Департамент социальной политики города Кургана
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
«Центр развития современных компетенций»

ПРИНЯТА
на заседании методического
совета от «___» _____ 202_ г.
Протокол № ____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАНОУ ЦРСК
_____
Приказ № _____от _____202_ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес для детей»

Уровень сложности содержания: базовый
Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Чернявская Ирина Васильевна, педагог дополнительного образования

Курган, 2021 г.

Паспорт программы

Ф.И.О. разработчиков	Чернявская Ирина Васильевна
Учреждение	ГАНОУ «Центр развития современных компетенций»
Наименование программы	Фитнес для детей
Объединение	
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Физкультура и спорт
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	7-10 лет
Срок обучения (реализации)	1 год
Объем часов	72 часа
Уровень освоения программы	базовый
Цель программы	Цель программы — создание условий для физического развития обучающихся и приобщения их к здоровому образу жизни посредством занятий фитнесом.
С какого года реализуется программа	

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
1.1. Пояснительная записка
1.2. Цель и задачи программы
1.3. Планируемые результаты обучения1.4уч
1.4. Учебный план
1.5 Содержание программы

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Условия реализации программы
2.2. Формы контроля, оценочные материалы
2.3. Методические материалы
2.4. Список источников для педагога и учащихся

Приложения
Приложение 1.
Приложение 2.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению физической активности.

Современный ребенок много времени проводит у телевизора и компьютера. Сегодня дети реже стали заниматься спортом и играть в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается по причине увлеченности интеллектуальным развитием в ущерб физическому.

Поэтому задача каждого педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья.

Актуальность программы «Фитнес для детей» заключается в оптимизации двигательной активности детей младшего школьного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирование ценностей здорового образа жизни.

Фитнес - это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности. Фитнес подразумевает сочетание спортивно-танцевальных упражнений, улучшающих здоровье детей, совершенствует двигательные навыки, развивает мышечное чувство, пространственную ориентировку и координацию, улучшает осанку, повышает жизненный тонус.

Детский фитнес – это занятия под музыку с использованием спортивного инвентаря, которые развивают ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание.

Программа «Фитнес для детей» по направленности является *физкультурно-спортивной, базового уровня сложности содержания*. Она направлена на сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, повышению у них двигательной активности.

На обучение по данной программе зачисляются обучающиеся без предварительного отбора по физическим качествам, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия могут посещать дети с ограниченными возможностями здоровья (слабослышашие, с интеллектуальными нарушениями).

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей младшего школьного возраста (7-10 лет) является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей младшего школьного возраста. В программе, кроме раздела по аэробике, введен раздел по художественной гимнастике (предметная подготовка), что способствует совершенствованию двигательной памяти, координации движений, раскрывает творческие возможности и артистичность.

Адресат программы: Программа рассчитана на учащихся 7-10 лет. В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этом возрасте начинают снижаться. В возрасте 7-10 лет происходит бурное развитие биодинамики движений ребенка и прежде всего их координационного компонента. Таким образом, возрастной интервал 7-10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой

двигательной активности. Эту двигательную активность могут дать занятия фитнесом.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Фитнес для детей» может реализовываться в группах обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих медицинских противопоказаний. Занятия фитнесом будут благоприятны не только для развития двигательных и координационных способностей таких детей, но и для развития ребенка в целом: эмоционально-волевой сферы, интеллектуальных и коммуникативных способностей.

Дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Фитнес для детей» можно реализовывать в качестве пропедевтического модуля к долгосрочным программам по фитнесу.

Срок обучения по данной программе - 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год).

Программа реализуется в очной форме.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - создание условий для физического развития обучающихся и приобщения их к здоровому образу жизни посредством занятий фитнесом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать знания о влиянии занятий фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знания об аэробике, стэп-аэробике, художественной гимнастике.

