

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
начальная школа "Гармония" п.г.т.Безенчук
муниципального района Безенчукский Самарской области

Программа рассмотрена
на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол № 4 от
«28» 08 2018г.
Руководитель ШМО
О.А. /Котлярская О.А./

«Проверено»
заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе
Н.Г. /Товалева Н.Г./
«29» августа 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФИТНЕС - АЭРОБИКА»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Программа разработана
на основе требований
к результатам освоения
ООП НОО и ФГОС НОО

*С ИЗМЕНЕНИЯМИ
от августа 2018 г.*

п.г.т.Безенчук

2018г

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Фитнес», «Черлидинг» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной ООП НОО,

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях и конкурсах на уровне района, области.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

I. Планируемые результаты освоения программы.

Программа по внеурочной деятельности «Фитнес», «Черлидинг» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах фитнеса, аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения педагога, товарищей, родителей и других людей во время индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий будут являться умения:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

II.Содержание программы «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Содержание программы (первый год обучения)

Вводное занятие (1 час)

Теоретическое занятие:

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)? Влияние физических упражнений на организм (на опорно – двигательный аппарат, кровеносную, дыхательную систему).

Комплексы упражнений (3 часа)

Практическое занятие.

Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики. Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки

Партерная гимнастика и оздоровительная аэробика (5 часов)

Теоретическое занятие:

Что такое аэробика (виды аэробики), гимнастика, партерная гимнастика?

Практическое занятие:

Основные шаги базовой аэробики, партерная гимнастика, оздоровительная аэробика и её влияние на развитие организма. Ознакомление и разучивание от одной до четырёх связок из базовых элементов аэробики, ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики.

Классическая аэробика (3 часа)

Практические занятия:

Базовые шаги без смены лидирующей ноги: March, Out. Out-in, V-Step, A-Step, Basic-step. Повторение изученных базовых шагов без смены лидирующей ноги.

Техника движения руками (2 часа)

Практические занятия:

Движения рук в стиле «Тектоник»

Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги (4 часа)

Практические занятия:

Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги Knee, Kick, Lift side, Curl, Open Step, Grapevine, Shasse, Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные, Toe Touch (Heel Touch).

Упражнения из лёгкой атлетики (2 часа)

Практические занятия:

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, тоже по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами.

Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (3 часа)

Практические занятия:

Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой; полушпагат, шпагат, перекаат назад в упор присев.

Йога- один из видов фитнеса (1 час)

Практическое занятие:

Изучение основных элементов йоги.

Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (2 часа)

Практические занятия:

Танцевальные шаги, ходьба с взмахом ног и поворотом на носках.

Стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед.

Комплекс танцевальной аэробики (3 часа)

Теоретическое занятие:

Что такое танец? Какие существуют танцы. С какими танцами познакомимся.

Практическое занятие:

Шаги базовой аэробики и их комбинация, упражнения на полу, упражнения в движении. Характеристика популярных танцевальных направлений в аэробике.

Элементы акробатики (1 часа)

Практические занятия:

Стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелазании, прыжки.

Содержание программы (второй год обучения)

Вводное занятие (3 часа).

Теоретическое занятие:

Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Способы контроля за физической нагрузкой. Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Виды аэробики (фанк, латино).

Практические занятия: измерение ЧСС

Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика(11часов)

Практические занятия:

Базовые шаги по программе «Классики» - вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперед-назад.

При обучении по данной программе можно использовать обычный коврик размером 1x2 м, на котором изображены классики, или просто нарисовать их мелом на полу; обучение элементам: реверс-степу приставному шагу; выставлению ноги на носок; грейпвайну; переходу с ноги на ногу; поворотам кругом и др. Аэробика в стиле «Фанк»: разучивание комплекса в стиле «Фанк». Аэробика в стиле латино: разучивание латиноамериканских движений.

Зверо - аэробика: включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»:

Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.

Партерная гимнастика. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница».

Танцевальная азбука (10 часов)

Теоретическое занятие:

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: латиноамериканские танцы, самба, ча-ча-ча.

Современная хореография: знакомство с элементами современной хореографии (Брейк - дане, стрит - денс). Базовые элементы «Хип - Хопа»: разучивание базовых шагов и объединение в связки.

Ритмическая гимнастика с предметами (6 часов)

Теоретическое занятие:

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

Игры (4 часа)

Теоретическое занятие:

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практические занятия: Образно - ролевые игры.

Создание коллажа из сказок: например, встреча Буратино, Красной Шапочки и Колобка. Далее начинается творческая совместная работа детей и инструктора-тренера: двигательное и словесное составление новой сказки с использованием сюжетов старых сказок и придумыванием новых событий. Тренинг включает рассказ педагога, песни,

музыку, ролевое изображение сказки, выполнение физических упражнений. Счастливым концом - а это очень важно для воспитания позитивного мировосприятия - дети додумывают сами;

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

Содержание программы (третий год обучения)

Вводное занятие (1 час)

Теоретическое занятие:

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)? Влияние физических упражнений на организм (на опорно – двигательный аппарат, кровеносную, дыхательную систему).

Разрешенные и запрещенные упражнения в фитнес-аэробике (1 час)

Практические занятия:

Изучение разрешенных и запрещённых упражнений

Базовые шаги аэробики (1 час)

Теоретическое занятие:

Что такое аэробика? Виды шагов в аэробике.

Практическое занятие:

Основные шаги базовой аэробики.

Понятие связки, комбинация в аэробике (3 часа)

Практические занятия:

Разучивание связки №1-8. Сборка связок в комбинацию

Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (4 часов)

Практические занятия:

Аэробика со скакалкой, классическая аэробика с мячом, аэробика в стиле «Кикбоксинга» (силовая тренировка).

Танцевальная азбука (9 часов)

Практические занятия:

Вальс, тектоник, хип-хоп аэробика.

Разучивание движения- Popping, Waving (волны), Strobbing, Locking, Dimestop.
Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Комплекс танцевальной аэробики (2 часа)

Практические занятия:

Шаги базовой аэробики и их комбинация, упражнения на полу, упражнения в движении.
Характеристика популярных танцевальных направлений в аэробике.

Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика (9 часов)

Теоретическое занятие:

Знакомство с гимнастикой, с движениями в акробатике.

Практические занятия:

Упражнения с предметами в парах и тройках, комбинация из 3-5 акробатически упражнений, упражнения со скакалкой, мячом, обручем, гимнастической палкой.
Элементы акробатики.

Виды и направления фитнеса (3 часа)

Теоретическое занятие:

Виды и направления фитнеса.

Практические занятия:

Элементы йоги, шейпинга.

Содержание программы (четвёртый год обучения)

Вводное занятие (1 час)

Теоретическое занятие:

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)? