

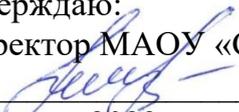
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Калининградская область

Администрация муниципального образования «Светлогорский городской округ»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Донское»
(МАОУ «СОШ п. Донское»)

238570, Россия, Калининградская область, Светлогорский городской округ, п. Донское, ул.
Садовая, д.7. Тел/факс: (8-4012)- 744004. E-mail: schooldon@mail.ru, сайт: www.schooldon39.ru.
ОКПО-16643259, ОГРН-1023902054131, ИНН-3912007425, КПП-391201001.

Принята на заседании
педагогического совета №7
от «22» мая 2023 г.
приказ №369 от 30.05.2023г.

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ п. Донское»

В.В. Жабровец
«30» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес»

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Зеленая Екатерина Юрьевна,
Заместитель директора по ВР

п. Донское, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Фитнес - это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма.

Фитнес – 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 стал все больше завоевывать популярность среди молодежи.

Позитивное влияние занятий выражается в профилактике заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышении иммунитета детей и подростков, избавлении от лишнего веса, улучшении осанки, улучшении двигательных качеств, приобретении жизненно необходимых двигательных умений и навыков, выработке правильных рациональных двигательных стереотипов, необходимых в повседневной жизни, - правильного сидения, стояния, подъема тяжестей, возможность предотвращения травм, улучшение телосложения, выработка на всю жизнь привычки заниматься физическими упражнениями, развитие двигательной памяти.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея данной программы - обеспечение общей физической подготовки детей, разностороннее и гармоничное развитие организма.

Правильно организованные занятия фитнесом разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в подростковом возрасте.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких.

Систематические занятия фитнесом способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Повышает мотивацию к занятиям фитнесом также возможность проявить себя - участвовать в различных конкурсах, фестивалях, шоу -

программах, соревнованиях. Самые способные ученики приучаются к систематическим занятиям спортивными направлениями фитнеса.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Фитнес – это двигательная активность, базирующаяся на педагогических, гигиенических, методических и материально-технических элементах **физической культуры**, совокупность взаимодействия которых направлена на достижение человеком физического, психического и социального благополучия – здоровья..

Подход (сет). Подходом называется фиксированное количество повторений. Например, 2 подхода по 10 повторений упражнения, Занимающийся выполняет 10 раз упражнение без отдыха (один подход), затем отдых 1-2 мин, после которого вновь выполняется раз упражнение 10 раз.

Степ-аэробика (Step-aerobics). Групповые или персональные тренировки с использованием степ-платформы.

Амплитуда — длина траектория движения при выполнении упражнения, это касается как выполнение упражнения в негативной, так и в позитивной фазе.

Разминка – список лёгких растягивающих упражнения перед началом тренировки для поднятия температуры тела, разогрева мышцы и подготовки их для тяжёлоё работы в зале.

Заминка – комплекс упражнений после завершения тренинга, в основном выполняется заминка тех мышц, которые тренировались на протяжении тренировки

Basic step

Это самый простой базовый шаг, по сути, мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

шаг одной ногой прямо на степ-платформу

шаг другой ногой прямо на степ-платформу

шаг первой ногой со степ-платформы

шаг второй ногой со степ-платформы

V-step (4)

шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый)

шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы

шаг первой ногой со степ-платформы

шаг второй ногой со степ-платформы

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – стартовый (ознакомительный).

Актуальность образовательной программы

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Трехразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно не достаточно. Вот почему в наше время стали так популярны занятия фитнесом. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста.

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

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по фитнесу расширяет кругозор, обучающийся знакомится с теоретическими и практическими занятиями; проводятся профилактические и оздоровительные мероприятия, инструкторская практика. Программа удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Она содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Фитнес позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Практическая значимость образовательной программы.

Программа по фитнесу «Сфера» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность освоения содержания программы. Знакомство детей

с историей развития фитнеса, с основными знаниями физической культуры и базовыми элементами выполнения упражнений. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы отбора содержания образовательной программы:

- принцип связи обучения с практикой;
 - принцип систематичности и последовательности;
 - принцип доступности;
 - принцип наглядности;
 - принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы.