Развивающие:

- развивать физические качества детей младшего школьного возраста (координацию, чувство равновесия, гибкость);
- развивать чувство ритма, память внимание, воображение, умение согласовывать движения с музыкой;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать и совершенствовать функции органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Воспитывающие:

- содействовать формированию коммуникативных умений;
- формировать у детей эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни.

1.3. Планируемые результаты обучения

Предметные результаты

Учащиеся будут знать

- технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях фитнесом;
- последовательность выполнения упражнений для шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног;
- различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, в различных упорах;
- элементы классической аэробики (терминология);
- элементы художественной гимнастики (терминология);
- методы регулирования нагрузки (темп и ритм выполнения упражнений, количество повторений);

Учащиеся научатся

- выполнять базовые элементы классической аэробики в танцевальных связках;

- контролировать мышечное напряжение;
- правильно дышать при выполнении физических упражнений;
- выполнять несложные связки ОРУ по музыку без предметов и с предметами (обруч, ленты, скакалки);
- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять комплексы упражнений на степах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм личностной рефлексии
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Личностные результаты

- сформированность мотивации к занятиям фитнесом;
- сформированность способности к волевому усилию;
- сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- сформированность умения адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Учебный план

№ пп	Наименование темы	Всего часов	в т.ч.		Форма контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Входное фитнес-тестирование Режим дня.	2	2	**-**	Фитнес-тестирование
2	Основные термины курса: базовые движения аэробики, базовые движения художественной гимнастики, базовые движения чирлидинга. Основы музыкальной	1	1	-	

	грамотности (чувство ритма, такт, темп)				
3	Комплексы танцевальной аэробики с базовыми движениями	20	-	20	Зачетная композиция с базовыми движениями аэробики
4	Фитнес - тренировка	4	-	4	
5	Комплекс упражнений с предметами художественной гимнастики	20	-	20	Зачетная композиция с предметами художественной гимнастики
6	Комплекс упражнений с помпонами. Танцевальные композиции	15	-	15	Зачетная композиция с помпонами
8	Танцевальные композиции на степ-платформе	7	1	6	Зачетная композиция на степ-платформах
9	Подвижные и музыкально-ритмические игры	2	-	2	
10	Итоговое занятие	1	-	1	Фитнес-тестирование
Итого		**72**	**4**	**68**	

Содержание программы

1. Вводное занятие (2 часа: теория – 2 часа)

Теория Задачи объединения. Правила поведения во время занятий. Инструктаж по ТБ. Первичное фитнес-тестирование. Режим дня.

2.Основные термины курса: базовые движения аэробики, базовые движения художественной гимнастики, базовые движения чирлидинга.

Основы музыкальной грамотности (чувство ритма, такт, темп) (1 час: теория – 1 час)

Теория Название элементов классической аэробики и художественной гимнастики. Базовые движения классической аэробики (шаг, бег, скип, сгибание ноги вперед, мах, прыжок «ноги врозь – вместе», приставной шаг). Элементы из чирлидинга и художественной гимнастики. Основы музыкальной грамотности. Инструктажи по ТБ.

Название элементов классической аэробики и художественной гимнастики. Базовые движения классической аэробики (шаг, бег, скип, сгибание ноги вперед, мах, прыжок «ноги врозь – вместе», приставной шаг). Элементы из чирлидинга и художественной гимнастики. Основы музыкальной грамотности. Инструктажи по ТБ.

3. Комплексы танцевальной аэробики с базовыми движениями (20 часов: практика – 20 часов)

Практика Выполнение базовых движений классической аэробики (шаг, бег, скип, сгибание ноги вперед, мах, прыжок «ноги врозь – вместе», приставной шаг) в танцевальных связках. Выполнение музыкально-ритмических упражнений (различные танцевальные шаги и движения из разных танцевальных направлений: латина, хип-хоп, народный танец). Импровизация под музыку

соответствующего характера. Разработка и разучивание комплексов танцевальной аэробики с использованием базовых движений. Упражнения на расслабление и растягивание. Дыхательные упражнения. Зачетная танцевальная композиция с базовыми движениями аэробики.

