное.

*Рабочий сустав:* тазобедренный.

*Воздействие на основные мышечные группы:* мышцы задней группы бедра,ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. *Оборудование:* с собственным весом, гантели, набивной мяч.

*Движение:И.П.:* стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90о бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

**Для мышц спины:**

**"Тяга в наклоне".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:*  широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.

*Оборудование:* без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

*Движение:И.П.:* стоя в наклоне, угол 90о бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

**"Разгибание спины, лёжа на животе" (гиперэкстензия).**

*Упражнение:* односуставное.

*Рабочий сустав:* тазобедренный.

*Воздействие на основные мышечные группы:* разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

*Движение:И.П.:* лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

**Для мышц верхних конечностей и грудных мышц**

***Тяга стоя к груди.***

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц

*Движение:И.П.:* стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

**"Жим лежа".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

*Оборудование:* гантели, бодибар

*Движение: И.П.:* лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.П.

*Методические указания:* лопатки сведены,в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80о; не блокировать локтевые суставы.

**"Сгибание и разгибание рук в упоре"**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

*Движение:И.П.:* упор лёжа, широкая постановка рук. Облегченное и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.П.

*Методические указания:* лопатки сведены,в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80о; не блокировать локтевые суставы.

**"Жим стоя".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча.

*Движение: И.П.:* стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника

**Для мышц живота.**

**"Сгибание и разгибание туловища".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы*: межпозвонковые соединения.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота.

*Движение: И.П.:* лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

на выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

**"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища).**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота.

*Движение:И.П.:* лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

**"Диагональное скручивание".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота и косые мышцы живота.

*Движение: И.П.:* лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

**«Планка»**

*Выполнение:И.П.:* упор лёжа на предплечья, удержание и.п.

*Методические указания:* не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

**«Полный сед»**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы*: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.

*Движение: И.П.:* лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений:

В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижения высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

**Организационно-методические рекомендации по реализации курса**

Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ. Занятия аэробной направленности способствуют:

* развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
* воспитанию общей и силовой выносливости;
* формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
* развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
* выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
* профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

Классическая аэробика – наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту. Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, рекомендуется выполнение упражнений и комплексов классической аэробики с низким темпом музыкального сопровождения, или без него, с ограничением в прыжках, подскоках и прочее (с учетом рекомендаций врача и характером заболеваний, с исключением тех или иных упражнений прыжки, подскоки и пр.).

Особенностью степ - аэробики является использование специальной степ -платформы, которая позволяет выполнять шаги, подскоки и прыжки в различных направлениях. Платформа регулируется по высоте, что позволяет изменять интенсивность тренировки и использовать её при выполнении силовых упражнений (например, отжимания от степ - платформы, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и т.п.). Средние показатели расхода энергии в упражнениях, выполняемых на платформе, высотой в 10-15 см, приблизительно равны показателям, полученным при быстрой ходьбе по горизонтальной местности.

В основе степ-аэробики лежит хореография классической аэробики. Движения выполняются под музыку, темпом 128 - 132 ударов в минуту. Степ-аэробика появилась в 90-х годах и быстро завоевала популярность. Особенность вида степ-аэробики заключается в формировании чувства уверенности при ориентации в пространстве.

Основная физиологическая направленность этих видов аэробики – развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, жиросжигающий тренинг.

Функциональная (аэробика) тренировка – одна из самых последних тенденций в мировом фитнесе.

Фитнес (англ. Fitness, от глагола “to fit” – соответствовать, быть в хорошей форме) – это общая физическая подготовленность организма человека. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, сна и отдыха.

Физический фитнес – способность сердца, кровеносных сосудов, лёгких и всего мышечного корсета функционировать с максимальной эффективностью.

Классическая силовая тренировка в основном оказывает влияние на отдельные группы мышц, а функциональная - воздействует на весь организм. Функциональная тренировка подготавливает человека ко всему многообразию физических нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Целью таких занятий является воспитание физических качеств: функциональной силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты.

Функциональная тренировка позволяет улучшить качество жизни, снизить риск получения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В данном виде тренинга может быть использован различный инвентарь: гимнастический мяч, скакалка, гантели, резиновые амортизаторы, штанга, степ-платформа и др. Упражнения можно выполнять и без вспомогательного спортивного инвентаря используя сопротивление собственного веса.

Рекомендуемый метод проведения занятий – поточный. Музыкальное сопровождение задаёт темп выполнения движений. У школьников развивается чувство ритма и навыки работы в группе, формируя при этом чувство коллектива.