Особенность программы заключается в том, что данная программа предполагает организацию педагогом не только занятий, творческих отчетов и выступлений, но организацию досуга детей, их родителей, что в дальнейшем складывается в добрые традиции образовательной организации. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей с разной физической подготовкой с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация свободного времени обучающихся с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи:

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Образовательные:

- сформированы базовые знания и общее представление о занятиях фитнесом, значении его в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- обучающиеся обучены навыкам и умениям в спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- у обучающихся отработаны элементы строевой подготовки;
- обучающиеся научились управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях в различных темпах;
- у обучающихся сформированы зрительные и слуховые ориентировки;
- обучающиеся освоили движение и связки различных стилей аэробики;

Развивающие:

- развиты функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- совершенствованы психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- развиты: память, произвольного внимания, наблюдательности;
- развиты; чувство ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой;
- развиты графические навыки, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные:

- воспитана дисциплинированность;
- сформировано доброжелательное отношение к товарищам;
- воспитана ответственность каждого за успех общего дела;
- у обучающихся сформирована настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного конечного результата;
- воспитано трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
- воспитано умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Психолого-педагогические характеристик обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 14 - 17 лет.

Набор детей в объединение свободный.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы 10-15 человек.

Форма обучения по образовательной программе.

Форма обучения - очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 группы.

Объем и срок освоения образовательной программы.

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации, посещение экскурсий.

Основные методы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений. Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений. Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений.

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания. Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения.

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Планируемые результаты.

Потенциальная способность спортсмена показать определенные достижения в фитнесе – продемонстрировать уровень спортивно – технической, физической, интеллектуальной готовности.

Образовательные. Результатом занятий будет способность обучающихся владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

- обучающие владеют танцевальными комбинациями и упражнениями; знанием связок и блоков с использованием основных движений, самостоятельно изменяют движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- у обучающихся развиты координации движений рук и ног, быстрота реакции, сформирована правильная осанка;

Развивающие:

- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижена заболеваемость детей, посещающих занятия;
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.

Воспитательные.

Воспитательный результат занятий можно считать достигнутым, если обучающийся проявляет познавательный интерес к фитнесу и возможностям человеческого организма, ответственности за свою работу, уверенности в своих знаниях и умениях, взаимоуважения и выручки, коллективизма, сознательной дисциплины.

Механизм оценивания образовательных результатов.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством аттестации. Дети, обучающиеся по данной программе, проходят аттестацию 2 раза в год:

- аттестация в начале учебного года (сентябрь-октябрь);
- аттестация в конце учебного года (итоговая, май).

При подведении итогов освоения программы используются:

- опрос;
- наблюдение;
- анализ, самоанализ,
- собеседование;
- тестирование и анкетирование;

-презентации.

Результаты аттестации отражаются в индивидуальной карте ребенка для отслеживания динамики его развития, что помогает проводить необходимую коррекцию в ходе реализации программы и конструирования учебных занятий.

Формы подведения итогов реализации программы:

- проверка теоретических знаний и практических навыков на полученных занятиях;
- соревнования, конкурсы различного уровня;
- аттестация в форме сдачи танцевальной комбинации обучающихся;

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, мастер-классы.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-техническое обеспечение реализации программы:
Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал, актовый зал, тренажерный зал;
2. Гимнастические коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Фитбол-мячи по количеству детей;
5. Обручи;
1. Утяжелители (0,5 кг. -13 упаковок),
2. Утяжелители (1 кг.-10 упаковок),
3. Утяжелители (2 кг-2 упаковки)

4. Гантели виниловые (0,5 кг., 1 кг., 2 кг.), хореографических станок, зеркало.

Информационное обеспечение реализации программы: описание информационных ресурсов, необходимых для реализации программы, информационно-компьютерная поддержка учебного процесса: ПК, колонки, экран и проектор, МФУ, техника для видео-фото съемки, интернет, электронные издания энциклопедий.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам Санпин.

Кадровое обеспечение реализации

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта. Высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта.

Оценочные и методические материалы.

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Методическое обеспечение

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;

3. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
4. Карточка комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
5. Карточка комплексов специального воздействия;
6. Карточка подвижных игр и игр малой подвижности.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей. Форму занятий можно определить как творческую, самостоятельную, групповую деятельности детей.

Методика реализации данной программы основывается на личностно-ориентированном и компетентностном подходах. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть обеспечивается наличием всех необходимых для работы материалов, плакатов и иллюстраций. Теоретическая часть представляет собой необходимый объем информации по заданной теме. Практическая часть осуществляется при наличии компьютерного оборудования и интернета.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (72 часа, 2 часа в неделю)

1. Раздел: Теоретическая подготовка. Тема: Основные знания физической культуры - 14 часов

Теория: Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление учащихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Возможные причины травматизма при занятиях физической культурой и профилактика травматизма. История возникновения фитнеса, виды и средства аэробики. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы). Личная гигиена. Виды аэробики, характеристика. Основы питания.