4.Фитнес-тренировка (4 часов: практика – 4 часа)

Практика Выполнение *о*бщеразвивающие упражнения без предметов Выполнение упражнений для шеи (наклоны, повороты головы). Выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, «пружинка», взмахи и рывковые движения). Выполнение упражнений для мышц туловища (наклоны, повороты, сочетание наклонов и поворотов, круговые движения, волнообразные движения). Выполнение упражнений для мышц ног и тазового пояса (сгибание и разгибание тела, сгибание и разгибание ног в разные стороны, приседы, полуприседы, выпады, махи ногами). Выполнение упражнений для мышц всего тела (сочетание движений разными частями тела). Выполнение упражнений для правильной осанки. Выполнение дыхательных упражнений. Выполнение упражнений на расслабление и растягивание.

5. Комплекс упражнений с предметами художественной гимнастики (20 часов: практика - 20 часов)

Практика Выполнение упражнений с предметами:

- со скакалкой (вращение скакалки справа, слева, «восьмерка», прыжки с вращением вперед, назад, скрестно, бег «в скакалку», «двойной» прыжок, несложные элементы со скакалкой на танцевальных шагах;
-
- с обручем (махи, круги, перекаты по полу, вращения в разных плоскостях, броски с ловлей одной и двумя руками, пролезание в обруч, передача обруча из одной руки в другую в различных положениях, упражнения с обручем на танцевальных шагах);
- с лентой (махи, круги, восьмерки, змейки, спирали, передачи ленты из одной руки в другую на шагах, поворотах, упражнения с лентой в танцевальных связках);
- танцевальные упражнения с элементами и предметами художественной гимнастики.

Контроль Зачетная композиция с предметами художественной гимнастики

6. Комплекс упражнений с помпонами. Танцевальные композиции (15 часов: практик – 15 часов)

Практика Базовые шаги классической аэробики (повторение). Разучивание и выполнение базовых движений и положений рук из чирлидинга : риди (руки на бедрах, кулаки упираются в тазовые кости, локти в стороны), верхний мачдаун (руки вытянуты вверх), нижний мачдаун (руки строго вниз), хай ви (руки в стороны-вверх), лоу ви (переход сверху вниз через крест, руки в стороны – вниз), мускул мэн (руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, комбинированные положения рук, руки скрещены на груди, локти вниз, руки вытянуты в диагональ). Создание и исполнение танцевальных композиций с помпонами.

Контроль Зачетная композиция с помпонами.

7. Танцевальные композиции на степ-платформе (7 часов: теория – 1час, практика – 6 часов)

Теория Техника безопасности при работе на степ-платформе. Основные понятия темы.

Практика Разучивание и выполнение упражнений на степ-платформах: простые зашагивания, шаг с подъемом колена, зашагивание с захлестыванием голени, шаги с отведением ноги, отжимание от платформы, запрыгивание на платформу, прыжки через платформу, глубокие выпады. Выполнение комбинаций из шагов и

прыжков. Создание и исполнение танцевальных композиций на степ-платформах. Контроль Зачетная композиция на степ-платформах

8. Подвижные и музыкально-ритмические игры (2 часов: практика – 2 часа)

Практика Музыкальные игры соревновательного характера на распознавание ритма. Музыкальная игра «Держите ритм». Танцевальная игра «Крутая Ламбада». Танцевальная «змейка» подвижная игра «Смена позиций» Игра «Буря». Игра «Волк во рву». Подвижная игра «Салки: ноги от земли». Подвижная игра «Салки с ленточками». Подвижная игра «Охотники и утки».

9.Итоговое занятие (1 час: практика – 1 час)

Практика Фитнес-тестирование

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы
Организационно-педагогические условия

Программа реализуется в разновозрастных группах численностью не более 15 человек. Продолжительность занятия не более 45 минут, с переменами по10 минут между занятиями.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Структура занятия разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть.

