Муниципальное общеобразовательное учреждение

Пречистенская средняя школа

Утверждена приказом директора

№ от 2020 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа: «Фитнес» в 8-11 классах.

**Направление: спортивно-оздоровительное**

Срок реализации: 2020-2021 уч. год

Объём программы: 34 часа

**Составитель:**

Плетюхина Вероника Александровна,

учитель физической культуры первой категории.

п. Пречистое

2020-2021 уч. год

**Пояснительная записка.**

**Цель программы**: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

**Задачи:** Обучающие: отработка базовых шагов аэробики в связках, освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики, создание танцевального номера.

Развивающие: продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений, продолжать развитие специальных качеств, продолжать развивать критичность и самокритичность.

Воспитывающие: продолжать  воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость, продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам, воспитываться ответственность каждого за успех общего дела, воспитывать организованность.

**Направленность (профиль) программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность:** Понимание  воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

**Особенность таких занятий** состоит в том, что они по данному направлению проводятся для небольшой группы учащихся, желающих закрепить и углубить знания, умения и навыки по аэробике.

**Характеристика целевой группы:** Группа комплектуется из учащихся нескольких  классов (8-11), данная группа состоит из девушек, имеются дети с ОВЗ, все относятся к основной группе здоровья.

**Режим занятия:** Занятие проходит 1 раз в неделю, длительностью 40 мин, 34 часа в год.

**Сроки реализации** программы 2020-2021уч.год.

**Виды занятий –** беседа, практическое занятие.

**Форма и обучения -** коллективная, групповая, тренировочные занятие, контрольное занятие, коллективно – творческие занятия. Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

* Фронтальная
* Работа в парах, тройках, малых группах
* Индивидуальная

*Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:*

* Федеральный закон от 29.12.2012г. No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* СанПиН 2.4.4.3172 — 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. Постановлением государственного врача РФ от 4 июля 2014 г №41;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 р);
* Примерные требования к программам дополнительного образования детей, направленные письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844.
* Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»

### Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название раздела | Название темы | Количество часов | |
| теоретических | практических |
| Теоретическая подготовка | Гигиена спортивных занятий. История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. | 2 | 0 |
| Классическая аэробика | Ознакомление с базовыми шагами классической аэробики. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | 1 | 2 |
| Гимнастика | Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Развитие гибкости.  Разучивание шагов классической аэробики в движении, вперед, назад, на месте, с изменением направления. Стретчинг. Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкальногои с музыкальным сопровождением. Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.  Совершенствование комбинации из разученных элементов. | 1 | 9 |
| Спортивные игры | Упр. из спортивных игр (волейбол). ) Развитие силы мышц туловища с использованием сопротивления собственного веса. Развитие силы мышц туловища с использованием гантелей. Развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища с использованием фитболов. Стретчинг.  Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений. Составление (совместно с учителем) и осваивание комплекса и комбинации из изученных упражнений. | 0 | 7 |
| Степ-аэробика | ТБ во время занятий на степ – платформе. Ознакомление с базовыми шагами степ- аэробики. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги и связки аэробики. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.  Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Выполнение упражнений и базовых комплексов степ- аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением. Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение. | 1 | 8 |
| Легкая атлетика | ТБ по л/а. Бег дистанции 200-500 в режиме повторно-интервального метода.  Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Равномерный 6-ти минутный бег. Совершенствование комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение. | 0 | 3 |

**Содержание учебно-тематического плана**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы | Количество часов | Содержание раздела, тем | Формы контроля |
| Теоретическая подготовка | 1 | Гигиена спортивных занятий. История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. | Устный опрос |
| Классическая аэробика | 3 | Ознакомление с базовыми шагами классической аэробики. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | Предварительный, текущий |
| Гимнастика | 10 | Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Развитие гибкости.  Разучивание шагов классической аэробики в движении, вперед, назад, на месте, с изменением направления. Стретчинг. Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкальногои с музыкальным сопровождением. Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.  Совершенствование комбинации из разученных элементов. | Текущий, итоговый |
| Спортивные игры | 2 | Упр. из спортивных игр (волейбол). Развитие силы мышц туловища с использованием сопротивления собственного веса. Развитие силы мышц туловища с использованием гантелей. | Оперативный |
| Теоретическая подготовка | 1 | История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. | Устный опрос |
| Спортивные игры | 5 | Развитие силы  мышц нижних конечностей, туловища с использованием фитболов. Стретчинг. Развитие силы  мышц верхних конечностей, туловища с использованием фитболов. Стретчинг. Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений. Составление (совместно с учителем) и осваивание комплекса и комбинации из изученных упражнений. Упр. из спортивных игр (волейбол). Развитие силы  мышц нижних и   верхних конечностей | Текущий, итоговый |
| Степ-аэробика | 9 | ТБ во время занятий на степ – платформе. Ознакомление с базовыми шагами степ- аэробики. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги и связки аэробики. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.  Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Выполнение упражнений и базовых комплексов степ- аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением. Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение. | Предварительный, текущий, итоговый |
| Легкая атлетика | 3 | ТБ по л/а. Бег дистанции 200-500 в режиме повторно-интервального метода.  Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Равномерный 6-ти минутный бег. Совершенствование комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение. | Текущий Итоговый |