Практика: Дыхание — важнейшая функция организма. Учимся правильно дышать. Владение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике. Начальная физиологическая диагностика.

Форма организации: тренировочное занятие.

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная.

2. Раздел: Общая физическая подготовка. Тема: Общеразвивающие упражнения - 24 часов

Теория: Стречинг-понятие. Упражнение для рук и плечевого пояса в разных направлениях. Освоение упражнений для ног в положении сидя, стоя, лежа. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Выполнение упражнений с предметами.

Практика: Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.). Повторение техники выполнения упражнений

для рук без предмета. Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Закрепление техники выполнения упражнений для рук с предметом. Повторение общеразвивающих упражнений для ног с предметом. Стречинг. Упражнение для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Выполнение контрольных упражнений.

Форма организации: беседа, тренировочное занятие

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная

3. Раздел: Специальная физическая подготовка. Тема: Базовая аэробика-34 часов

Теория: Классическая аэробика. *Техника выполнения:* Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, пивот, бокс-степ, степ-крос, кик-бол-чеинч. Приставные шаги: степ-тач, ни-ап, кел, кик, лифт-сайд, пони, скуп, орен, туз-тач, хил-тач, ланч. Простые маршевые с добавлением ча- ча-ча: марш ча -ча-ча, бейсик ча-ча-а, ви-степ ча-ча-ча, мамбо ча-ча-ча, бокс-степ ча-ча-ча, степ-крос ча-ча-а, кик-бол-чеинч ча-ча-ча. Простые маршевые с добавлением лифт: марш лифт, бейсик лифт, ви-степ лифт, мамбо-лифт, бокс степ лифт, степ-крос лифт. Приставные удвоенные: репит-степ тащ, ни-ап, кел, лифт-сайд, кик, скуп, туз тащ, хил тащ, бэк. Приставные: тащ-фронт, тащ-сайт, страдл, Теен, Слим, пивот, кросс

Практика: Комплексы и связки танцевальной аэробики:

Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, пивот, бокс-степ, степ-крос, кик-бол-чеинч. Комбинация. Приставные шаги: степ-тач, ни-ап, кел, кик, лифт-сайд, пони, скуп, орен, туз-тач, хил-тач, ланч. Комбинация. Простые маршевые с добавлением ча- ча-ча: марш ча -ча-ча, бейсик ча-ча-а, ви-степ ча-ча-ча, мамбо ча-ча-ча, бокс-степ ча-ча-ча, степ-крос ча-ча-а, кик-бол-чеинч ча-ча-ча. Комбинация. Простые маршевые с добавлением лифт: марш лифт, бейсик лифт, ви-степ лифт, мамбо-лифт, бокс степ лифт, степ-крос лифт. Комбинация. Приставные альтернативные: грэп-вайн, дабл-степ-тач, шоссе, шоссе-фронт. Приставные альтернативные: грэп-вайн, дабл-степ-тач, шоссе, шоссефронт Комбинация. Приставные удвоенные: репит-стептач, ни-ап, кел, лифт-сайд, скуп», туз-тач, хил-тач, кик, бэк Комбинация. Приставные: тащ-фронт, тащ-сайт, страдл, Теен, Слим, пивот, кросс. Комбинация.

Форма организации: беседа, тренировочное занятие

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	

1	Теоретическая подготовка. Основные знания физической культуры.	14	8	6		Устный опрос, беседа
2	Общезначительная подготовка. Общеразвивающие упражнения	24	6	18		Устный опрос, беседа
3	Специальная физическая подготовка. Базовая аэробика	34	6	28		Устный опрос, беседа
	Итого:	72	20	52		

Задачи обучения.

Образовательные:

- сформировать основы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- познакомить обучающихся с основами безопасного выполнения физических упражнений;
- сформировать навык правильной осанки в различных положениях и в движении.

Развивающие:

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развить память, произвольное внимание, наблюдательность.

