

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

**Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской
области**

ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро

РАССМОТРЕНО

Руководителем м/о
учителей предметников

Федюнина И.Г.
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

и.о. замдиректора по
УВР

Бочарова В.В.
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором ГБОУ
ООШ с. Тяглое Озеро

Федюнина Н.В.
Приказ № _____
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Аэробика»

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Тяглое Озеро 2023

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для обучающихся 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09–1672;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21.

При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

В ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро за основу рабочей программы взята авторская Программа для обучающихся 5-9 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор **Слуцкер О.С.** – президент Федерации фитнес-аэробики России), использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на уроках физической культуры (автор **Вербина О.Ю.** — президент Федерации фитнес-аэробики Чувашской Республики).

Целью учебной программы является – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач:**

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес- аэробики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании **направлена на:**

- реализацию **принципа вариативности**, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий фитнес – аэробикой, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно – игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию **принципа достаточности соответствия**, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся .
- соблюдению дидактических правил - **от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;
- расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес – аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.

Общая характеристика учебного курса.

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

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес – аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес – аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических

упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

Место предмета в базисном учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Аэробика» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю: 5-9 классы – 34 часа, всего 170 часов. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

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

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Содержание программы

Знания о физической культуре.

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Понятие фитнес-аэробика. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как

средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

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

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев,

упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

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

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности. Специальная физическая подготовка.

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, аэробика в восточном стиле, калланетика.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Раздел «Диагностика физической подготовленности» провосодержит тестирование обучающихся на определение скоростных, *Тест для определения скоростных качеств:* бег на 30 м со старта. Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30⁰ от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30⁰ от пола.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90° .

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1

Учебно-тематический план

Разделы и темы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
I. Знания о физической культуре.	1	1	1	1	1
II. Способы физкультурной деятельности	2	2	2	2	2
III. Физическое совершенствование:	30	30	30	30	30
• Функциональная тренировка	12	12	12	12	12
• Классическая аэробика	12	12	12	12	12
• Разновидности аэробики	6	6	6	6	6
IV. ДИАГНОСТИКА	1	1	1	1	1
ИТОГО в год	34	34	34	34	34

**Тематическое планирование по фитнес-аэробике
для учебно- тренировочного этапа. 5 класс**

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики	Теория: Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. Практика: ОФП	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLRWJUrc5YboG4Ip1u8lM2DfjccugNcmwq
2	Классификация видов аэробики	Теория: Знакомство с видами аэробики. Классическая аэробика, спортивная аэробика, фитбол-аэробика. Практика: ОФП	1	
3	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1	
4	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Различные виды ходьбы 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).	1	
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.	1	
6	Упражнения на развитие выносливости	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег.	1	
7	Упражнения на развитие быстроты	Бег с изменением скорости	1	
8	Упражнения для увеличения	Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты,	1	

	амплитуды и гибкости.	выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.		
9	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.	1	
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	1	
11	Упражнения на развитие координации	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	1	
12	Упражнения на развитие гибкости	Шпагат, канат	1	
13	Упражнения на развитие ловкости	Упражнения на ловлю мяча	1	
14	Упражнения на развитие мышц спины	Упражнения на развитие мышц спины	1	
15	Прыжки высокой амплитуды.	Смена положения ног ножницы (SCISSORS)	1	
16	Базовые шаги аэробики	Совершенствование техники выполнения базовых шагов	1	
17	Разучивание связки №1	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	1	
18	Разучивание связки №2	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	1	
19	Разучивание связки №3	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки	1	
20	Разучивание связки №4	Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки	1	
21	Разучивание связки №5	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки	1	
22	Разучивание связки №6	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов	1	

		связки		
23	Разучивание связки №7	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки	1	
24	Разучивание связки №8	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	1	
25	Сборка связок в комбинацию	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1	
26	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1	
27	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1	
28	Разновидности аэробики. Стретчинг.	Разучивание упражнений на растягивание, правильность дыхания	1	
29	Стретчинг.	Комплекс упражнений для растягивания. Соблюдение правил при выполнении.	1	
30	Стретчинг.	Комплекс упражнений для растягивания	1	
31	Стретчинг.	Комплекс упражнений для растягивания	1	
32	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	1	
33	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднятие туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1	
34	Показательное выступление		1	

**Тематическое планирование по фитнес-аэробике
для учебно- тренировочного этапа. 6 класс**

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики	Теория: Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. Практика: ОФП	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLRWJUrc5YboG4Ip1u8lM2DfjccugNcmwq
2	Современные тенденции в фитнесе	Потребность в здоровых людях. Необходимость занятия спортом. Оборудование для занятий фитнесом: велотренажеры, беговые дорожки	1	
3	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1	
4	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Различные виды ходьбы 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).	1	
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.	1	
6	Упражнения на развитие выносливости	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.	1	
7	Упражнения на развитие быстроты	Бег с изменением скорости		
8	Упражнения для увеличения	Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты,	1	

