МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №6 ИМ. ГАБДУЛЛЫ ТУКАЯ»

Рассмотрено на заседании
методической комиссии
Протокол № 1
от « 30» августа 2023 г
Руководитель МК /Тугбаева Е.С.

Принято на заседании
педагогического совета гимназии
Протокол № 2
от «31» августа 2023г.

Утверждено
приказом № 235
от « 31 » августа 2023 г.
Директор _____/Г.Я.Ахметова/

Дополнительная общеразвивающая программа
секции «Фитнес-аэробика»
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 8-10 лет

Составитель:
Тугбаева Елена Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. В Программе больше внимания уделено целям пропагандирования здорового образа жизни, развитию системы профилактики и коррекции здоровья на основе мониторинга и определения ведущих факторов риска.

Актуальность программы. Введение данного курса состоит в укрепление и сохранение здоровья будущего населения. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно, в школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт всестороннего оздоровления организма. Программа направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, сбережение и укрепление здоровья воспитанников, сознательного участия в охране своего здоровья, адекватного поведения в случае болезни.

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Программа включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

Отличительные особенности программы. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физически адаптирован. В школьном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья школьников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские дошкольные учреждения, продолжает оставаться высокой.
Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Адресат программы: Данная программа предназначена для детей школьного возраста 7-10 лет.

Объём программы 102 часа в год (из расчета 34 недель). Основываясь на опыте специалистов можно сказать, что ярко выраженный эффект от тренировок достигается по истечении одного года непрерывных и всесторонних занятий. Поэтому данная программа рассчитана именно на этот срок, в течение которого учащиеся получают всестороннюю разнообразную нагрузку и тем самым достигают гармоничного физического развития. Программа рассчитана на детей, не имеющих медицинских и иных противопоказания к двигательной активности.

Формы организации образовательного процесса.
Выделяются 3 типа занятий:
1. Занятия смешанного типа (комбинирование теории и практики);
2. Практические занятия;
3. Контрольно-учетные занятия.
Формы проведения занятия: беседы, соревнования, тестирование, замер антропометрических изменений. Индивидуально-групповые формы занятий.
Формы организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.
Формы проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Срок освоения программы составляет один год.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Цель программы:
Укрепление здоровья детей через повышение сопротивляемости организма, разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

I. Развивающие задачи

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
7. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
8. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
9. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

II. Образовательные задачи

1. Обеспечить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнидеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
4. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

III. Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	**Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**					
1.1	Техника безопасности на занятии	1	**1**			
1.2	Гигиена, режим дня и питание человека	**1**	**1**			
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений	**1**	**1**			
1.4	Краткая терминология аэробики, элементы техники движений	**1**	**1**			
2.	**Раздел 2. Общая физическая подготовка**					
2.1	Упражнения в ходьбе и беге.	1		1		Контрольное упражнение
2.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	1		1		
2.3.	Упражнения для ног	1		1		

2.4.	Упражнения для туловища	1		1		
2.5.	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).	6		6		
3.	**Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**					
3.1	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	2		2		Контрольное упражнение
3.2	Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	2		2		
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2		2		
3.4	Упражнения для развития силы	2		2		
3.5.	Упражнения для развития выносливости	2		2		
4.	**Раздел 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**					
4.1	Фитнес-гимнастика и акробатика	18		18		
4.2	Классическая аэробика	44		44		
4.3	Прыжки	4		4		
4.4	Дыхательные упражнения	2		2		
5.	Подвижные игры. Эстафеты.	6	1	5		
6.	Тестирование. Участие в соревнованиях.	4		4		Опрос, сдача контрольных нормативов
Итого часов:		**102**	**5**	**97**		

Содержание учебного плана

Данная программа состоит из следующих разделов:

I. Теоретическая подготовка.
II. Общая физическая подготовка.
III. Специальная физическая подготовка.
IV. Техническая подготовка.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности.

Темы

Техника безопасности на занятии

Правила нахождения в спортивном зале. Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила обращения с инвентарем.

Гигиена, режим дня и питание человека

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма занимающегося. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма человека.

Краткая терминология аэробики, элементы техники движений

Изучение элементов фитнес-аэробики, терминология. Ритм и мелодия музыки.

Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес-аэробике. Способы создания новых элементов.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения

Понятия – «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой и т.д.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание, круги руками – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке) и т.д.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды; поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами и т.д.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой; выпады; махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры и т.д.

Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-3кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловя его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге и т.д.

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку – на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку – на двух вперед, правым-левым боком.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке – поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег в чередовании с ходьбой (10-2- мин). Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол и др.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-4-с). Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10сек, за 8сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Пружинный шаг (10-15сек), пружинный бег (20-45сек). Поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же – через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями руками.

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

IV. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Структурные элементы программ

Элементы аэробики отличаются доступностью и простотой двигательных действий. Координационное усложнение осуществляется за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, темпа выполнения, изменения направления. Элементы могут объединяться в соединения, при этом важное значение имеет логический переход от одного движения к другому. Основным содержанием соревновательных упражнений номинации «Фитнес- аэробика» являются *базовые шаги*, обычно выполняемые на *подскоках, скачках*, их модификации, а также разновидности *бега.*

• Базовые шаги аэробики

Особенности техники:

1. Базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета;
2. Во всех шагах таз находиться в нейтральной позиции;
3. Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены;
4. Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах;
5. Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе;
6. При выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Маршевые простые шаги (Simple – без смены ноги):

1. March – ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. Basik step – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. 3. V-step – шаг правой вперед-в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции.
4. Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не ставится. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.

5. Privot – шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот - шаг вперед – поворот. Шаг делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.
6. Box step – по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
7. Step cross – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

1.Step touch – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
2.Knee-up – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой, подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярна полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.
3.Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
4.Kick – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45 («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на45 («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.
5.Lift Side – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.
6.Pony – прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
7.Scoop – правой шаг вперед-в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две - шаг левой вперед-в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправленны.
8.Open Step – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.
9.Toe Touch - шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.
10.Heel Touch - шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.
11.Lunge – выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

• Прыжки

Прыжки – один из наиболее сложных и эффектных элементов, требующих не только хорошей координации движений, но и хорошей прыгучести, прыжковой выносливости.

♣ Полька: шаг с правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и два); ♣ Подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);

♣ Галоп: шагом правой, толчком правой – прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм – раз и);
♣ Прыжки на месте с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед – книзу или в сторону – книзу; ♣ Прыжок ноги врозь – ноги вместе(Jumping Jack);
♣ Толчком одной или двух ног прыжок на одну другая в сторону (вперед, назад);
♣ Бег с захлестом голени назад;
♣ Бег, высоко поднимая бедро;
♣ Skip вперед (назад, в сторону);
♣ Подбивной – нога в сторону, вперед, назад;
♣ Прыжок с поворотом на 1800 , 3600 (AIR TURN) – с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 1800 , 3600 . Приземление на две ноги; ♣ Группировка (TUCK JAMP) – вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положении группировка. При приземлении ноги вместе;
♣ Смена положения ног – ножницы (SCISSORS) – маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение;

• Упражнения на гибкость

К данной группе движений относятся элементы на активную и пассивную гибкость.

Махи

Махи или как их часто называют «кики» часто используются в фитнес- аэробике.

1. Махи вперед: согнутой ногой, прямой, сгибая - разгибая маховую. Опорная нога выполняют «пружинку» - подъем на полупальцы в момент маха.
2. Махи в стороны (выполняются не точно в стороны, а несколько в диагональном направлении): согнутой ногой, прямой, сгибая-разгибая маховую.
3. Мах вперед сгибая-разгибая ногу с небольшим подскоком на опорной ноге(наличие фазы полета) (Hitch kick).
4. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется прямой ногой (Scisson kick)
5. Махи с круговым движением (например, мах левой вправо - вперед - влево) (Fan kick). То же с другой ноги.

К упражнениям на гибкость относятся шпагаты.