Воспитательные:

- сформировать навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности;
- сформировать навыки самоорганизации и самоконтроля.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес»
1.	Начало учебного года	01.09.2023 года
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество учебных часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая

7.	Период реализации программы	01.09.2023 – 31.05.2024
----	-----------------------------	-------------------------

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
ТЕМА 1								
1	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа	1	Введение в образовательную программу. ТБ. Ознакомление с планом работы	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос
2	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа	1	Введение в образовательную программу. ТБ. Ознакомление с планом работы	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос
3	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа, тестирование	1	Начальная диагностика.	Актовый зал	Опрос
4	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа, тестирование	1	Начальная диагностика.	Актовый зал	Опрос
5	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа, тестирование	1	Начальная диагностика.	Актовый зал	Опрос

6	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа	1	Гигиена спортивных занятий	Актовый зал	Опрос
7	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа	1	Основы питания	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос
8	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа	1	Основы питания	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос
9	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Практическое занятие	1	Аэробика как вид физической культуры Виды аэробики.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
10	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Практическое занятие	1	Аэробика как вид физической культуры Виды аэробики.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
11	Октябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Практическое занятие	1	Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос
12	Октябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Практическое занятие	1	Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос
13	Октябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Практическое занятие	1	Аттестация	Актовый зал, тренажерный зал.	Тестирование

14	Октябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Практическое занятие	1	Аттестация	Актовый зал, тренажерный зал.	Тестирование
15	Октябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Элементы строевой подготовки	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
16	Октябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Элементы строевой подготовки	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
17	Октябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Элементы строевой подготовки	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
18	Октябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для рук без предмета	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
19	Ноябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для рук без предмета	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
20	Ноябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для ног без предмета	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
21	Ноябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для ног без предмета	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
22	Ноябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для ног без предмета	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение

23	Ноябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для туловища, шея, спины без предмета	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
24	Ноябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для туловища, шея, спины без предмета	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
25	Ноябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для рук с предметом	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
26	Ноябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для рук с предметом	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
27	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для ног с предметом	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
28	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для ног с предметом	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
28	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа в малых группах	1	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, туловища с предметом	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
30	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа в малых группах	1	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, туловища с предметом	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
31	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение

32	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
33	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа в малых группах	1	Упражнения на развитие гибкости	Актовый зал, тренажерный зал.	опрос
34	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа в малых группах	1	Упражнения на развитие гибкости	Актовый зал, тренажерный зал.	опрос
35	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
36	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
37	январь		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа в малых группах	1	Упражнения на развитие гибкости	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
38	январь		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа в малых группах	1	Упражнения на развитие гибкости	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
39	январь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Направления перемещений в аэробике.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
40	январь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Направления перемещений в аэробике.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
41	январь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Стречинг	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение

42	январь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Стречинг	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
43	февраль		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Стречинг	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
44	февраль		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Стречинг	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
45	февраль		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Стречинг. Выполнение контрольных упражнений.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
46	февраль		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Стречинг. Выполнение контрольных упражнений.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
47	февраль		16.00-16.45 17:00-17:45	Открытое занятие, мастер-класс	1	Классическая аэробика. Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, пивот, бокс-степ, степ-крос, кик-бол-чеинч.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
48	февраль		16.00-16.45 17:00-17:45	Открытое занятие, мастер-класс	1	Классическая аэробика. Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, пивот, бокс-степ, степ-крос, кик-бол-чеинч.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
49	февраль		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа в малых группах	1	Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо,	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение

						пивот, бокс-степ, степ-крос, кик-бол-чеинч. Комбинация.		
50	февраль		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа малых группах в	1	Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, пивот, бокс-степ, степ-крос, кик-бол-чеинч. Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
51	март		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Приставные шаги: степ-тач, ни-ап, кел, кик, лифт-сайд, пони, скуп, орен, туз-тач, хил-тач, ланч.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
52	март		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Приставные шаги: степ-тач, ни-ап, кел, кик, лифт-сайд, пони, скуп, орен, туз-тач, хил-тач, ланч.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
53	март		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа малых группах в	1	Приставные шаги: степ-тач, ни-ап, кел, кик, лифт-сайд, пони, скуп, орен, туз-тач, хил-тач, ланч. Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
54	март		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа малых группах в	1	Приставные шаги: степ-тач, ни-ап, кел, кик, лифт-сайд, пони, скуп, орен, туз-тач, хил-тач, ланч. Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
55	март		16.00-16.45 17:00-17:45	Мастер-класс	1	Простые маршевые с добавлением ча-ча-ча: марш ча - ча-ча, бейсик ча-	Актовый зал, тренажерный зал.	Наблюдение