	амплитуды и гибкости.	выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.		
9	Упражнения на развитие силы	Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	1	
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	1	
11	Упражнения на развитие координации	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	1	
12	Упражнения на развитие гибкости	Шпагат, канат	1	
13	Упражнения на развитие ловкости	Упражнения на ловлю мяча	1	
14	Упражнения на развитие мышц спины	Упражнения на развитие мышц	1	
15	Прыжки высокой амплитуды.	Смена положения ног ножницы (SCISSORS)	1	
16	Базовые шаги аэробики	Совершенствование техники выполнения базовых шагов	1	
17	Разучивание связки №1	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	1	
18	Разучивание связки №2	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	1	
19	Разучивание связки №3	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки	1	
20	Разучивание связки №4	Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки	1	
21	Разучивание связки №5	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки	1	
22	Разучивание связки №6	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки	1	
23	Разучивание связки №7	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки	1	

24	Разучивание связки №8	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	1
25	Сборка связок в комбинацию	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1
26	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1
27	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1
28	Разновидности аэробики. Пилатес.	Разучивание комплекса упражнений, состоящих из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом.	1
29	Пилатес.	Совершенствование комплекса упражнений, состоящих из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом.	1
30	Пилатес.	Совершенствование комплекса упражнений, состоящих из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом.	1
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	1
32	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	1
33	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднятие туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1
34	Показательное выступление		1

**Тематическое планирование по фитнес-аэробике
для учебно- тренировочного этапа. 7 класс**

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР
Способы физкультурной деятельности (1 часа)				
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	Теория: Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. Практика: ОФП	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLRWJUrc5YboG4Ip1u8lM2DfjccugNcmwq
Знания о физической культуре (2 часа)				
2	Основы музыкальной грамоты	Понятие музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLRWJUrc5YboG4Ip1u8lM2DfjccugNcmwq
3	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLRWJUrc5YboG4Ip1u8lM2DfjccugNcmwq
Физическое совершенство (30 часов)				
4	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Различные виды ходьбы 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).	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLRWJUrc5YboG4Ip1u8lM2DfjccugNcmwq
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.	1	
6	Упражнения на развитие выносливости	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами,	1	

		челночный бег.	
7	Упражнения с отягощениями.	Основные содержательные линии. Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	1
8	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.	1
9	Упражнения на развитие силы	Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	1
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	1
11	Упражнения на развитие координации	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	1
12	Упражнения на развитие гибкости	Шпагат, канат	1
13	Упражнения на развитие ловкости	Упражнения на ловлю мяча	1
14	Упражнения на развитие мышц спины	Упражнения на развитие мышц	1
15	Прыжки высокой амплитуды.	Шпагат (разножка) (SPLIT), Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT)	1
16	Базовые шаги аэробики	Совершенствование техники выполнения базовых шагов	1
17	Разучивание связки №1	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	1
18	Разучивание связки №2	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	1
19	Разучивание связки №3	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов	1

		связки	
20	Разучивание связки №4	Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки	1
21	Разучивание связки №5	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки	1
22	Разучивание связки №6	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки	1
23	Разучивание связки №7	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки	1
24	Разучивание связки №8	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	1
25	Сборка связок в комбинацию	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1
26	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1
27	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1
28	Разновидности аэробики. Шейпинг	Изучение упражнений по шейпингу, выполняемых в спокойном темпе, с большой амплитудой, без больших отягощений, с большим количеством повторений.	1
29	Шейпинг	Совершенствование комплекса упражнений шейпинга	1
30	Шейпинг	Совершенствование комплекса упражнений шейпинга	1
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	1
32	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	1
33	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднятие туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1

34	Показательное выступление			
----	---------------------------	--	--	--

**Тематическое планирование по фитнес-аэробике
для учебно- тренировочного этапа. 8 класс**

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР
Способы физкультурной деятельности (1 часа)				
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	Теория: Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. Практика: ОФП	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLRWJUrc5YboG4Ip1u8lM2DfjccugNcmwq
Знания о физической культуре (2 часа)				
2	Основы хореографической подготовки	Элементы классического танца. Подъем на полупальцы, приседание. Характерные ошибки	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLRWJUrc5YboG4Ip1u8lM2DfjccugNcmwq
3	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLRWJUrc5YboG4Ip1u8lM2DfjccugNcmwq
Физическое совершенство (30 часов)				
4	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Различные виды ходьбы 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).	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLRWJUrc5YboG4Ip1u8lM2DfjccugNcmwq
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	Ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.	1	
6	Упражнения на развитие выносливости	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег.	1	