1. Продольные шпагаты (правая, левая впереди) (Sagital split).
2. Шпагат лежа на спине (SUPINE SPLIT) – лежа на спине, одна нога поднята вперед – вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.
3. Поперечный шпагат (Frontal split).
4. Вертикальный шпагат - стойка на одной, другая вверх, руки касаются пола (Vertikal split).

• Силовые элементы

Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):

• Сгибания – разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках.

Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):

• Упор углом ноги врозь.
• Упор углом ноги вместе.

Примерные движения руками:

Все движения должны быть точными, под мышечным контролем; без переразгибания в лучезапястных суставах.

Усложнение движений рук:

• Кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть. Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутрь, наружу); «восьмерки»; «замок».

• Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).

• Плечи: вверх – вниз; вперед – назад; круги; полукруги; «восьмерки».

• Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

Движения головой:

• Наклон вперед, в сторону
• Поворот в сторону
• Полукруг вперед

Движения туловищем:

• Наклон вперед, в сторону
• Волны

<u>Планируемые результаты:</u>

должен знать, что:

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими детьми;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

должен уметь:

- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	сентябрь			вводный	1.5	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	Борцовский зал	
2	сентябрь			комбинированный	1.5	Вредные привычки и причины их возникновения	Борцовский зал	
3	сентябрь			тестирование	1.5	Диагностика физической подготовленности	Борцовский зал	входной контроль
4	сентябрь			комбинированный	1.5	Разрешенные и запрещенные упражнения в фитнес-аэробике	Борцовский зал	
5	сентябрь			комбинированный	1.5	Разрешенные и запрещенные упражнения в фитнес-аэробике	Борцовский зал	
6	сентябрь			комбинированный	1.5	Техника движения руками	Борцовский зал	
7	сентябрь			практический	1.5	Техника движения руками	Борцовский зал	
8	сентябрь			комбинированный	1.5	Классическая аэробика. Базовые шаги. March	Борцовский зал	
9	октябрь			практический	1.5	Базовые шаги. March	Борцовский зал	
10	октябрь			практический	1.5	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	
11	октябрь			практический	1.5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	Борцовский зал	
12	октябрь			комбинированный	1.5	Базовые шаги. A-Step	Борцовский зал	
13	октябрь			практический	1.5	Базовые шаги. A-Step	Борцовский зал	
14	октябрь			комбинированный	1.5	Базовые шаги. March. A-Step	Борцовский зал	
15	октябрь			практический	1.5	Дыхательные упражнения.	Борцовский зал	
16	октябрь			комбинированный	1.5	Упражнения на развитие выносливости	Борцовский зал	
17	ноябрь			практический	1.5	Базовые шаги. Out. Out-in	Борцовский зал	
18	ноябрь			комбинированный	1.5	Базовые шаги. Out. Out-in	Борцовский зал	

19	ноябрь			практический	1.5	Упражнения на развитие быстроты	Борцовский зал	
20	ноябрь			комбинированный	1.5	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	
21	ноябрь			практический	1.5	Базовые шаги.V-Step	Борцовский зал	
22	ноябрь			комбинированный	1.5	Базовые шаги.V-Step	Борцовский зал	
23	ноябрь			практический	1.5	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	Борцовский зал	
24	ноябрь			комбинированный	1.5	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	
25	декабрь			практический	1.5	Базовые шаги. Mambo	Борцовский зал	
26	декабрь			комбинированный	1.5	Базовые шаги. Mambo	Борцовский зал	
27	декабрь			практический	1.5	Упражнения на развитие силы	Борцовский зал	
28	декабрь			комбинированный	1.5	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	
29	декабрь			практический	1.5	Базовые шаги. Basic-step	Борцовский зал	
30	декабрь			комбинированный	1.5	Базовые шаги. Basic-step	Борцовский зал	
31	декабрь			практический	1.5	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Борцовский зал	
32	декабрь			комбинированный	1.5	Базовые шаги аэробики	Борцовский зал	
33	январь			практический	1.5	Базовые шаги аэробики	Борцовский зал	
34	январь			комбинированный	1.5	Техника базовых шагов. Step Touch	Борцовский зал	
35	январь			практический	1.5	Техника базовых шагов. Step Touch	Борцовский зал	
36	январь			комбинированный	1.5	Упражнения на развитие координации	Борцовский зал	
37	январь			практический	1.5	Техника базовых шагов. Knee Up	Борцовский зал	
38	январь			комбинированный	1.5	Техника базовых шагов. Knee Up	Борцовский зал	
39	январь			практический	1.5	Упражнения на развитие гибкости	Борцовский зал	
40	январь			комбинированный	1.5	Техника базовых шагов. Kick	Борцовский зал	