						ча-а, вистеп ча-ча-ча, мамбо ча-ча-ча, боксстеп ча-ча-ча, степкрос ча-ча-а, кикболчеинч ча-ча-ча.		
56	март		16.00-16.45 17:00-17:45	Мастер-класс	1	Простые маршевые с добавлением ча-ча-ча: марш ча-ча-ча, бейсик ча-ча-а, вистеп ча-ча-ча, мамбо ча-ча-ча, боксстеп ча-ча-ча, степкрос ча-ча-а, кикболчеинч ча-ча-ча.	Актовый зал, тренажерный зал.	Наблюдение
57	март		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Простые маршевые с добавлением ча-ча-ча: марш ча-ча-ча, бейсик ча-ча-а, вистеп ча-ча-ча, мамбо ча-ча-ча, боксстеп ча-ча-ча, степкрос ча-ча-а, кикболчеинч ча-ча-ча. Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
58	март		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Простые маршевые с добавлением ча-ча-ча: марш ча-ча-ча, бейсик ча-ча-а, вистеп ча-ча-ча, мамбо ча-ча-ча, боксстеп ча-ча-ча, степкрос ча-ча-а, кикболчеинч ча-ча-ча. Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение

59	март		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие		Простые маршевые с добавлением лифт: марш лифт, бейсик лифт, вистеп лифт, мамболифт, бокс степ лифт, степкрос лифт.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
60	март		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие		Простые маршевые с добавлением лифт: марш лифт, бейсик лифт, ви-степ лифт, мамболифт, бокс степ лифт, степкрос лифт.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
61	апрель		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа малых группах	в 1	Простые маршевые с добавлением лифт: марш лифт, бейсик лифт, вистеп лифт, мамболифт, бокс степ лифт, степкрос лифт. Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
62	апрель		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа малых группах	в 1	Простые маршевые с добавлением лифт: марш лифт, бейсик лифт, вистеп лифт, мамболифт, бокс степ лифт, степкрос лифт. Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
63	апрель		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Приставные альтернативные: грэп-вайн, дабл-степ-тач, шоссе, шоссефронт	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение

64	апрель		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Приставные альтернативные: грэп-вайн, дабл-степ-тач, шоссе, шоссефронт	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
65	апрель		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Приставные альтернативные: грэп-вайн, дабл-степ-тач, шоссе, шоссефронт Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
66	апрель		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Приставные альтернативные: грэп-вайн, дабл-степ-тач, шоссе, шоссефронт Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
67	апрель		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа в малых группах	1	Приставные удвоенные: репит-стептач, ни-ап, кел, лифтсайд, кик, скуп, тузтач, хилтач, бэк	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
68	апрель		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа в малых группах	1	Приставные удвоенные: репит-стептач, ни-ап, кел, лифтсайд, кик, скуп, тузтач, хилтач, бэк	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
69	май		16.00-16.45 17:00-17:45	Мастер-класс	1	Приставные удвоенные: репит-стептач, ни-ап, кел, лифтсайд, скуп», тузтач, хилтач, кик, бэк Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
70	май		16.00-16.45 17:00-17:45	Мастер-класс	1	Приставные удвоенные: репит-стептач, ни-ап, кел, лифтсайд, скуп», тузтач, хилтач, кик, бэк Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение

71	май		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Приставные: тач-фронт, тач-сайт, страдл, Теен, Слим, пивот, кросс	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
72	май		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Повторение. Итоговое занятие. Аттестация. Выполнение контрольных упражнений в форме сдачи танцевальной комбинации	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение Тестирование, опрос, наблюдение

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации

воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе со степ-платформами, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599..
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога дополнительного образования:

1. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие/ БГУФК.-Мн: БГФУФК, 2005.-100 с.
2. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001 г.
3. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREEС, М. 2001г.
4. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
5. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.
6. Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации Северо-Западный институт

управления Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова
КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА Учебное пособие Казань Издательство
«Бук» 2017.

7. Физическая культура. Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классы) /Н.И.Алексеев, В.З.Афанасьев, А.И.Бессуднов и др.; Под ред. А.П.Матвеева. – М.: Радио и связь, 1995. – 216 с.
8. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. – Спорт Академ Пресс. -М., 2002.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
- 10.. А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г.
- 11.Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) . – М., 2009.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе уч. Пособие/ Планета фитнес.-М.: ОООУИЦ ВЕК,2006.-72 с.
3. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы: Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С.

Интернет-ресурсы:

https://www.youtube.com/watch?v=Y0Dvwt_LXbU

<https://yandex.ru/video/preview/17760697384012008769>

<https://yandex.ru/video/preview/806359617526457917>

<https://yandex.ru/video/preview/806359617526457917>