МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И. РУСИНОВА»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ Новоселовская СОШ
№ 5
Протокол от 31.08.2021 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
Новоселовская СОШ № 5
_____ С.В. Целитан
Приказ от 01.09.2021
№ 209/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитнес-студия «СмолФит»»
Физкультурно-спортивная направленность
Базовый уровень
Возраст 7-15 лет
Срок реализации 1 год

Составитель:
педагог дополнительного
образования
Ермаченко Анжелика Алексеевна

Новоселово
2021

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик Программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-студия «СмолФит» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

− Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».- Федеральный закон от 29.12.2012г, № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеравивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021 год.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная**.** Настоящая Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой способствует укреплению здоровья. Фитнес-аэробика – один из самых молодых командных видов спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики.

Новизна и актуальность

Новизна Программы заключается в том, что она включает такое направление в спорте, как фитнес-аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Кроме этого большое внимание будет уделяться постановке речи и дыхания в движении.

Актуальность Программы – запрос со стороны детей и родителей на занятия детским фитнесом достаточно высок, материально-технические условия для реализации данной Программы имеются на базе МБОУ Новоселовской СОШ №5.

В последние годы все больше возрастает популярность вести здоровый образ жизни. К этому стремятся не только взрослые, но и дети. Это модно, это актуально и это очень современно.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она включает в себя проведение занятий не только на развитие двигательной активности и координации, но и такое направление фитнеса, как лого-аэробика (развитие речи) и упражнения на дыхательную гимнастику.

Адресат программы

Категория детей: дети младшего школьного возраста, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Возможно включение в программу учащихся с ОВЗ (ЗПР, ТНР). Программа предусмотрена как для мальчиков, так и для девочек.

Возраст детей: 7-15 лет

Наполняемость групп: 1 группа – 6 человек, 2 группа – 10 человек, 3 группа – 9 человек, 4 группа – 10 человек, 5 группа – 11 человек. Минимальное количество – 6, максимальное – 11.

Предполагаемый состав групп: преимущественно одновозрастной

-1 группа – 11-15 лет,

-2 группа – 9-10 лет,

-3 группа – 7-8 лет,

-4 группа – 9-10 лет,

-5 группа – 9-10 лет.

Занятия могут проводиться как с полным составом группы, так и с подгруппами, при этом необходимо учитывать разный уровень овладения опытом и предусматривать дифференциацию заданий.

Условия приема детей: зачисление учащихся в объединение проводится по заявлению родителей (законных представителей) на вакантные места Программы при отсутствии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Срок реализации программы и объем учебных часов: 1 год обучения: 74 часа, 2 раза в неделю: 1 час и 1 час 6 минут.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю: 1 час и 1 час 6 минут. Продолжительность занятия 45 минут, перемена 15 минут.

1.2. Цели и задачи

Цель: формирование навыков здорового образа жизни через занятия фитнес-аэробикой.

Задачи:

Предметные:

- сформировать начальные представления учащихся об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии видов спорта с музыкальным сопровождением;
- обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, режим дня и т.п.);

Метапредметные:

- развивать умение управлять поставленной учебной задачей: планировать, какие движения необходимо выполнить, контролировать правильность их выполнения и оценивать результат;
- обучать приемам релаксации;
- развивать правильность, четкость речи, правильное дыхание;
- развивать мотивацию к занятиям спортом;

Личностные

- воспитывать бережное отношение к своему телу и желание делать его красивым и здоровым.

1.3. Содержание программы.

Занятия по программе в фитнес-студии включают в себя теоретическую и практическую часть:

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	1	1	Входная диагностика

2	Классическая (базовая) аэробика	23	6	17	Контрольное выполнение связки
3	Степ-аэробика	12	3	9	Контрольное выполнение связки
4	Стретчинг с элементами йоги	8	1	7	Комплекс упражнений
5	Лого-аэробика	6	1	5	Творческое речевое задание
6	Дыхательная гимнастика	6	1	5	Выполнение комплекса дыхательных упражнений
7	Познавательные беседы	5	3	2	Творческое выступление
8	Игровая деятельность	7	1	6	Самостоятельная организация и проведение игры
9	Работа с детским коллективом	5	-	5	Наблюдение, беседа
	Итого:	**74**	**17**	**57**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. «Введение» (2 часа)

Теория (1 час) Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Понятие фитнес, аэробика.

Практика (1 час) Входная диагностика.

Форма контроля: входная диагностика.

Раздел 2. «Классическая (базовая) аэробика» (23 часа)

Тема 1.Базовые элементы (8 ч.)