***Календарно-поурочное планирование  8-11 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **№** | **Тема** | **Дата планируемая** | **Дата фактическая** |
|  | **1 четверть (7ч)** | | | |
|  | *Теоретическая подготовка (1)* | | | |
| 1 | 1. | Т.Б. Гигиена спортивных занятий. | 7.09 |  |
| *Классическая аэробика (3)* | | | | |
| 2 | 1. | Собеседование, введение в учебный курс. Бег дистанции 200-500 в режиме повторно-интервального метода. Ознакомление с базовыми шагами классической аэробики. | 14.09 |  |
| 3 | 2. | Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Формирование умений и навыков  выполнения базовых шагов. | 21.09 |  |
| 4 | 3. | Равномерный 6-ти минутный бег.  Согласованные сочетания движения руками с  выполнением базовых  шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | 28.09 |  |
| *Гимнастика (3)* | | | | |
| 5 | 1. | Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики. Формирование умений  и навыков  выполнения базовых шагов (элементов) со  сменой лидирующей ноги. | 5.10 |  |
| 6 | 2. | Развитие гибкости. Формирование умений  и навыков  выполнения базовых шагов со  сменой лидирующей ноги. | 12.10 |  |
| 7 | 3. | Развитие гибкости.  Согласованные сочетания движения руками с  выполнением базовых  шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. | 19.10 |  |
| **2 четверть (8ч)** | | | | |
| *Гимнастика (7)* | | | | |
| 8 | 1. | Разучивание шагов классической аэробики  в движении, вперед, назад, на месте. | 02.11 |  |
| 9 | 2. | Разучивание шагов классической аэробики  в движении, вперед, назад, на месте, с изменением направления. Стретчинг. | 9.11 |  |
| 10 | 3. | Выполнение упражнений  и базовых  комплексов без музыкального сопровождением. | 16.11 |  |
| 11 | 4. | Выполнение упражнений  и базовых  комплексов с музыкальным сопровождением. | 23.11 |  |
| 12 | 5. | Подбор музыкального сопровождения  к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение. | 30.11 |  |
| 13 | 6. | Выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.Подбор музыкального сопровождения  к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма,. | 7.12 |  |
| 14 | 7. | Совершенствование комбинации из разученных элементов. Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом | 14.12 |  |
| *Спортивные игры (1)* | | | | |
| 15 | 1. | Упр. из спортивных игр (волейбол).) Развитие силы  мышц туловища с использованием сопротивления собственного веса | 21.12 |  |
| **3 четверть (10ч)** | | | | |
| *Теоретическая подготовка (1)* | | | | |
| 16 | 1 | История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. | 11.01 |  |
| *Спортивные игры (6)* | | | | |
| 17 | 1. | Развитие силы  мышц верхних конечностей, туловища с использованием фитболов. Стретчинг. | 18.01 |  |
| 18 | 2. | Развитие силы  мышц нижних конечностей, туловища с использованием фитболов. Стретчинг. | 25.01 |  |
| 19 | 3. | Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений. | 01.02 |  |
| 20 | 4. | Составление (совместно с учителем) и осваивание комплекса и комбинации из изученных упражнений. | 8.02 |  |
| 21 | 5. | Упр. из спортивных игр (волейбол). Развитие силы  мышц нижних и   верхних конечностей | 15.02 |  |
| 22 | 6 | Упр. из спортивных игр (волейбол). Развитие силы  мышц туловища с использованием гантелей. | 22.02 |  |
| *Степ-аэробика (3ч)* | | | | |
| 23 | 1. | Составление (совместно с учителем) и осваивание комплекса и комбинации из изученных упражнений.ТБ во время занятий на степ – платформе. Ознакомление с базовыми шагами степ- аэробики. | 01.03 |  |
| 24 | 2. | Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги и связки аэробики | 8.03 |  |
| 25 | 3. | Формирование умений и навыков  выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | 15.03 |  |
| **4 четверть (9ч)** | | | | |
| *Степ-аэробика (6ч)* | | | | |
| 26 | 1. | Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с  выполнением базовых  шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | 29.03 |  |
| 27 | 2. | Формирование умений  и навыков  выполнения базовых шагов (элементов) со  сменой лидирующей ноги. | 5.04 |  |
| 28 | 3. | Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с  выполнением базовых  шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. | 12.04 |  |
| 29 | 4. | Выполнениеупражнений  и базовых комплексов степ- аэробики  без музыкального и с музыкальным сопровождением. | 19.04 |  |
| 30 | 5. | Подбор музыкального сопровождения  к комбинациям  степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение. | 26.04 |  |
| 31 | 6. | Выполнение комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение. | 03.05 |  |
| *Легкая атлетика (3ч)* | | | | |
| 32 | 1. | ТБ по л/а. Бег дистанции 200-500 в режиме повторно-интервального метода. Совершенствование комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение. | 10.05 |  |
| 33 | 2. | Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Совершенствование комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение. | 17.05 |  |
| 34 | 3. | Равномерный 6-ти минутный бег.  Совершенствование комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение. | 24.05 |  |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты:

