

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3»**
5231021@mail.ru, 623300 Свердловская область, г. Красноуфимск,
ул. Советская, д.56, телефон 8 (34394) 5-14-84

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
"Фитнес-аэробика"**

Возраст занимающихся: от 14 лет и старше

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Тараркова Лариса Алексеевна,
тренер-преподаватель

г. Красноуфимск, 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» для занимающихся от 14 лет и старше. Красноуфимск, 2020.

Составители:

ФИО	Тараркова Лариса Алексеевна
Занимаемая должность	Тренер-преподаватель
Педагогический стаж	0 лет
Трудовой стаж	15 лет
Наличие квалификационной категории	нет
Сведения об образовании	«Всерегionalный научно-образовательный центр «Современные образовательные технологии», 2021
Повышение квалификации	нет

Содержание

Пояснительная записка	4
1. Комплекс основных характеристик образования	
1.1. Объем программы	9
1.2. Содержание программы	10
1.3. Планируемые результаты реализации программы	13
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	
2.1. Учебный план	15
2.2. Календарный учебный график	16
2.3. Оценочные материалы	16
2.4. Методические рекомендации	18
3. Перечень оборудования и технических средств	18
4. Список литературы	18

Пояснительная записка

Основное предназначение внеурочной деятельности – удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей занимающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа по фитнес-аэробике (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ / приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Фитнес-аэробика - одна из современных систем оздоровительной гимнастики, которая направлена на формирование телосложения девушек, женщин, развитие умения красиво двигаться. Эффективными в этом направлении являются специальные танцевальные и гимнастические упражнения.

В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы.

Фитнес-аэробика может предложить современной женщине:

- Двигательную активность
- Разнообразие движений
- Увлекательную познавательную деятельность
- Здоровый образ жизни
- Спортивные достижения

Фитнес-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики. Федерация Аэробики России (ФАР) активно развивает фитнес-аэробику как массовый вид спорта. По сути, фитнес-аэробика — это вид спорта, зародившийся в фитнесе и

впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес - аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес - аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

Цель программы: создать условия для оптимальной организации двигательного режима занимающихся, обеспечить их активный отдых, удовлетворить естественную потребность в движении, развитие творческой деятельности, физических и творческих способностей.

Задачи курса:

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- улучшение осанки;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- нормализация массы тела;
- улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Программа построена в соответствии со следующими принципами:

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий

- В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнений на расслабление.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность – 60 минут.

Занятия аэробикой содержат вводную, основную и заключительную части.

Основные задачи вводной части – повышение эмоционального уровня занимающихся и функциональная подготовка организма к нагрузкам основной части занятия. Средства – упражнения, выполняемые в положении стоя. Комплекс продолжительностью 8-10 минут может включать 10-15 упражнений. Последовательность упражнений определяется необходимостью возрастания нагрузки. Для этого комплекс начинается с преимущественным участием в работе мелких и средних мышечных групп: руки, плечевой пояс, упражнения на растягивания и широкую амплитуду. Заканчивается комплекс беговой, прыжковой или танцевальной серией. Частота сердечных сокращений к концу комплекса при выполнении общеразвивающих упражнений – 120-130 ударов в минуту, а при выполнении беговой, прыжковой или танцевальной серии – 130-140 ударов в минуту. Задача основной части – повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств. Средства – упражнения, выполняемые в положении стоя с включением партерной серии упражнений (упражнения, выполняемые в упоре присев, сидя, упоре лёжа, лёжа на спине, животе, лёжа на боку, с опорой на предплечье, упор на коленях, стоя на коленях и т.д). В основной части целенаправленно развиваются и укрепляются отдельные мышечные и суставные группы или совершенствуются физические качества, т.е. применяются специализированные комплексы продолжительностью до 20-25 минут. Это могут быть комплексы на укрепление мышечного корсета, развития гибкости и подвижности суставов или способствующие развитию аэробных возможностей организма (повышение выносливости). ЧСС при выполнении комплекса – 130-150 ударов в минуту. Задача заключительной части – снизить нагрузку, успокоить организм занимающегося, подготовить его к последующей деятельности. Средства – применяются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие активному протеканию восстановительных процессов в организме учащихся. ЧСС – 110 ударов в минуту.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности процесса и для достижения оптимального результата на занятиях применяются следующие **формы деятельности:**

- Фронтальная (предусматривает подачу материала всей группе обучающихся).
- Работа в парах, тройках, малых группах.

- Индивидуальная.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- вводный, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия;
- итоговый, проводимый после завершения учебной программы.

Структура занятий фитнес-аэробики

Общая структура занятия фитнес-аэробики состоит из различных частей, в которых решаются частные задачи — подготовительная, основная и заключительная. В подготовительной части занятия используются упражнения, которые направлены на:

- а) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- б) увеличение температуры тела;
- в) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам, образование синовиальной жидкости и увеличение подвижности в суставах.