41	февраль			практический	1.5	Техника базовых шагов. Kick	Борцовский зал	
42	февраль			комбинированный	1.5	Упражнения на развитие ловкости	Борцовский зал	
43	февраль			практический	1.5	Техника базовых шагов. Lift side	Борцовский зал	
44	февраль			комбинированный	1.5	Техника базовых шагов. Lift side	Борцовский зал	
45	февраль			практический	1.5	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Борцовский зал	
46	февраль			комбинированный	1.5	Техника базовых шагов. Curl	Борцовский зал	
47	февраль			практический	1.5	Техника базовых шагов. Curl	Борцовский зал	
48	февраль			комбинированный	1.5	Прыжки высокой амплитуды.	Борцовский зал	
49	март			практический	1.5	Техника базовых шагов. Open Step	Борцовский зал	
50	март			комбинированный	1.5	Техника базовых шагов. Open Step	Борцовский зал	
51	март			практический	1.5	Техника базовых шагов. Grapevine	Борцовский зал	
52	март			комбинированный	1.5	Техника базовых шагов. Shasse	Борцовский зал	
53	март			практический	1.5	Техника базовых шагов. Shasse	Борцовский зал	
54	март			комбинированный	1.5	Техника базовых шагов. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные	Борцовский зал	
55	март			практический	1.5	Техника базовых шагов. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные	Борцовский зал	
56	март			комбинированный	1.5	Техника базовых шагов. Toe Touch (Heel Touch)	Борцовский зал	

57	апрель			практический	1.5	Техника базовых шагов. Toe Touch (Heel Touch)	Борцовский зал	
58	апрель			комбинированный	1.5	Техника базовых шагов. Cha-cha-cha	Борцовский зал	
59	апрель			практический	1.5	Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1	Борцовский зал	
60	апрель			комбинированный	1.5	Разучивание связки №2,3	Борцовский зал	
61	апрель			практический	1.5	Разучивание связки №4,5	Борцовский зал	
62	апрель			комбинированный	1.5	Разучивание связки №5,6	Борцовский зал	
63	апрель			практический	1.5	Разучивание связки №6,7	Борцовский зал	
64	апрель			практический	1.5	Сборка связок в комбинацию	Борцовский зал	
65	май			практический	1.5	Отработка комбинации	Борцовский зал	
66	май			комбинированный	1.5	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Борцовский зал	
67	май			тестирование	1.5	Диагностика физической подготовленности	Борцовский зал	итоговый контроль
68	май			итоговое	1.5	Показательное выступление	Борцовский зал	

Формы аттестации/контроля.

Основной показатель работы секции по детскому фитнесу– выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно – качественных показателях физической, интегративной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год.
В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.
Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.
Педагогический мониторинг, включающий контрольные задания и тесты, диагностику личностного роста и продвижения, педагогические отзывы, ведение журнала учета
Мониторинг образовательной деятельности детей, включающий самооценку обучающегося.
Созданная система оценочных средств позволяет проконтролировать каждый заявленный результат обучения, измерить его и оценить.

Виды контроля:
-Начальный или входной контроль проводится с целью определения уровня развития детей.
-Текущий контроль - с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала.
-Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей.
Формы и способы фиксации результатов:
Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в декабре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка. Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Приложения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Контрольные упражнения

Оценки / Упражнения	**девочки**			**мальчики**		
	Высокий (10)	Средний(8)	Достаточный(6)	Высокий (10)	Средний(8)	Достаточный(6)
Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,01-11,1	11,2 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500 м, мин, с	9,00 и меньше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51-9,59	10,00 и больше
Прыжок в длину, см	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260 и меньше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше

Контрольные тесты

Оценки / Упражнения	девочки			мальчики		
	Высокий (10)	Средний(8)	Достаточный(6)	Высокий (10)	Средний(8)	Достаточный(6)
Бег 30 м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3*10 м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину, см	164 и больше	163-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), количество раз	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	16 и больше	10-15	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше
Сила кисти, кг	18 и больше	15-10	12 и меньше	24 и больше	21-12	16 и меньше

- количество балов за результат.

