

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б.Ольбинского»**  
141300 г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, дом 30А

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия  
имени И.Б. Ольбинского»  
О.Г. Филимонова  
Приказ от 31.08.2022г. №262  
Протокол педагогического совета  
от 29.08.2022г. №1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ФИТНЕС И ОФП**  
КРУЖОК  
7 КЛАСС

Составитель:  
Карелина Л.Л., учитель  
физической культуры высшей  
квалификационной категории

Сергиев посад  
2022

## Программа для обучающихся 7 классов по физической культуре на основе Фитнес – аэробики.

### І. Пояснительная записка.

Программа по предмету "Физическая культура" на основе фитнес-аэробики для обучающихся 7 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

В основу содержания программного материала лег многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на уроках физической культуры Федерации фитнес - аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

**Целью** учебной программы для обучающихся 7 классов по физической культуре на основе элементов фитнес-аэробики 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 оснащённостью 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 сообразности*, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся 9 классов;

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.

## II. 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.

Предлагаемая программа по физической культуре на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: *«Знания о физической культуре и спорте», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенство».*

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнес - аэробики в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия о физической и спортивной подготовки, об особенностях организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Данный раздел тесно соотносится с теоретическим разделом. Основным содержанием данного раздела является перечень необходимых и достаточных тем для самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»** наиболее объемный учебный материал, ориентированный на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: *«Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».*

*Тема: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* направлена на решение задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и в частности различными видами фитнес – аэробики. В данной теме также представлены средства

физической культуры (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры) и различные направления фитнес-аэробики: «классическая аэробика», «степ-аэробика», которые помогают коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения.

*Тема: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и состоит из средств общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки (тренинга). Овладение учащимися упражнениями и техническими действиями представленных видов фитнес -аэробики раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а так же в массовых спортивных соревнованиях. Упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на воспитание основных физических качеств, формированию технических умений и навыков по видам фитнес -аэробики. Такая структура позволяет учителю соединять физические упражнения в комбинации и комплексы, планировать и регулировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность развития основных физических качеств. Данный подход соответствует половозрастным особенностям учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условиями проведения различных форм занятий, наличию спортивного инвентаря и оборудования.

*Тема: «Прикладно-ориентированные упражнения»* ориентирована на подготовку учащихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения школьников жизненно важным навыкам и умениям различными способами применять их в вариативно изменяющихся внешних условиях.

*Тема: «Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Данная тема, носит относительно самостоятельный характер, поскольку её содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом образования обучающихся по данной программе в основной школе является: освоение учащимися основ физкультурно – оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствует не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе видов фитнес-аэробики входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## Место курса в учебном плане.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889) программа предназначена для обучающихся 7 классов. В 7 классах предполагается изучение базовых основ различных видов и направлений фитнес - аэробики.

Компонент программы «Физическое совершенствование» в частности одна из тем «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» может использоваться как самостоятельный блок в системе дополнительного образования во внеурочное время.

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения курса «Физическая культура на основе видов фитнес-аэробики» обучающимися средней и старшей школы должны быть достигнуты определённые результаты.

**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 здоровьесберегающую и здоровьесформирующую 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, степ-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.

# I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

## 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. 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.

*step-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 с музыкальным и без музыкального сопровождения; 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, мед.болов, 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.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов- легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекуты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

**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.

**Снет - 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 на воспитание общей выносливости, координации движений, силы;

**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.

**Общезначительная подготовка.**

**Легкая атлетика:** воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы.

**Гимнастика с элементами акробатики:** развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

**Волейбол:** воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

### Сетка часов (из расчета 1 час в неделю)

<b>Виды деятельности</b>	<b>7 класс</b>
<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>4</b> <i>В процессе уроков</i>
<b>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности :</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Средства легкой атлетики</li> <li>• Средства спортивных игр</li> <li>• Средства гимнастики и акробатики</li> </ul>	<b>10</b>
	3
	4
	3
<b>Спортивно –</b>	<b>20</b>

<b>оздоровительная</b>	
<b>деятельность :</b>	
Функциональная тренировка	8
Классическая аэробика	6
Степ- аэробика	6
<b>ИТОГО в год</b>	<b>34</b>

### 1. Тематическое планирование курса для 7 класса.

Содержание курса	Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся.
<b>Знания о физической культуре</b>		
<i><b>История физической культуры.</b></i> Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения.	<b>Основные содержательные линии.</b> Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения истории возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальной направленности и формах организации, ценностные ориентиры и идеалы.	<b>Рассказывать</b> о современном олимпийском и физкультурно-массовых движениях, их истории возникновения и развития, места и роли в мировой культуре. <b>Характеризовать</b> социальную направленность, ценностные ориентиры и идеалы этих движений.
<i><b>Физическая культура и спорт.</b></i> Физическая подготовка в фитнес -аэробике и её базовые основы.	<b>Основные содержательные линии.</b> Базовые понятия и основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес - аэробики.	<b>Называть и раскрывать</b> базовые основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес - аэробики.
<i><b>Физическая культура человека.</b></i> Особенности планирования недельной физической нагрузки во время занятий видами фитнес -аэробики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные правила и требования к составлению индивидуального плана физической недельной нагрузки с учетом особенностей собственного организма.	<b>Руководствоваться</b> правилами составления индивидуального плана с учетом особенностей собственного организма при планировании недельной физической нагрузки.
Требования к организации проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями фитнес – аэробики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Формы и содержание оздоровительных занятий фитнес – аэробики, основы физической, технической и психологической подготовки, требования к	<b>Знать</b> о возможностях применения различных направлений фитнес – аэробики (рекреативные формы занятий, оздоровительные,