Подготовка организма учащегося к выполнению более сложных упражнений основной части. В подготовительной части (разминке) выполняются упражнения на те группы мышц и связок, на которые приходится основная нагрузка во время предстоящей тренировки в основной части занятия.

Упражнения, включенные в разминку, должны быть адекватны физиологическим возможностям учащихся и соответствовать предстоящей деятельности в основной части занятия. Разминка строится из несложных в координационном плане.

Основная часть.

Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: элементы базовой аэробики в танцевальных связках, упражнения с предметами художественной гимнастики, несложные связки на степах, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия.

Заключительная часть занятия носит восстановительную направленность. Для устранения психомоторной и общей напряженности используют упражнения на расслабление и растягивание. Упражнения выполняются под спокойную музыку и направлены своим воздействием на мышцы, наиболее утомившиеся в процессе занятия.

Цель каждого занятия – не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, простые базовые элементы художественной гимнастики, игровые упражнения. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

Кадровые условия

Преподавание по программе осуществляет педагог дополнительного образования, преподаватель физической культуры.

Материально-технические условия

- спортивный зал;
- степ-платформы;
- фитболы;
- обручи;
- помпоны;
- ленты;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка.

Информационно-методические условия

Основной формой реализации программы является занятие.

Типы занятий

А) *обучающие* – дети впервые знакомятся с упражнениями, новыми элементами базовой аэробики и гимнастики, играми, а задача педагога – создать представление о них.

Б) *закрепляющие* – таких занятий должно быть 2 и более; на первом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии - сформировать у детей навык выполнения упражнений, на втором и последующих занятиях происходит совершенствование умений, а задача педагога – довести до автоматизма выполнение задания.

В) *комбинированные* - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

Г) *итоговые*– проводятся раз в квартал. Эти занятия могут обобщать материал, разученный за определенный период и выступать в качестве открытых для родителей как показательные выступления обучающихся. Может быть диагностическим: на нем определяется уровень физической подготовленности, достижений за пройденный период.

Виды занятий

Учебно-тренировочное занятие подразумевает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, для фитнес-аэробики, художественной гимнастики с танцевальной направленностью.

Занятие – соревнование построено на основе разнообразных подвижных игр, эстафет. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, двигательная самостоятельность, способность участвовать в коллективных играх.

Комплексное занятие – это синтез различных видов деятельности. Сюда могут быть включены круговая тренировка (задания по станциям), предметная подготовка из раздела художественной гимнастики, комплексы танцевальной аэробики, упражнения на степах и т.д.

Контрольно-проверочное занятие проводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития обучающихся.

Характеристика видов упражнений, используемых в программе

В каждое занятие включены:

Ритмическая гимнастика с базовыми элементами аэробики – общедоступный, высокоэффективный специальный вид оздоровительной гимнастики.

Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменить содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности, благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются такие группы упражнений, как строевые, общеразвивающие, танцевальные, упражнения с элементами художественной гимнастики, упражнения для согласования движений с музыкой, а также базовые и основные шаги аэробики.

Спортивно-ритмические танцы разной направленности. Это могут быть танцевальные разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц. Спортивные танцы отлично формируют и развивают двигательные навыки учащихся. Используются элементы различных танцев с применением предметов (обруч, лента, помпоны для черлидинга и т.д.). В спортивные танцы могут быть включены простые акробатические элементы с танцевальной окраской.

Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Через дыхательные упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Важно научить обучающихся дышать носом, а не ртом.

Формы работы на занятии

- индивидуальная
- индивидуально-групповая
- групповая

Методы работы на занятии

- практический (выполнение упражнений, изучение какого-либо движения);
- словесный (указание и команда по правильности и последовательности выполнения упражнений).
- наглядный (иллюстрации, показ педагога).

Развивающая среда физкультурного зала соответствует всем требованиям и обеспечивает возможность двигательной активности учащихся, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения предметно-развивающей среды

- дистанция;
- позиции при взаимодействии;
- активность;
- самостоятельность, творчество;
- эмоциональность;
- индивидуальная комфортность и благополучие каждого учащегося.