Критерии оценивания уровня усвоения программы
по теории и практике.

10-12лет:
78-85 – высокий.
69-77 – средний;
55-68 – достаточный
Учащийся получивший не ниже достаточного уровня по практическим заданиям получает отметку- зачет.

Описание упражнений-тестов

Тест 1. Бег на короткую дистанцию (30, 60 метров). Проводится с целью определения скоростных качеств. Так как основная масса учащихся не имеет сильных мышц спины для удержания наклона в стартовом разгоне, для девочек всех возрастов и для мальчиков и подростков предлагается бег с высокого старта.

Тест 2. Бег на длинную дистанцию (кросс 500, 1000, 1500, 2000, 3000 метров). Может проводиться как по беговой дорожке, так и в природных условиях по среднепересеченной местности. Минимальный результат оценки достаточно низкий и в связи с этим не будет очень влиять на условия бега. Результаты в соответствии с возрастом участников и дистанции оценивают по таблице.

Тест 3. Прыжки в длину с места. Упражнение определяет уровень скоростно-силовых качеств и качество прыгучести. Соревнования (тестирование) лучше проводить на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка. Условия проведения: из и.п. стоя носками на линии старта – махом рук вперед-вверх выполнить прыжок на обе ноги. Результаты засчитываются по сзади стоящей пятке любой ноги. Из трёх попыток лучшая идет в зачет. Результаты оценивают с точностью до 1 см.

Тест 4. Подтягивание из виса лежа. Для выполнения упражнения обычно используют навесные перекладины, которые на нужной высоте подвешивают на гимнастической стенке. Высота перекладины должна быть такой, чтобы участница, упираясь пятками о препятствие (приспособление на полу) и взявшись руками хватом сверху за перекладину, могла, подтянувшись, выйти подбородком выше перекладины. Подтянувшись таким образом, участница должна полностью выпрямить руки, зафиксировать это положение и начать следующее подтягивание.

Тест 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Упражнение выполняют по тем же правилам подсчета. Руки хватом сверху. Маховые рывки и движения не разрешаются.

Тест 6. Наклоны вперед, сидя на полу у разметки. Упражнение выполняют для проверки гибкости позвоночника. На полу – разметка (временная или постоянная). Горизонтальная линия длиной 60-70 см и вертикальная, которая делит горизонтальную пополам. На пересечении линий стоит отметка «0», далее по вертикальной идет разметка через один сантиметр: вверх - до 20-25 см, вниз – до 10-15 см. Результаты от линии вверх – со знаком «+», а от «0» вниз – со знаком «-». Перед выполнением упражнения участник (участница) садится на пол так, чтобы пятки ног находились рядом с горизонтальной линией, но её не касались. Расстояние между пятками 30-40 см (т.е. равно примерно ширине плеч). Размеченная (вертикальная) линия должна быть в середине между пятками. Для того чтобы во время наклонов участник не сгибал колени, два помощника судьи (они же судьи) придерживают колени, прижимая их к полу. По команде судьи «Упражнение начи-най!» участник делает три разминочных наклона, касаясь пальцами пола вдоль разметки, а четвертый наклон – зачетный.

Результат может быть положительным и отрицательным. Положительным – если участник при выполнении упражнения (зачетного наклона) пересек горизонтальную линию, и отрицательный – если кончики пальцев до линии не дошли. Измерение производится с точностью до 1 см. Результат оценивают по таблице.

Тест 7. Поднимание туловища. Выполняется из положения лежа на спине на полу или на гимнастическом мате за 30 с. И.п. – лежа, ноги зафиксированы носками у нижней рейки гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начи-най!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и снова ложится. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений. Результат оценивается по таблице.