В основной части занятия происходит:

- а) увеличение частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- б) повышение функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной);
- в) увеличение расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).

В заключительной части занятия:

- а) постепенно снижаются обменные процессы в организме;
- б) понижается частота сердечных сокращений до близкой к норме;
- в) посредством стретчинга увеличивается амплитуда движений в суставах и эластичность мышц.

Общая структура занятия фитнес – аэробики

Часть урока	Направленность и продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
Подготовительная	1. Разминка 1.1. Разогревание	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами,	Низкий или средний темп движений с небольшой

	(Warm up) Продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 мин	выставление ноги на носок, движения стопой	амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	Полуприсяды, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений
Основная	2. Аэробная часть (Aerobics) Продолжительность от 20 до 40 мин 2.1. Аэробная разминка (3-10 мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
	2.2.«Аэробный ПИК» (рекомендуется не менее 15—20 мин)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных 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	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприседе, сочетаются с

		руками о бедра	дыханием, темп движений замедляется
	3. Упражнения на полу (Floor work) — «фитнесс» (5-10 мин) 3.1. Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся
	3.2. Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах
	3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
Заключительная	4. Вторая «заминка» «остывание». Снижение нагрузки (Cool down) (2-5 мин) 4.1. Глубокий стретч Упражнения на гибкость, общая «заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Объем программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнесс-аэробика» рассчитана на один год обучения, 70 часов в год.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы - от 14 лет и старше. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 60 мин, количество занятий в год – 70 часов.

Формы и методы организации занятий:

Занятия проводятся с группой 8 – 15 человек.

Формы организации занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формы проведения занятий: практическая, комбинированная.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Учебный план смотри в **Приложении 1**.

1.2. Содержание программы

<p>Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм.</p>
<p>Тестирование (упражнения на пресс 30 сек, приседания, отжимание, бег на 1 км на время, прыжки на скакалке 30 сек). Предварительное тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения.</p>
<p>Базовые шаги аэробики</p> <p>Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).</p> <ol style="list-style-type: none">1. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.2. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.3. double step touch - два приставных шага4. open step (открытый шаг) – открытый шаг, стойка ноги врозь, перенос тела с одной

ноги на другую

5. curl step (захлест)
6. grape wine (скрестный шаг в сторону)
7. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться
8. knee up – подъем колена вверх
9. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)
10. heel touch- касание пола пяткой
11. cross step скрестный шаг с перемещением вперед
12. lunge – выпад
13. mambo – вариация танцевального шага мамбо.

Упражнения на развитие правильной осанки. Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса.

Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Серии беговых и прыжковых упражнений, наклоны и приседания.

Упражнения в партере, беговые, танцевальные серии.

Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части урока:

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

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области; - для растягивания задней поверхности голени (поколенных сухожилий)

- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
 - для мышц боковой части туловища;
 - для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
 - для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
 - для подвижности лучезапястного сустава;
 - для растягивания трицепса;
- Для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса. Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений. Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений.

Скипинг. Упражнения со скакалкой

Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.

1. Подскоки и прыжки на двух ногах (с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, скачки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист», подскоки ноги врозь, вместе, скачки ноги врозь, правая, левая впереди, скачки с вращением скрещенной скакалки, прыжки толчком двух ног, прыжки с поворотом)
2. Скачки с ноги на ногу (с небольшим сгибанием ног назад, скачки с выносом ноги на пятку, скачки, сгибая ноги назад и касаясь каждый раз носком пола сзади, скачки с выставлением ноги в сторону на носок, скачки с отведением одной ноги вперед, затем назад, скачки со сменой ног и выполнения каждый раз движения «кик» вперед или в сторону).
3. Скачки с двух ног на одну(кик-скачек, канкан) Скачки на одной ноге.
4. Вращение скакалки под ногами.
5. Упражнения в парах.
6. Упражнения с длинной скакалкой.

Классическая аэробика

Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой

составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике
Шейпинг с гантелями (бутылками с водой или песком, кеглями и др.)
Итоговое занятие. Тестирование в конце полугодия. Тестирование (упражнения на пресс 30 сек, приседания, отжимание, бег на 1 км на время, прыжки на скакалке 30 сек).

1.3. Планируемые результаты.

Учащиеся должны знать:

- направления фитнес-аэробики;
- базовые шаги в фитнес-аэробике;
- влияние занятий фитнес-аэробикой на организм человека;
- возможности фитнес-аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- технично выполнять упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

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

- 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 физической 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) при решении задач физической 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 отражают опыт учащихся в физической деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли фитнес-аэробики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии фитнес-аэробики на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной социализации;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- развитие основных физических качеств;
- 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.

Рабочую программу смотри в **Приложении 2**.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план

Учебная дисциплина	теория	практика	всего	Формы промежуточной аттестации
Фитнес-аэробика	2	68	70	Контрольные нормативы
Итого за год: 70 часов.				

