

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №291
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
ГБОУ СОШ №291
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023
ПРОТОКОЛ № 1

УТВЕРЖДЕНА
ПРИКАЗОМ № 576-08 ОТ 29.08.23
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
О.В. МАРФИН



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЧЕРЛЕДИ»

Возраст учащихся: 11-13 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: педагог дополнительного образования
Рыкова Анжела Александровна

Программа разработана в 2022 году
Программа переработана и дополнена в 2023 году

Санкт-Петербург
2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Младший и средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей младшего и среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. В тоже время у учащихся высоко желание проявить свои творческие способности, танцевальные, голосовые, двигательные и т.д.

Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал учеников. Актуальность программы связана с необходимостью развития танцевального потенциала обучающихся и расширения знаний по дисциплинам «Современный танец» и «Фитнес».

В программе отражены *основные принципы* физической подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы «Танцевальный фитнес» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое — мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное — адаптация в коллективе;
- биологическое — физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;

• психологические – общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Актуальность программы.

Краткое обоснование ценностных ориентиров

Процесс обучения детей в коллективе основывается на следующих принципах: активности, единства теории и практики, наглядности, доступности, систематичности занятий, прочности усвоения знаний и индивидуального подхода.

Данная программа сочетает в себе тренировочные упражнения на полу, упражнения на растяжку, силовые упражнения, использование инвентаря для занятий фитнесом, а также танцевальные движения классической аэробики, зумбы, народного танца, бального и современного танца, что способствует развитию танцевальности учащихся. Некоторые простейшие теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками. Танцы, равно как и игры, долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей.

Раздел «Постановка корпуса, рук и ног» включает работу над правильной постановкой корпуса: упражнения для развития и укрепления мышц спины, разучивание позиций рук и ног, способствующие формированию первоначальных навыков сценического движения, координации и правильной работы всех групп мышц.

«Постановочная и репетиционная работа». Этот раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. Совместный труд в подготовке концертных программ, репетиции, концерты – это радость творчества. И только через совместную деятельность педагогов и детей осуществляется приобщение к прекрасному. Подготовка к совместному выступлению имеет большое значение в решении воспитательных и образовательных задач. Общие репетиции сближают детей, между членами коллектива устанавливаются дружелюбные, товарищеские отношения, каждый участник танцевального коллектива несет ответственность за каждого члена своей группы.

Раздел «Тестирование» включает в себя вводное и итоговое тестирование уровня физического развития в тренировочном процессе.

Цель программы: содействие гармоническому физическому развитию детей среднего школьного возраста посредством танцевального фитнеса.

Задачи программы:

- обогащать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями;
 - формировать музыкально-двигательные действия;
 - воспитывать волевые качества;
 - совершенствовать функциональные возможности организма;
 - повышать работоспособность и совершенствовать основные физические качества;

 - повышать уровень физического развития детей;
 - профилактика нарушений осанки;
 - содействовать гармоническому физическому развитию;
 - обучать танцевальным двигательным умениям и навыкам;
 - развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности;
 - воспитывать потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
 - содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств;
 - развивать психические процессы и свойства личности.
-
- углубить знания у учащихся в танцевальной области – народный, бальный, эстрадный танец, этнический танец;
 - прививать интерес к танцевальным жанрам (народным, бальным, современным);
 - формировать чувство прекрасного;
 - развить танцевальные способности, чувство ритма и музыкальности;
 - создавать комфортную обстановку в детском коллективе средствами программы;
 - развивать опыт неформального общения, взаимодействия, сотрудничества, расширять рамки общения с социумом;
 - создавать условия для реализации приобретенных знаний, умений и навыков в области здорового образа жизни.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные и предметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения.
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность и восторг и т.д. Уметь в слове выразить характер движений, подбирая точные эпитеты;
- развитие умения различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп (разнообразный, а также ускорения и замедления), динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); ритм;
- умение правильно пользоваться простейшими музыкальными терминами: ритм, темп, динамика и т.д.

- знать правила безопасности труда и личной гигиены
- знать основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);
- знать названия шагов в фитнесе;
- уметь пользоваться инвентарем;
- владеть чувством ритма;
- уметь исполнять несложные танцевальные элементы;
- уметь распознавать характер музыки;
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- учиться работать и общаться в коллективе единомышленников;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.
- знать правила безопасного поведения;
- знать правила выполнения базовых движений и элементов повышенной трудности;
- знать и понимать смысл спортивной и хореографической терминологии;
- знать основные понятия музыкальной грамоты;

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

№	Тема	Содержание	Формы организации деятельности	Виды деятельности
	История хореографического искусства.	Понятие о выразительных средствах эстрадного бального и народных танцев. Азбука природы танцевального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы, корпуса. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.	Фронтальная, индивидуальная, групповая.	
	Хореографическая азбука.	Понятие о координации движений, о позиции рук и ног.	Фронтальная, индивидуальная, групповая.	
	Стретчинг.	Знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы	Фронтальная, индивидуальная, групповая.	

		позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.		
	Элементы: а) современного танца;	Эстрадный танец. Танцевальная разминка. Разучивание сюжетного эстрадного танца, освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.	Фронтальная, индивидуальная, групповая.	
	б) зумбы;	Основы зумбы. Шаги зумбы: вперёд, в сторону, диагональные шаги, Связки шагов. Движения рук т.д.. Работа над этюдами.	Фронтальная, индивидуальная, групповая.	
	в) танцы этнические (на выбор).	Элементы этнического танца. Основные шаги танца. Понятие об особенностях этнического танца, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.	Фронтальная, индивидуальная, групповая.	
	Отработка элементов танца.	Постановка танцев. Отработка номеров. Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов. Тренинг танцевальной пластики. Отработка исполнительского мастерства.	Фронтальная, индивидуальная, групповая.	
	Подведение итогов.	Выступление на мероприятиях.	Коллективная.	

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Теоретическая подготовка.	5	5	-
3.	Классическая аэробика.	42	1	41
4.	Стретчинг.	15	1	14

5.	Фитнес с использованием инвентаря.	43	1	42
6.	Зумба.	10	1	9
7.	Танцевальные постановки.	24	1	23
8.	Тестирование.	4	1	3
	Итого:	144	12	132

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №291
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТ
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
ГБОУ СОШ №291
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023
ПРОТОКОЛ № 1

УТВЕРЖДЕН
ПРИКАЗОМ № 576-09 ОТ 29.08.23
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
О.В. МАРФИН



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
к программе «ЧерЛеди»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения По программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	04.09.2023	14.06.2024	34	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

Формы контроля:

I. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

-**Входной контроль** - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: **(сентябрь)**

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года **(декабрь)**

-**Итоговый контроль** - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка **(май)**

Формы проведения диагностики и контроля:

-Наблюдение детей в процессе учебных занятий, конкурсов, фестивалей.

-Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.

-Сравнительный анализ.

II. Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых или творческих групп занятий, участия в творческих конкурсах, экскурсий.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №291
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
ГБОУ СОШ №291
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023
ПРОТОКОЛ № 7**

**УТВЕРЖДЕНО
ПРИКАЗОМ № 576-09 ОТ 29.08.23
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
О.В. МАРФИН**



5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата примерная	Дата по факту	Примечание
	Набор участников коллектива. Техника безопасности в кабинете на занятиях.	2	04.08		
2.	Хореографическая азбука (ознакомление с танцевальной терминологией).	2	08.08		
3.	Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития гибкости, осанки и т.д.	2	11.08		
4.	Элементы современной пластики.	2	15.08		
5.	Вводное тестирование физических качеств.	2	18.08		
6.	Шаги классической аэробики-спеп-тач, оупен-степ.	2	22.08		
7.	Шаги классической аэробики-V-степ А-степ.	2	25.08		
8.	Шаги классической аэробики-Кёлл, греп-вайн.	2	29.08		
9.	Шаги классической аэробики- кросс, мамба.	2	02.10		
10.	Шаги классической аэробики (закрепление).	2	06.10		
11.	Закрепление и совершенствование от одной до двух связок из базовых элементов.	2	09.10		

	Закрепление от одной до четырех связок из базовых элементов.	2	13.10		
13.	Совершенствование одной до четырех связок из базовых элементов.	2	16.10		
14.	Закрепление и совершенствование от одной до четырех связок из базовых элементов.	2	20.10		
15.	Составление самостоятельных связок из базовых элементов аэробики.	2	23.10		
16.	Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия аэробикой	2	27.10		
17.	Закрепление и совершенствование упражнений, составляющих партерную часть занятия аэробикой	2	30.10		
18.	Самостоятельное проведение структурных частей занятия аэробикой (разминка и заминка)	2	10.11		
19.	Самостоятельное проведение структурных частей занятия аэробикой (основная часть)	2	13.11		
20.	Самостоятельное проведение структурных частей занятия аэробикой (партер).	2	17.11		
	Самостоятельное проведение структурных частей занятия аэробикой (растягивание и заключительная часть).	2	20.11		
22.	Самостоятельное проведение занятия аэробикой.	2	24.11		