Тест 8. Челночный бег 3х10 м. В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. 2 кубика (детских) лежат на линии старта. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну ногу (толчковую) у линии старта. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет кубик на линию финиша, возвращается за вторым кубиком и также кладет его на линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент, когда второй кубик коснется пола. Броски кубика и размещение его до линии финиша запрещаются. Челночный бег 5х10 м проводится по тем же правилам, но с тремя кубиками, лежащими на линии старта.

Тест 9. Прыжки через скакалку. Упражнение выполняют с вращением скакалки вперед на количество выполненных прыжков за 1 мин. При задевании ног скакалкой и вынужденной остановке участник продолжает прыжки. Общее количество прыжков, выполненное за указанное время, оценивают по таблице.

Тест 10. Отжимания из упора лёжа. Упражнение выполняется из положения упор лёжа. Обучающийся сгибает руки до касания датчика грудью (датчик издаёт звук, если нет датчика, сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе), после касания руки полностью выпрямляются, туловище прямое. Девушки выполняют упражнение от гимнастической скамейки. Количество отжиманий оценивается по таблице.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Контрольный тест по уровню усвоения теоретических знаний.

Вариант:1

1. Что такое аэробика? *(вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами)*.

2. Для чего нужна разминка? *(Чтобы разогреть мышцы и подготовить их к последующей работе)*.

3. Поперечный и продольный, это виды…

А) прыжков

Б) шпагатов

В) шагов

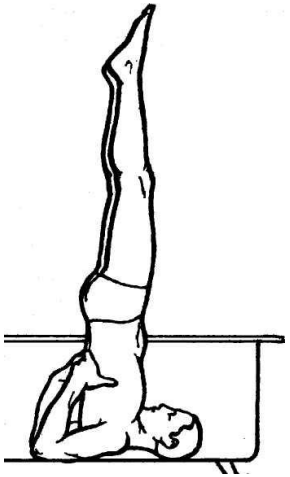
4. ***Комплекс упражнений для растяжки мышц -это…***

А) стретчинг

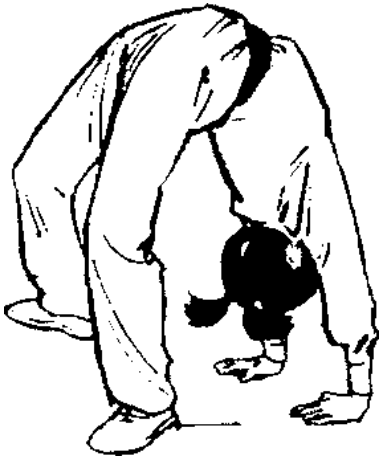
Б) черлидинг

В) танец

5. Соотнесите упражнения на картинке с их названиями

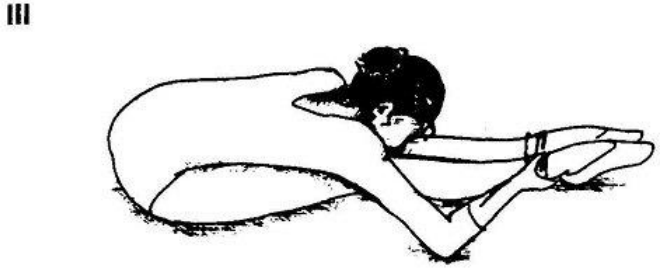
1 

А «Мост»

2 

Б «Складка»

3 В «Березка»



4 Г «Бабочка»

1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б

6. Назовите форму одежду для тренировок (однотонная футболка, шорты, кроссовки).

7. Что такое степ-аэробика? *(Направление аэробики, в котором используется степ-платформа)*.

8.Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

А. Предметы для игры

Б. Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

9.Что помогает проснуться твоему организму:

А. Еда
Б. Утренняя зарядка
В. Будильник

10.Выбери физические качества человека:
А. Доброта, терпение, жадность
Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
В. Скромность, аккуратность, верность

Вариант:2

1. Что такое аэробика? *(вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).*

2. Что такое базовые шаги аэробики? *(Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики).*

3. Что такое стретчинг?