- 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:

- овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

- 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;

- развитие основных физ. качеств;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики;

- 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.

**Мониторинг метапредметных и личностных достижений**

**учащихся 8-11 классов на занятиях «Фитнес»**

**Результаты мониторинга метапредметных и личностных достижений**

Для формирования УУД необходимо научиться их обнаруживать в процессе учебной деятельности на занятиях фитнесом, что должно составлять содержание методической работы учителя физкультуры. Перед учителями физкультуры также остро стоит вопрос мониторинга и диагностики сформированности УУД  у обучающихся.

Мониторинг индивидуальных образовательных достижений обучающихся осуществляется мною в соответствии с ФГОС НОО. Современная система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы предполагает вовлеченность в оценочную деятельность  как  учителя, так и обучающихся.

В своей практике на занятиях фитнеса часто применяю групповые технологии, поскольку эти технологии позволяют в естественной и непринужденной атмосфере формировать личностные и метапредметные УУД. На занятиях фитнесом дети  учатся  взаимодействовать друг с другом. Участвуя в соревнованиях, дети  расширяют  круг друзей, приобретают опыт общения  с  малознакомыми людьми.

Занятие стараюсь организовать по-новому, обращаясь к разуму учащихся, к их ощущениям. Приоритет необходимо отдать самостоятельности учащихся (там, где это возможно и безопасно) так, чтобы они не заучивали готовые материалы, а сами решали двигательную задачу, но это не всегда получается. Во время проведения занятий наблюдаю, отслеживаю формирования учебной деятельности. На занятиях отслеживаю формирование УУД методом наблюдения за учащимися.

**Диагностическая карта сформированности метапредметных УУД**

у учащихся 8-11 классов по фитнесу за **2020-2021** уч. год

**Критерии оценивания**: 2-высокий уровень,1- средний,0- низкий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИ учащегося | овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность | | формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств | | 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 | | оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения | | подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики | | выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и  без, с  музыкальным сопровождением и без | |
| н-начало уч. года к-конец уч. года | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итог: | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к |
| Высокий уровень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний уровень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий уровень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Диагностика личностных УУД** учащихся 8-11 классов за **2020-2021** учебный год

**Критерии оценивания:**2-высокий уровень, 1- средний, 0- низкий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИ учащегося | формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России | | 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 | | владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры | | 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 | |
| н-начало уч. года к-конец уч. года | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к |
| 1… |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итог: | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к |
| Высокий уровень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний уровень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий уровень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**тестовые и контрольные упражнения**

(общероссийская система мониторинга «Физкультурный паспорт»

к.п.н. Тяпин А.Н. ЦОМОФВ МДО апробированы  с 2005г.)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 900, 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 |

Форма аттестации - зачет

**Методическое обеспечение**

1. Специальная литература.

2. Аудиозаписи.

3.Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

**Список литературы.**

* Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
* Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
* Комплексной программы физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич).
* Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
* Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
* https://infourok.ru/shkolnaya-programma-po-aerobike-klass-1130720.html