Теория (3 часа) Темп (быстро, медленно, умеренно). Маршевый темп музыки. Правила выполнения маршировки (шаг на месте вокруг себя, вправо, влево). Контрастная музыка: быстрая-медленная, веселая-грустная. Техника выполнения базовых элементов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой.

Практика(6 часов) Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки . Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо и влево). Отработка основных элементов, базовых шагов в классической аэробике. Простейшие музыкальные композиции. Отработка композиции под музыку.

Форма контроля: выполнение названных элементов.

Тема 2.Партерная гимнастика (4 ч.)

Теория (1час) Понятие «партер». Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.

Практика (3 часа) Тренировка: упражнения для развития гибкости, упражнения для стоп, упражнения для позвоночника. Выполнение тренировочных упражнений на полу.

Форма контроля: выполнение комплекса упражнений.

Тема 3.Этюдная импровизация (4 ч.)

Теория (2 часа) Понятия «этюдная импровизация», «релаксация». Правила исполнения танцевальной этюдной импровизации.

Практика (2 часа) Выполнение танцевальных этюдов по выбору. Примерные темы этюдов: «Летнее путешествие», «На озере», «В лесу», «Тишина», «Тише-громче», «На ферме», «Помощники» и другие.

Форма контроля: исполнение этюда по выбору.

Тема 4.Связка (6 ч.)

Практика (6 часов) Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Упражнения для мышц рук. Упражнения на мышцы ног, ягодиц. Обучение упражнениям в кругу (шаги, выпады, подскоки). Разучивание связки. Самостоятельное выполнение комплекса аэробики.

Форма контроля: контрольное выполнение связки.

Раздел 3. «Степ-аэробика» (12 часов)

Тема 1.Вводное занятие (1 ч.).

Теория (1 час) Общие правила техники безопасности при работе на степах. Выбор правильной формы и обуви. Соблюдение питьевого режима. Понятие степ-аэробика.

Форма контроля: беседа.

Тема 2.Базовые движения (4 ч.).

Теория (1 час) Названия базовых элементов. Техника выполнения.

Практика (3 часа) Ознакомление с травмоопасными упражнениями на спеп-платформе. Основные исходные позиции. Обучение основным элементам на занятиях по степ-аэробике. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики на степ-платформе. Простейшие музыкальные композиции. Выполнение базовых и альтернативных шагов степ-аэробики с музыкальным сопровождением.

Форма контроля: выполнение заданных элементов.

Тема 3.Подходы к платформе (1 ч.).

Теория (0,5 часов). Подходы и сходы со степ-платформы. Запрещенные подходы.

Практика (0,5 часов). Тренировочные упражнения по подходам к степ-платформе.

Форма контроля: выполнение подхода.

Тема 4.Связка (6 ч.).

Практика (6 часов). Обучение комплексу аэробики на степ-платформе.

Совершенствование комплекса аэробики на степ-платформе. Разучивание комплекса упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения. Выполнение упражнений степ-аэробики под музыкальное сопровождение.

Форма контроля: контрольное выполнение связки.

Раздел 4. «Стретчинг с элементами йоги» (8 часов)

Тема 1. Упражнения для начала занятия (3 ч.)

Практика (3 часа). Подготовка к началу тренировок. Стретчинг. Комплекс упражнений.

Форма контроля: выполнение комплекса упражнений в начале тренировки.

Тема 2. Упражнения для завершения занятия (5 ч.)

Практика (5 часов). Завершение тренировок. Стретчинг с элементами йоги. Основные асаны. Комплекс упражнений.

Форма контроля: выполнение комплекса упражнений в конце тренировки.

Раздел 5. «Лого-аэробика» (6 часов)

Теория (1час): Строение речевого аппарата. Правила четкой речи.

Практика (5часов): Логоритмика. Упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетающие в себе движения, речь и музыку. Упражнения на развитие координацию движений и речи.

Форма контроля: выполнение творческого речевого задания.

Раздел 6. «Дыхательная гимнастика» (6 часов)

Теория (1час): Что такое правильное дыхание.

Практика (5часов): Тренировка правильного дыхания. Упражнения для укрепления мышц дыхательной системы.

Форма контроля: выполнение комплекса дыхательных упражнений.

Раздел 7. «Познавательные беседы» (5 часов)

Теория (3 часа) Правильное питание. Влияние пищи на здоровье человека. Белки, жиры и углеводы. Режим дня.

Практика (2 часа) Составление режима дня школьника. Составление ПП меню. Представление ПП рецепта.

Форма контроля: творческое выступление.