А) растягивание

Б) сила

В) координация

4. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?

А) так джамп (с поворотом и обычный);аэр джек, «кошка»;тур; страдлл (ноги вмести, ноги врозь);казак (с поворотом и обычный);прыжок в шпагате (с места и с разбегу);

Б) отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад, отжимание со шпагатом (венсон); уголок ноги вместе и ноги врозь, высокий угол, поворот угла на 90, 180 и 360 градусов; проползание через шпагат (панкейк), махи; либула; размножка;

В) шаг, марш, ланч, грейп-вайн, шоссе.

5.Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий?

А) бег

Б) шаг

В) прыжок

6. ***Направление аэробики, в котором используется степ-платформа***

А) фитнес-аэробика

Б) *аква-аэробика*

В) степ-аэробика

7. Какие упражнения относятся к стретчингу?

А) «березка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок», «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка;

Б) стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;

В) базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты).

8. Какой прыжок не используется в аэробике?

А) «так джамп»

Б) «страдлл»

В) «выше неба»

9. Отжимание со шпагатом – это..

А) венсон

Б) панкейк

В) геликоптер

10.Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую .

А) Touch-step

Б) Step-touch

В) Basic step

Вариант:3

1. Что такое аэробика? *(вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).*

2. Что такое стретчинг? *(Комплекс упражнений для растяжки мышц).*

3. Что такое черлидинг? (вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)).

4. Аква-аэробика

А) аэробика с мячом

Б) аэробика в высокой интенсивности

В) аэробика в воде

5. Кем был предложен термин «аэробика» ***в 1960г*****?**

А) *Американцем К.Купером*

Б) Германцем В. Штраузером

В) Бельгийцем П. Отле

6. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета.

А) **Two step**

Б) V-step

В) Straddle

7. ***Направление аэробики, в котором используется степ-платформа***

А) фитнес-аэробика

Б) *аква-аэробика*

В) степ-аэробика

8. Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси.

А) рондат

Б) колесо

В) шоссе

9. Парные, тройки и шестерки, станты- это виды..

А) шагов

Б) прыжков

В) пирамид

10. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это..

А) база

Б) пирамида

В) стант

В) степ-аэробика

Примечания.
Дети отвечают контрольные вопросы. За каждый правильный ответ аттестующийся получает 1 бал, за неправильный ответ 0 балов.
Критерии оценки.
8-10 баллов – высокий;
7-5 баллов – средний;
4-2 баллов – достаточный.

Учащийся получивший не ниже достаточного уровня по теоретическим и практическим заданиям получает отметку- зачет.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение программы.

1. А.П. Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 класс. ФГОС // М.2012 год.
2. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений - А.П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2011. 63 с.
3. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия»,2008. – 352 с.
4. Наглядные пособия:
   - плакаты;
   - схемы;
   - карточки, с описанием комплексов упражнений.

Материально-техническое обеспечение программы.

- Спортивный зал.
- Музыкальное оснащение.
- Гимнастические коврики.
- Мячи разного диаметра и веса.
- Скакалки.
- Гимнастические палки.
- Обручи.
- Кубики.
- Кегли.

Список литературы:

1. Примерные программы внеурочной деятельности. Начального и основного образования. Под редакцией В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010.
2. Дружинина О.Ю. «Конспекты уроков аэробики для учащихся начальных классов общеобразовательной школы: Учебно-методическое пособие/ УдГУ.-Ижевск, 2008.-171с.»
3. «А. П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы «Просвещение», 2011г.
4. А.П. Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 класс. ФГОС // М.2012 год.
5. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
6. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия»,2008. – 352 с.
7. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации планирование, программы/ авт.- сост. А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. - Волгоград: УЧИТЕЛЬ, 2009. 185 с.
8. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
9. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
10. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005. -157.: ил.- (Школа развития).
11. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

Список использованной литературы для обучающихся.

1. Т.С.Лисицкая. Аэробика на все вкусы., М.: Просвещение.1994 г.,
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Библиотека учителя. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. Дрофа. – М., 2003.
3. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
4. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X