В процессе реализации программы должны быть созданы условия для нормального психосоциального развития учащихся:

- спокойная и доброжелательная обстановка;
- внимание к эмоциональным потребностям детей;
- предоставление самостоятельности и независимости каждому учащемуся.

2.2. Формы контроля

Диагностика успешности освоения программы осуществляется с помощью текущего и итогового контроля.

Способы отслеживания результатов:

- фитнес-тестирование (первичное)

— педагогическое наблюдение;
— анализ полученных данных;
— беседа с родителями.
— фитнес-тестирование (итоговое).

Фитнес-тестирование проводится через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом.

Учащиеся выполняют упражнения с элементами художественной гимнастики, спортивно-танцевальные связки по памяти.

Фитнес-тестирование проводится по параметрам:

— чувство ритма — способность ощущать музыкальное время и улавливать события, которые происходят в течение этого времени;
— координация движений — процесс согласования работы мышц, необходимый для успешного выполнения двигательной функции;
— воспроизведение танцевальных упражнений — выполнение различных танцевальных поз, положений, движений и их комбинаций в различных вариантах с предметами и без.
— ловкость — умение перестраивать двигательную активность под сложившуюся ситуацию и потребность;
— гибкость — способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

В процессе реализации программы используется и другая форма деятельности учащихся: показательные выступления в культурно-массовых и спортивных мероприятиях.

2.3. Методические материалы

Методические материалы представлены в приложениях к программе.

2.4. Список источников для педагога и учащихся

Литература для педагога

1. Годик, М.А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, эластичность [Текст] / М.А. Годик, А.М. Варалидзе,Т.Г. Киселева. – Советский спорт, 1991.
2. Ерфилова, Э.А. Учебная программа по оздоровительной аэробике [Текст] / Э.А. Ерфилова. – М., 2012-2013.
3. Кечетжиева, Л., Обучение детей художественной гимнастике [Текст] / Л. Кечетжиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. – М.: ФИС, 1985.
4. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы [Текст] / Т.С. Лисицкая – М.: Просвещение - Владос, 1994.
5. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика [Текст]: учебное пособие для учащихся педучилищ по спец. №1910 «Физическая культура» / Т.Т. Ротерс. - М.: Просвещение, 1989.
6. Спортивная аэробика в школе [Текст]:. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
7. Фирилева, Ж.Е. Са-Фи-Дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
8. Шкабарина, М.И. Ритмическая гимнастика в школе [Текст] / М.И. Шкабрина. – 2002.

Литература для учащихся

1. Абросимова, Л. И. Физическое воспитание детей [Текст]: / -Л.И. Абросимова – М., 1989.
2. Березин, И. П. Школа здоровья [Текст]: / И.П. Березин, Ю. В. Дергачев. - М., 1998.

3. Коростелев, Б. От А до Я [Текст]: / Б. Коростелев. - М., 1997.Куценко. Г.И. Книга о здоровом образе жизни [Текст]: / Г. И Куценко, Ю.В. Новиков. - М., 1997 .
4. Руненко, С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность [Текст]: практ. руководство для сторонников активного образа жизни: / С.Д. Руненко. - М.: Сов. спорт, 2007. - 63 с.: ил
5. Фирилева, Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс» [Текст]: учебное пособие / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
6. Хоули Э.Т.Оздоровительный фитнес [Текст] / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс.– Киев: Олимпийская литература, 2000.– 367 с.

Приложение 1

Примерная структура занятия

Части занятий	Время	Нагрузка	Виды упражнений
Разминка	9-10 минут	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности	Ходьба, стретчинг, дыхательные упражнения
Аэробная часть	20 минут	Упражнения средней и высокой интенсивности, высокоударные	Упражнения с большой амплитудой движений, прыжки, танцевально-ритмические упражнения с предметами, эстафеты, подвижные игры
Партерные упражнения	10 минут	Упражнения средней и низкой интенсивности из положения сидя и лежа	Упражнения на укрепления мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, развития гибкости
Заключительная часть	5 минут	Упражнения низкой интенсивности	Дыхательные упражнения, стретчинг

Приложение 2

Перечень основных видов физических упражнений.