Раздел 8. «Игровая деятельность» (7 часов)

Тема 1.Народные игры (2 ч.).

Практика (2 часа). Двигательная деятельность в подвижных играх. Игры на свежем воздухе. Русские народные игры «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Мороз», «Ястреб и утки».

Форма контроля: соблюдение правил в игре.

Тема 2.Игры-импровизации (2 ч.).

Практика (2 часа). Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых сказок.

Форма контроля: импровизация.

Тема 3.Игры с правилами (3 ч.).

Теория(1 час). Правила в игре.

Практика (2 часа). Игры с правилами малой и средней подвижности.

Форма контроля: организация и проведение игры.

9.Работа с детским коллективом (5 часов)

Практика (5 часов): игры на знакомство, мероприятия на сплочение коллектива, праздники.

Форма контроля: наблюдение, беседа.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

Учащийся будет **знать:**

-о роли фитнеса в формировании основ ЗОЖ,

-о значении правильного питания и соблюдении режима дня для здоровья человека,

-понятия «фитнес-аэробика», «партерная гимнастика», «степ-платформа»,

-названия базовых движений,

-правила выполнения базовых движений.

Учащийся будет **уметь:**

-правильно выполнять базовые движения,

-правильно подходить к степ-платформе,

-выполнять простые комбинации под музыкальное сопровождение,

-сохранять правильное положение тела во время выполнения упражнений,

-организовывать игровую деятельность.

Метапредметные:

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

-понимание причины успеха или неуспеха выполнения базовых элементов аэробики или связки;

-работа с различными источниками информации (видео, аудио, схемы);

-применение приемов релаксации;

-правильность, четкость произношения выученные фраз, скороговорок;

-правильное дыхание при выполнении упражнений;

Личностные:

-понимание красоты телосложения и осанки человека, физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

-знание аббревиатуры ЗОЖ и объяснение смысла данного понятия.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.

№ п/п	год обучения	дата начала занятий	дата окончания занятий	количество учебных недель	количество учебных дней	количество учебных часов	режим занятий	сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	15.09.2021	07.06.2022	35	70	74	2 раза в неделю: 1 час и 1 час 6 минут	Промежуточная 23.12.2021-24.03.2022 Итоговая аттестация

								19.05.2022

2.2. Условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации программы:

-Для реализации данной программы необходим зал площадью не менее 200 кв.м., высота потолка не менее 2,5 м. Зал может быть оснащен специализированным оборудованием или покрытием. Структура полов – деревянная.

-Также, для проведения занятий по фитнес-аэробике, можно использовать хореографический зал, оснащённый зеркалами. Размещение зеркал – не менее двух (по длине и ширине зала), на расстоянии от пола 15 см., при высоте 2,2 м. – 2,5м.

-Температурный режим – от 18 до 25 градусов, влажность – менее 60%.

-Для занятий фитнес-аэробикой необходимо музыкальное оборудование, не менее 100 Дб, CD-Player или колонка, компьютер с выходом в сеть Интернет, проектор, колонки.

-Необходимое оборудование для занятий фитнес-аэробикой: степы, коврики по количеству участников группы.

Информационное обеспечение: учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности, раздаточный материал, таблицы и схемы, видео и аудиоколлекция фитнес-тренировок для детей, фото-инструкции.

Кадровое обеспечение: Программа реализуется педагогом дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности Ермаченко Анжеликой Алексеевной.

Образование:

-Красноярский колледж искусств имени П.И. Иванова-Радкевича; специальность: хоровое дирижирование, квалификация: педагог, 2021г.

Курсы дополнительного образования:

-классическая аэробика/уровень1,

-силовая тренировка/уровень1,

-степ-аэробика/уровень 1.

2.3. Формы аттестации и оценочные мероприятия

Формы отслеживания и фиксации: журнал посещаемости, материал тестирования, отзывы детей и родителей, протоколы промежуточной и итоговой аттестации.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: итоговое открытое занятие.

Оценочные материалы:

-входной контроль проводится в начале года в форме практических заданий для оценки уровня возможностей детей;

-текущий контроль проводится в течение года в виде опросов, обсуждения, наблюдения, практической работы;

-промежуточный контроль осуществляется в ходе практических занятий, творческих заданий, конкурса знатоков.

-итоговый контроль проводится в конце года в форме выполнения общей связки.

Уровни освоения содержания программы:

Высокий уровень: ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Средний уровень: ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью педагога все предложенные задания.

Низкий уровень: ребенок не может выполнить все предложенные задания, только с помощью педагога выполняет некоторые предложенные задания.