	организации занятий.	спортивные) <b>Объяснять и соблюдать</b> основные требования к организации и проведению самостоятельных занятий.
<b>Способы двигательной деятельности</b>		
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Организация занятий физкультурно-оздоровительной направленности.	<b>Основные содержательные линии.</b> Подбор упражнений и составление комплекса упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма для развития силовой выносливости.	<b>Составлять</b> и <b>выполнять</b> комплекс упражнений для развития силовой выносливости с учетом индивидуальных особенностей организма.
Прикладно ориентированная физическая подготовка.  Организация самостоятельных занятий по прикладно ориентированной физической подготовке.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные направления, цели и задачи занятий по прикладно ориентированной физической подготовке  <b>Основные содержательные линии.</b> Составление плана самостоятельных занятий прикладно ориентированной физической подготовки.	<b>Определять</b> задачи и содержание прикладно – ориентированной физической подготовки, <b>раскрывать</b> ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. <b>Составлять</b> план и проводить самостоятельные занятия по прикладно - ориентированной физической подготовке.
Занятия фитнесом как средство активного отдыха.	<b>Основные содержательные линии.</b> Методы использования различных видов фитнес – аэробики как средство активного отдыха (ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, аква –аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, «Эксолоперс» (ботинки тренажер))	<b>Использовать</b> различные виды фитнес – аэробики в организации мероприятий активного отдыха со сверстниками, в семье, соблюдая правила безопасности.
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Наблюдения за физическим развитием.	<b>Основные содержательные линии.</b> Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Дневник самоконтроля.	<b>Наблюдаем</b> за собственным состоянием здоровья, <b>участвуем</b> в мониторинге физического развития и физической подготовленности. <b>Выявлять</b> особенности в приросте физического

		развития в течении учебного года, <b>сравнивать</b> их с возрастными стандартами. Вести дневник самоконтроля.
Определение уровня физической подготовленности.	<b>Основные содержательные линии.</b> Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе систематической подготовки.	<b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>определять</b> содержание и объем времени для каждой из частей занятий. <b>Руководствуясь</b> возрастными особенностями физического развития организма <b>проводить</b> оценку физической подготовленности по показателям тестов, <b>сравнивать</b> их с показателями между четвертями.
<b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение спортивных и подвижных игр на свежем воздухе со сверстниками.	<b>Основные содержательные линии.</b> Изучаем правила игр и участвуем в них. «Лапта круговая» «Летающий мяч» «Волейбол».	Самостоятельно <b>организовывать</b> и <b>проводить</b> игры и выполнять игровые задания. Активно <b>участвовать</b> в играх. <b>Излагать</b> правила и условия игр. <b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку.
Требования безопасности	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время проведения самостоятельных занятий по спортивным и подвижным играм.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b> Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры.	<b>Основные содержательные линии.</b> Подбор и составление комплексов упражнений для	<b>Составлять</b> и <b>выполнять</b> комплекс для поддержания массы

	поддержания массы тела и коррекции фигуры из различных видов фитнес-аэробики.	тела и коррекции фигуры.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</b>  Требования безопасности	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.
Упражнения и комплексы <i>классической аэробики</i> : базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование разученных в VII классе упражнений и комплексов <i>классической аэробики</i> : базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги;	<b>Демонстрировать</b> разученные в VII классе упражнения и комплексы <i>классической аэробики</i> : базовые элементы без смены лидирующей ноги; базовые элементам со сменой лидирующей ноги; под музыкальное сопровождение.
Сочетание маршевых и синкопированных элементов	<b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем новые упражнения сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Приложение 2.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Сочетание маршевых и лифтовых элементов;	<b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем новые упражнения сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Приложение 2.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Движения руками	<b>Основные содержательные линии.</b> Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний	<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и

	маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов.	лифтовых элементов, с движениями руками. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением.	<b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением	<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением,.
Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.	<b>Основные содержательные линии.</b> Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.	<b>Самостоятельно составлять</b> комплексы из изученных элементов, <b>подбирать</b> музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.. <b>Демонстрировать</b> комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. <b>Использовать</b> комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой.
<i>step-аэробика:</i> Требования безопасности во время занятий на степ – платформе	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий на степ – платформе.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий на степ – платформе.
Упражнения и комплексы степ - аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование разученных в VII классе упражнений и комплексов степ-аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги;	<b>Демонстрировать</b> разученные в VII классе упражнения и комплексы степ - аэробики: базовые элементы без смены и со сменой лидирующей ноги; под музыкальное сопровождение.