Упражнения для развития навыков ходьбы

- ходьба на полупальцах, пятках;
- ходьба с различными движениями рук и ног;
- ходьба в полуприседе, в полном приседе, приставными шагами, высокий шаг, пружинный шаг сдвижениями рук;
- Упражнения для развития навыков бега
- бег змейкой, по прямой, на месте, бег со сменой направления и скорости, эстафета, подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков

- прыжки вверх (на двух ногах, на одной);
- прыжки ноги вместе-врозь (скрестно-врозь);
- прыжки их базовой аэробики с движениями рук, простые прыжки из художественной гимнастики («козлик» со сменой ног вперед и назад, открытый-закрытый прыжок, прыжок с поворотом на 360 градусов, прыжок разножка0;
- прыжки на скакалке (на месте, с продвижением вперед, с вращением вперед-назад-скрестно, шаги галопа в скакалку, «двойной прыжок»).

Упражнения в равновесии

- равновесие на двух ногах — стойке на полупальцах;
- равновесие на одной ноге с различными движениями рук;
- переднее равновесие - «ласточка» (руки в стороны);
- упражнения в равновесии на фитболах, на стэпах;

Общеразвивающие упражнения без предметов

- упражнения для шеи (наклоны, повороты головы);
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, «пружинка», взмахи и рывковые движения);
- упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты, сочетание накорнов и поворотов, круговые движения, волнообразные движения);
- упражнения для мышц ног и тазового пояса (сгибание иразгибание тела, сгибание и разгибание ног в разные стороны, приседы, полуприседы, выпады, махи ногами);
- упражнения для мышц всего тела (сочетание движений разными частями тела)4
- упражнения для правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) могут выполняться у гимнастической стенки или станка с использованием элементов художественной гимнастики (волны, взмахи, наклоны туловища, махи ногами).

Упражнения с предметами

- упражнения со скакалкой (вращение скакалки справа, слева, «восьмерка», прыжки с вращением вперед, назад, скрестно, бег «в скакалку», «двойной» прыжок, несложные элементы со скакалкой на танцевальных шагах.
- упражнения с обручем (махи, круги, перекаты по полу, вращения в разных плоскостях, броски с ловлей одной и двумя руками, пролезание в обруч, передача обруча из одной руки в другую в различных положениях, упражнения с обручем на танцевальных шагах).
- упражнения с лентой (махи, круги, восьмерки, змейки, спирали, передачи ленты из одной руки в другую на шагах, поворотах, упражнения с лентой в танцевальных связках).

— базовые движения классической аэробики (шаг, бег, скип, сгибание ноги вперед, мах, прыжок «ноги врозь – вместе», приставной шаг,). Базовые шаги аэробики «украшаются» танцевальными элементами.
Музыкально-ритмические упражнения (различные танцевальные шаги и движения из разных танцевальных направлений). Импровизация под музыку соответствующего характера.
Музыкально-ритмическая игра подвижные игры с использованием музыки

Приложение 3

Фитнес-тестирование (первичное)

Педагог
Коллектив
Дата проведения

ФИО	Параметры оценивания			
	Специальная физическая подготовка (СФП)	Музыкально-двигательная подготовка	Мотивация к занятиям	Итого

Высокий уровень — 4 балла
Хороший уровень — 3 балла
Средний уровень — 2 балла
Низкий уровень — 1 балл
Оценка производится по каждому параметру, количество баллов суммируется.
Высокий уровень — 15-16 баллов
Хороший уровень — 14-12 баллов
средний уровень — 11-8 баллов
Низкий уровень — 7-4 балла