7	Упражнения с отягощениями.	Основные содержательные линии. Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (одно суставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	1	
8	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.	1	
9	Упражнения на развитие силы	Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	1	
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	1	
11	Упражнения на развитие координации	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	1	
12	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.	Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	1	
13	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений;	1	
14	Движения руками со средней	1. Высокая гребля (upright row)	1	

	амплитудой	2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises) 3. Подъёмы рук вперед (front shoulder rises) 4. Плечевой удар (shoulder punch) 5. Двойной боковой в сторону (double side out) 6. Вперёд - в сторону (L-side)		
15	Прыжки высокой амплитуды.	Подбивной прыжок, прыжок с поворотом на 180°, 360° (AIR TURN)	1	
16	Базовые шаги аэробики	Совершенствование техники выполнения базовых шагов	1	
17	Разучивание связки №1	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	1	
18	Разучивание связки №2	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	1	
19	Разучивание связки №3	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки	1	
20	Разучивание связки №4	Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки	1	
21	Разучивание связки №5	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки	1	
22	Разучивание связки №6	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки	1	
23	Разучивание связки №7	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки	1	
24	Разучивание связки №8	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	1	
25	Сборка связок в комбинацию	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1	
26	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1	
27	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1	

28	Разновидности аэробики. Хип-хоп аэробика. Popping	Popping, как один из стилей фанка, подразумевает ритмичное сокращение всех основных групп мышц тела под музыку, создающее эффект вздрагивания	1	
29	Хип-хоп аэробика	Waving (волны), Strobbing - упражнения, используемые в направлении хип-хоп аэробика	1	
30	Хип-хоп аэробика	Locking, Dimestop -специальные упражнения, используемые для некоторых направлений хип-хоп аэробики	1	
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	1	
32	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	1	
33	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднятие туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1	
34	Показательное выступление			

**Тематическое планирование по фитнес-аэробике
для учебно- тренировочного этапа. 9 класс**

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР
Способы физкультурной деятельности (1 часа)				
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	Теория: Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. Практика: ОФП	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLRWJUrc5YboG4Ip1u8IM2DfjccugNcmwq
Знания о физической культуре (2 часа)				
2	Основы хореографической подготовки	Элементы классического танца. Подъем на полупальцы, приседание. Характерные ошибки	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLRWJUrc5YboG4Ip1u8IM2DfjccugNcmwq
3	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднятие туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLRWJUrc5YboG4Ip1u8IM2DfjccugNcmwq
Физическое совершенство (30 часов)				

4	Особенности планирования недельной физической нагрузки во время занятий видами фитнес - аэробики.	Основные правила и требования к составлению индивидуального плана физической недельной нагрузки с учетом особенностей собственного организма.	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLRWJUrc5YboG4Ip1u8lM2DfjccugNcmwq
5	Определение уровня физической подготовленности.	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе систематической подготовки.	1	
6	Упражнения на развитие выносливости	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег.	1	
7	Упражнения с отягощениями.	Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	1	
8	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.	1	
9	Упражнения на развитие силы	Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	1	
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	1	
11	Упражнения на развитие координации	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	1	
12	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.	Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и	1	

		голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.		
13	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений;	1	
14	Движения рук с высокой амплитудой	1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press) 2. Вперёд - вверх (L-front) 3. Вверх - вниз (dice)	1	
15	Прыжки высокой амплитуды.	Казак (COSSACK)	1	
16	Сочетание маршевых и синкопированных элементов	Разучиваем новые упражнения сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики.	1	
17	Разучивание связки №1	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	1	
18	Разучивание связки №2	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	1	
19	Разучивание связки №3	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки	1	
20	Разучивание связки №4	Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки	1	
21	Разучивание связки №5	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки	1	
22	Разучивание связки №6	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки	1	
23	Разучивание связки №7	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки	1	
24	Разучивание связки №8	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	1	
25	Сборка связок в комбинацию	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1	

26	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1	
27	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1	
28	Разновидности аэробики. Восточный танец.	Аэробика в восточном стиле.	1	
29	Восточный танец.	Совершенствование связки в восточном стиле.	1	
30	Восточный танец.	Составление композиции в восточном стиле	1	
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	1	
32	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	1	
33	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1	
34	Показательное выступление		1	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса. Фитнес-аэробика

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>
Образовательные программы
Учебно-методические пособия и рекомендации
<i>Печатные пособия</i>
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)
<i>Технические средства обучения</i>
Музыкальный центр
Компьютер, проектор
Аудиозаписи, видеозаписи
<i>Учебно-практическое оборудование</i>
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м)
Коврики: гимнастические, массажные
Аптечка
Скакалки, мячи, гантели, фитболы

Список литературы:

1. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы : Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. ...
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002
4. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
5. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.
6. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010
7. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010

8. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009.

9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002.

10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001