В каждой части программы представлено содержание специальных знаний и умений по вопросам методики и организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Эти знания согласуются с содержанием общего курса теоретико-методических основ физической культуры, дополняют его, раскрывая основные положения посредством конкретизации особенностей избранного вида спортивной специализации. Оптимальное сочетание и соотношение структурных компонентов содержания всех разделов программы в целостном педагогическом процессе позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего физического и психического развития школьников, успешно реализовать цели общего среднего физкультурного - спортивного образования, заложить основы самостоятельной двигательной деятельности.

Важным условием реализации программы по избранной спортивной специализации фитнес – аэробики является организация учебного процесса, включающая в себя планирование учебного материала и создание условий для проведения занятий. Бесспорно, что, выбирая тот или иной вид спортивной специализации, учитель должен руководствоваться в первую очередь возможностями материально-технической базы школы.

При выборе программы по фитнес – аэробике одним из условий являются наличие спортивного зала или помещения переоборудованного под занятия фитнесом. Спортивный зал или переоборудованное помещение должны быть оснащены необходимым инвентарем и оборудованием для занятий с детьми среднего и старшего школьного возраста.

Планируя учебный материал на год, целесообразно в начале первого полугодия включить в содержание педагогического процесса материал общефизической и специальной физической подготовки с постепенным увеличением материала по освоению техники двигательных действий. Разрабатывая учебный план, необходимо опираться преимущественно на проведение комплексных уроков и руководствоваться принципами спортивной тренировки в части динамики физических нагрузок и оптимального соотношения общефизической и специальной физической подготовки. Проводя занятия, учитель должен учитывать как возрастно-половые особенности школьников, так и особенности их физической подготовленности. Здесь рекомендуется больше использовать групповые формы организации деятельности занимающихся и включать в занятия задания на самостоятельное устранение отдельных недостатков в технике владения основными двигательными приемами.

*При обучении и выполнении техники базовых элементов аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации*: сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника); отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания. Упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок). Сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях. Мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений. При выполнении «мамбо» и повторов, выпадов пятка не ставится на пол.

*Во время обучения и выполнения базовых элементов степ-аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации*: сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания. При зашагивании на степ-платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперёд (от лодыжек). Ногу ставить на степ-платформу в середину на полную стопу. Носок и пятка со степ - платформы не должны свисать. Расстояние до степ - платформы при выполнении зашагивания на неё равно примерно 1,5 ступни. При сходе с платформы на пол вначале ставится носок, а затем и вся стопа. Осуществлять мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений. При выполнении выпадов, «повторов» и «мамбо» пятка не ставится на пол.

**Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнес-аэробики.**

*Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:*  быстрые вращения головой и излишнее 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.

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

**Ожидаемый результат**

Программа предусматривает формирование у школьников знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

**1. Школьники должны знать и понимать:**

* правила безопасного поведения;
* правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
* смысл спортивной терминологии;
* основные понятия музыкальной грамоты;

- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

**2. Школьники должны уметь:**

* контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку,  
  основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
* составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом  
  индивидуальных особенностей;
* осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной  
  физической подготовленностью;

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

**3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления здоровья;

- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

- для включения занятий фитнес – аэробикой в активный отдых и досуг.

Выполнение программы рассчитано на 4 год обучения:

-Ритмическая гимнастика (с элементами фитнеса) -2 года(1-2 класс)

- Фитнес-аэробика(классическая аэробика, стэп-аэробика, танцевальная аэробика, функциональный тренинг)-2 года (3-4 класс).

**Описание учебно-методического и материально- технического обеспечения курса**

**В учебно–методический комплекс входят учебно-методические пособия:**

1. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2012. – 208 с.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2011. – 208 с.
3. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2011. – 32 с.
4. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2011. – 160 с.
5. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2013. – 128 с.
6. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2012. – 448 с.
7. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2012. – 12 с.
8. - учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классы» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2013);
9. основе учебно-методического пособия по Аэробике, ( Самара 2012 , Н.А.Доманина)

**Даная программа предполагает следующее материально-техническое обеспечение**:

* специализированный зеркальный зал для проведения занятий по ритмической гимнастике и фитнес-аэробики
* гимнастические коврики, маты.
* гантели.
* фитбол- мячи диаметром :65см., 70 см.
* музыкальный проигрыватель
* аудиозаписи
* видеокурс по фитнес – аэробике
* видеокурс на DVD танцевальная аэробика.
* скакалки
* гимнастические коврики
* гимнастические обручи
* гимнастические маты
* стэп-платформы