Параметры оценивания	Наименование упражнений	Высокий уровень	Хороший уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Специальная физическая подготовка	Упражнения на пресс Мост из положения лежа, держать 3 сек. Наклон вперед, ноги вместе, держать 3 сек.	30 раз в мин. Руки прямые, ноги слегка согнуты, расстояние 20 см. Полная «складка», все точки туловища касаются ног	25 раз Руки прямые, ноги слегка согнуты, расстояние 25см. Касание грудью с удержанием ног руками	20 раз руки прямые, ноги слегка согнуты, расстояние 30 см. Касание головой ног с удержанием руками	Менее 20 руки согнуты, ноги согнуты, расстояние больше 30 см. Нет касания частями тела, нет удержания руками
Музыкально-двигательная подготовка	Танцевальные шаги и перемещения (подскоки, галоп, «полечка», скрестный шаг и т. д. На 32 ст.	Выполнение упражнений под музыку с педагогом. Попадает в такт и ритм музыки Ловкое	Выполнение упражнений под музыку с педагогом с незначительными ошибками. Ловкое	Неуверенное выполнение упражнений, путание шагов и ритма музыки	Путание связок и шагов Нарушена

	Танцевальная комбинация с предметами (обруч, лента, помпоны) 32 ст.	владение предметами, хорошая координация	владение предметами, хорошая координация	Координация немного нарушена, неуверенное владение предметами	координация движений, потеря предметов
Мотивация		Самостоятельный, интерес на уровне увлеченности, стремление к успеху	Неустойчивая мотивация, зависит от одобрения окружающих	Неосознанный интерес, случайный интерес	Случайный интерес, нет интереса к занятиям

Фитнес-тестирование (итоговое

Педагог
Коллектив
Дата проведения

ФИО	Параметры оценивания			
	Специальная физическая подготовка (СФП)	Музыкально-двигательная подготовка	Мотивация к занятиям	Итого

Высокий уровень — 4 балла
Хороший уровень — 3 балла
Средний уровень — 2 балла
Низкий уровень — 1 балл
Оценка производится по каждому параметру, количество баллов суммируется.
Высокий уровень — 11-12 баллов
Хороший уровень — 10-9 баллов
средний уровень —8 - 6баллов
Низкий уровень —5- 3 баллов

Параметры оценивания	Наименование упражнений	Высокий уровень	Хороший уровень	Средний уровень	Низкий уровень

Специальная физическая подготовка	Упражнения на пресс Мост из положения стоя Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги врозь, руки прямые, тянутся к полу (расстояние в см.)	40 раз в мин. Руки прямые, ноги слегка согнуты, расстояние 20 см. Руки ниже скамейки на 10 см. Ноги прямые, расстояние между ногами 10 см.	35 раз в мин. Руки прямые, ноги согнуты, расстояние 25 см. Руки ниже скамейки на 5 см. ноги прямые.	Менее 30 раз в мин. Руки прямые, ноги согнуты, расстояние 30 см. Руки касаются скамейки, ноги прямые.	Менее 30 в минуту руки согнуты, ноги согнуты, расстояние больше 30 см. Руки не достают до скамейки, ноги
Музыкально-двигательная подготовка	Танцевальная комбинация с базовыми шагами аэробики Танцевальная комбинация с предметами	Выполнение упражнений под музыку без помощи педагога. Попадает в ритм и такт. Ловкое владение предметами с хорошей координацией движений	Выполнение упражнений без помощи педагога с незначительными погрешностями Ловкое владение предметами с хорошей координацией движений	Неуверенное выполнение упражнений, путание связок и шагов. Неуверенное владение предметами.	Путание связок и шагов Нарушена координация движений, потеря предметов.
Организаторские способности		Находчивость, настойчивость, требовательность, хорошая дисциплинированность, работоспособность	Достаточный уровень дисциплинированности и работоспособности	Учащиеся не способны к самоорганизации, недисциплинированны	Учащиеся недисциплинированны. Нет самоорганизации