<p>Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ – аэробики.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степ - аэробики. <i>Приложение 2.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.</p>
<p>Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения сочетания маршевых и лифтовых элементов степ - аэробики. <i>Приложение 2.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.</p>
<p>Движения руками</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.</p>
<p>Упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением.</p>



<p>Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.</p>	<p><b>Самостоятельно составлять</b> комплексы из изученных элементов, <b>подбирать</b> музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. <b>Демонстрировать</b> комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. <b>Использовать</b> комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой.</p>
<p><i>функциональная тренировка (тренинг):</i> Требования безопасности. <i>Приложение 5.</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, мед.болов.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и мед.болов</p>
<p>Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений;</p>	<p><b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики, <b>описывать</b> технику выполнения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> 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</p>	<p><b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, <b>описывать</b> технику выполнения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение</p>

	<p>движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.</p>	<p>упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений.  <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Развития выносливости и координации</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.</p>	<p><b>Осваивать</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и координации  <b>Выполнять</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и развития координации.  <b>Выполнять</b> тестовые упражнения по развитию выносливости.  <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений.  <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Упражнения с отягощениями.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> 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.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей, мед.болов и бодибаров.  <b>Осваивать и применять</b> упражнения на развитие силы (силовой выносливости).  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений.  <b>Выполнять</b> контрольные упражнения по развитию силы (силовой выносливости).  <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений.  <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте</p>

<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> 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 для самостоятельных занятий.</p>	<p>сердечных сокращений.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> комплексы и комбинации упражнений, <b>демонстрировать</b> технику их выполнения.</p> <p><b>Выявлять</b> типичные ошибки и <b>исправлять</b> их. <b>Преодолевать</b> трудности и <b>проявлять</b> волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности.</p> <p><b>Составлять</b> и <b>выполнять</b> комплексы и комбинации из изученных упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, <b>использовать</b> в самостоятельных занятиях.</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:</b> Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>
<p>Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами легкой атлетики</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Выполнение упражнений из лёгкой атлетики высокий старт с опорой на одну руку, низкий старт с последующим ускорением на 5-8 м; метание мяча в цель, толкание набивного мяча (1кг) от плеча одной рукой из положения стоя на месте, с разбега; прыжки через препятствия, с грузом (девочки - 3кг, мальчики -5 кг) на точность приземления и сохранения равновесия, запрыгивание (высота 50-60см).</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для воспитания выносливости, развития координации, силы и быстроты.</p> <p><b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>

Требования безопасности.	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики
Развитие равновесия, гибкости и ловкости средствами гимнастики с элементами акробатики	<b>Основные содержательные линии.</b> Выполнение упражнений: изкувырок вперед, назад в группировке; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат, шпагат; ходьба с различной амплитудой движений на гимнастическом низком бревне, равновесие на одной ноге;сгибание и разгибание рук в упоре;прыжки на месте с поворотом на 180, 360 <sup>0</sup> , со скакалкой.	<b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Требования безопасности	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий спортивными играми
Упражнения из спортивных игр (волейбол)	<b>Основные содержательные линии.</b> Выполнение упражнений из спортивных игр (волейбол), для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: перемещения в различных стойках и направлениях;имитация нападающего удара;передачи в парах на месте и после перемещения; взаимодействие игроков в тройках прием мяча, передача, нападающий удар; подача, прием, передача; игра по упрощенным правилам, разновидности игры в волейбол.	<b>Выполнять</b> технические упражнения из спортивной игры волейбол передачи мяча сверху двумя руками и снизу, подавать подачу. <b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях. <b>Активно</b> участвовать в играх и осуществлять судейство. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила игры. <b>Общаться</b> и

		<p><b>взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Использовать</b> игровые действия волейбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
--	--	--

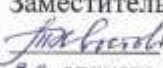
### Физическая подготовленность 7 класс.

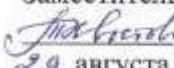
Физические упражнения	юноши		девушки			
	уровень					
	в	с	н	в	с	н
Бег на 30 м, с	4,7	5,3	5,8	5,0	5,7	6,2
Бег на 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Сгибание и разгибание рук в упоре за 10 сек.	4	3	2	3	2	0
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90 <sup>0</sup> , стопы на полу . (кол-во раз за 30сек)	22	20	18	18	16	14
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,0	8,5	9,0	8,6	9,2	9,9
Шестиминутный бег, м	1450	1250	1050	1250	1050	850
Прыжок в длину с места, см	208	185	165	200	175	145
Наклон вперед из положения сидя, (см)	8	6	4	10	8	6

### Список литературы:

- О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
- Francis, L., Francis, P. & Miller, G. Introduction to Step Reebok. Boston, Reebok International, Ltd. 1991.
- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
- Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
- Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

8. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Terra-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.
9. Эндокринная система, спорт и двигательная активность: пер. С англ. / под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.
10. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
11. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
12. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Евсеев С.П., Асенова О.Э. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.
13. Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся./ Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И., Ольшевская Л.Е., Гулиев Н.А., Тронько С.В., Слезов Ю.Г., Капустин А.С., Гальчин М.Е.//Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК 1998, 68 с.
14. 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

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
Хвостова Т.В.  
29 августа 2022г.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
Хвостова Т.В.  
29 августа 2022г.