23.	Самостоятельное проведение занятия аэробикой.	2	27.11		
24.	Самостоятельное проведение занятия аэробикой.	2	01.12		
25.	Самостоятельное проведение занятия аэробикой.	2	04.12		
26.	Самостоятельное проведение занятия аэробикой.	2	08.12		
27.	Знакомство с упражнениями стретчинга.	2	11.12		
28.	Закрепление комплекса стретчинга.	2	15.12		
29.	Совершенствование комплекса стретчинга.	2	18.12		
30.	Составление комплекса из ранее изученных упражнений стретчинга.	2	22.12		
31.	Самостоятельное проведение занятий стретчингом.	2	25.12		
32.	Самостоятельное проведение занятий стретчингом.	2	29.12		
33.	Самостоятельное проведение занятий стретчингом.	2	12.01		
34.	Ознакомление с комплексом упражнений с фитнес-резинками.	2	15.01		
35.	Комплекс упражнений с фитнес-резинками.	2	19.01		
36.	Комплекс упражнений с фитнес-резинками.	2	22.01		
37.	Комплекс упражнений с фитнес-резинками.	2	26.01		
38.	Самостоятельное проведение занятия с фитнес-резинками.	2	29.01		
39.	Самостоятельное проведение занятия с фитнес-резинками.	2	02.02		

40.	Самостоятельное проведение занятия с фитнес-резинками.	2	05.02		
41.	Ознакомление с комплексом упражнений с гантелями.	2	08.02		
42.	Комплекс упражнений с гантелями.	2	12.02		
43.	Комплекс упражнений с гантелями.	2	16.02		
44.	Комплекс упражнений с гантелями.	2	19.02		
	Самостоятельное проведение занятия с гантелями.	2	26.02		
46.	Самостоятельное проведение занятия с гантелями.	2	04.03		
47.	Самостоятельное проведение занятия с гантелями.	2	11.03		
48.	Разучивание отчетного танца с элементами аэробики (фитнес-резинки).	2	15.03		
49.	Разучивание отчетного танца с элементами аэробики (фитнес-резинки).	2	18.03		
50.	Закрепление отчетного танца с элементами аэробики (фитнес-резинки).	2	22.03		
51.	Закрепление отчетного танца с элементами аэробики (фитнес-резинки).	2	25.03		
52.	Совершенствование отчетного танца с элементами аэробики (фитнес-резинки).	2	29.03		
53.	Совершенствование отчетного танца с элементами аэробики (фитнес-резинки).	2	01.04		
54.	Ознакомление с комплексом упражнений с бодибарами.	2	05.04		
55.	Закрепление с комплексом упражнений с бодибарами.	2	08.04		
56.	Ознакомление с комплексом упражнений с утяжелителями.	2	12.04		
57.	Закрепление с комплексом упражнений с утяжелителями.	2	15.04		

58.	Ознакомление с комплексом упражнений с фитболами.	2	19.04		
59.	Закрепление с комплексом упражнений с фитболами.	2	22.04		
60.	Закрепление с комплексом упражнений с фитболами.	2	26.04		
61.	Ознакомление с базовыми шагами зумбы.	2	03.05		
62.	Закрепление базовых шагов зумбы.	2	06.05		
63.	Разучивание связок базовых шагов.	2	13.05		
64.	Совершенствование связок базовых шагов.	2	17.05		
65.	Совершенствование связок базовых шагов.	2	20.05		
66.	Разучивание отчетного танца с элементами зумбы.	2	24.05		
67.	Разучивание отчетного танца с элементами зумбы.	2	24.05		
68.	Закрепление отчетного танца с элементами зумбы.	2	31.05		
69.	Закрепление отчетного танца с элементами зумбы.	2	03.06		
70.	Совершенствование отчетного танца с элементами зумбы.	2	07.06		
71.	Совершенствование отчетного танца с элементами зумбы.	2	10.06		
72.	Итоговое комплексное тестирование.	2	14.06		

6. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ (ТЕСТИРОВАНИЕ).

Практическая подготовка по ОФП и СФП + базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов ОФП.

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-
6.	Шаги классической аэробики	-	-	-

Таблица контрольных нормативов СФП.

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Мост задержка (сек)	10	5	3
3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка (сек)	10	5	3
4.	Равновесие «ласточка» (сек)	15	10	5
5.	Равновесие «дерево» (сек)	15	10	5

Таблица названий шагов в аэробике

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колени при этом чуть согнуты) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Методическое обеспечение:

1. Специальная литература.
2. Аудиозаписи.
3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

Материально-техническое обеспечение:

1. Учебный класс (малый спортивный зал).
2. Специальные коврики для занятий;
3. Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки, фитболы;
4. Музыкальный центр;
5. DVD-плеер.
6. U
S
B

Список литературы для педагога

1. Шипилин И. Музыкальная программа, 1998
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. - Т. I.- М.: ФАР, 2002.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика: - Т. II. - М.: ФАР, 2002.
4. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986
5. Захаров В. М. Танцы народов мира. – М., 2001.
6. Ткаченко Т. Народный танец. М. 1967
7. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. М. 1987
8. Захаров Р. Сочинение танца. М. Искусство, 1989.

Список литературы для учащихся

1. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми» /Под редакцией Пучкова И.В./- М: Сфера, 2014.