Учащимся, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, на заключительном общем собрании вручается грамота. Подробные критерии оценивания представлены в *Приложении.*

2.4. Методические материалы

Особенность организации образовательного процесса: очно.

Методы и приемы обучения

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую часть:

-***теоретическая часть*** занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

-***практическая часть*** занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

1.По способу организации занятия:

-словесные – устное объяснение элементов, беседа, диалог, опрос;

-наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом комбинаций;

-практические – выполнение упражнений обучающимися.

2. По уровню деятельности детей:

-объяснительно-иллюстративные – восприятие и усвоение информации;

-репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности.

3. По форме организации деятельности учащихся:

-фронтальные, индивидуально-фронтальные, индивидуальные;

-коллективные, коллективно-групповые, групповые, в парах.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

Занятия изначально проводятся с полным составом группы, позже, учитывая физические возможности учащихся, формируются группы.

Формы организации учебного занятия

Формы занятий определяются содержанием программы и предусматривают групповые тренировки, беседы, инструктаж, игровые занятия, открытые занятия для родителей, просмотр видеороликов.

Педагогические технологии

- технология личностно-ориентированного обучения;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- групповая работа.

Алгоритм учебного занятия

1.Разминка:

-в первой выполняются движения отдельными частями тела (голова, стопы, кисти рук);

-во второй выполняют простые медленные движения, ограниченные по амплитуде и интенсивности (полуприседания, открытые шаги, приставные шаги);

-в третьей выполняются упражнения на растяжку (стретчинг) мышц ног, устраняя мышечный дискомфорт и развивая гибкость.

2. Основная часть:

Основная часть обычно длится 20—40 минут и делится на две части: аэробную часть и силовой класс (калистенику).

-Аэробная часть должна длиться не менее 20 минут и состоять из различных сочетаний шагов, прыжков, подскоков. Для стилизации аэробики могут быть использованы танцевальные шаги (мамба, сальса, ча-ча-ча и др.).

- За аэробными упражнениями следуют упражнения силового характера. Сюда входят упражнения для мышц брюшного пресса, спины, для мышц различных поверхностей бедра, для мышц рук и плечевого пояса, ягодичных мышц. Основная задача силовой части урока аэробики — развитие силы мышц и коррекция фигуры. Силовой класс в уроке занимает 15—20 минут.

3.Заключительная часть (или разминка) включает в себя упражнения глубокого стретчинга и релаксации. Они направлены на растягивание мышц, и в первую очередь тех, которые участвовали в предыдущей работе. Эти упражнения выполняются в медленном темпе, и их длительность в уроке составляет 2—5 минут.

Дидактические материалы:

-учебные и методические пособия;

-материалы интернет-сайтов;

-иллюстрирующие материалы (видео- и фотоматериалы, плакаты).

2.5. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1.Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.

2.Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.3.Словарь терминов.

3.Лисицкая Т. С. «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.

4.Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.

5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.

3.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2007.

Список литературы, рекомендованный родителям и учащимся:

1.Скребцова Л., Сркебцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родтелей / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2004.

2.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.

3.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.

4.http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html.

Уйдет в Приложение

Оценочные материалы:

Учитывая специфику и уникальность данной программы, необходимо обращать внимание на следующие показатели и оценивать их:

1. Осанка – (плечи, грудь, подбородок, живот, хорошее положение тела);

2.Контроль за исполнением – (положение рук, кисти, стопы, ноги, положение тела);

3. Техника – (чёткость линий, сила движений, чёткость движений, переходы, музыка соответствует движениям);

4. Безопасность – (движения безопасные, правильная техника во время занятий, пятки касаются пола, амплитуда движений руками, следить за переразгибанием, колени располагаются на одной линии с носками, не слишком прогибаться, не нагибаться в сторону с прямыми ногами);

Критериями оценивания по фитнес-аэробике являются качественные показатели успеваемости и количественные показатели успеваемости и техническая подготовленность.

Качественные показатели успеваемости – это степень овладения обучающимися программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами деятельности.

Количественные показатели успеваемости – это сдвиги в физической подготовленности, совершенствование собственного тела.

Техническая подготовленность – это техника выполнения упражнений:

- сложность хореографии, отсутствие повторений;
- технически правильное положение рук, ног и спот;
- контроль осанки;
- синхронность исполнения (в группах, парах, тройка);
- быстрота и чёткость перемещений;
- артистизм;
- использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритма;
- взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.);

- эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;

- наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Оценка на занятиях фитнес-аэробикой не ставится.