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 60 мин, количество учебных занятий в год – 70 часов.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по степ-аэробике рассчитана в академических часах (академический час – 60 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 2 часов в неделю.

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной программы составляется в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (п. 10, ст. 2). Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной программы составляется образовательной организацией самостоятельно с учетом требований СанПиН и мнения участников образовательных отношений.

1. Учебный год, как правило, начинается 01 сентября.
2. Продолжительность учебного года: 35 недель
3. Обучение осуществляется на русском языке.
4. Чередование учебной деятельности (урочной, внеурочной и дополнительного образования) в течение учебных недель определяется в соответствии с расписанием учебных занятий, занятий внеурочной деятельности и расписания дополнительного образования.

Календарный учебный график смотри в **Приложении 3**.

2.3. Оценочные материалы.

Диагностическое обследование занимающихся включает в себя оценку физического развития занимающихся состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Марш (march). Обычная ходьба на месте с оттягиванием носка при подъеме ноги. При выполнении шага спина должна быть прямой (не наклонять туловище вперед – назад).
2. Поднимание колена (knee lift или knee up). Поднимание согнутой в коленном и тазобедренном суставах ноги вперед, до уровня горизонтали или выше; носок оттянут. Угол между голенью и бедром – прямой или острый. Туловище вперед-назад не наклонять. Колено согнутой ноги наружу не разворачивать.
3. Бег (jog). Обычный бег на месте с захлестыванием голени назад, почти касаясь ягодицы пяткой согнутой ноги. Туловище слегка наклонено вперед. Желательно исключить сгибание в тазобедренных суставах.
4. Мах (kick). Мах прямой ногой вперед, до уровня горизонтали или выше. Нога не должна разворачиваться наружу или внутрь. Положение таза во время выполнения маха фиксированное. Движение выполняется только в тазобедренном суставе. Туловище вперед-назад не наклонять.
5. Скип (skip). Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе назад, почти касаясь ягодицы. Далее, выполняя второй подскок на опорной ноге,

вытянуть ногу вперед-вверх под углом 30-40°. При выполнении подскоков спина должна быть прямая. Вытягиваемая вперед-вверх нога не должна разворачиваться наружу.

6. Прыжки ноги врозь – вместе (jumping jack). При выполнении каждого прыжка и перед приземлением выполняется подсед. В положении «ноги врозь» (чуть шире плеч) носки слегка разворачиваются наружу, ноги немного сгибаются в коленях. При сгибании ног колени не должны «выходить» за линию стопы. В положении «ноги вместе» стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу. При выполнении прыжков необходимо сохранять правильную осанку.
7. Выпад (lunge). Может выполняться вперед, назад или в сторону.
8. Шаг с касанием (step toe). Шаг правой ногой на месте, левую вперед (в сторону) на носок. То же с левой ноги.
9. Открытый шаг (open step). Шаг правой ногой в сторону, левую в сторону на носок. То же с левой ноги.
10. Захлест голени (leg curl). Шаг правой вперед (в сторону) с захлестом левой голени назад. То же с левой ноги.
11. Приставной шаг (step touch). Шаг правой ногой в сторону, приставить левую. То же с левой ноги.
12. Приседание (squat). Шаг правой в сторону – полуприсед на обеих ногах, приставить правую. То же с левой ноги.
13. «Виноградная лоза» (grape vine). Шаг правой ногой вправо, шаг левой скрестно назад; шаг правой вправо, приставить к ней левую. То же с левой ноги.
14. Поднимание ноги в сторону (lift leg side). Шаг правой вперед (в сторону, назад), левую отвести в сторону. То же с левой ноги.
15. Шаг с поворотом (turn step). Шаг правой вперед, шаг левой на месте с поворотом на 180°, шаг левой на месте с поворотом на 180°, приставить правую.
16. Шаги ноги в стороны – вместе (V-step). Шаг правой вперед в сторону (назад в сторону), шаг левой вперед в сторону (назад в сторону), шаг правой в и.п., шаг левой в и.п.
17. Шаг мамбо (mambo). Пружинистый шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
18. Шоссе. На счет «раз» шаг правой ногой вправо; на «и» приставить левую; на счет «два» шаг правой ногой вправо; на «и» остановка – левая, согнутая в колене, на весу. То же с левой ноги.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1. 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
2. 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
3. 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла занимающихся выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Занимающихся знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Занимающихся знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Занимающихся плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу движения неуверенные, скованные.

2.4. Методические рекомендации

Методические рекомендации к дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» смотри в Приложении.

3. Перечень оборудования и технических средств

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал.

№ п/п	Обрудование и технические средства	количество (шт.)
1.	Гимнастические скакалки для прыжков	20
2.	Гимнастические коврики	15
3.	Эспандеры	2
4.	Гантели	6
5.	Фитболы	1
8.	Музыкальный центр	1

4. Список методических материалов:

1. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы : Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. и др.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002
4. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. 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
5. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.
6. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010
7. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010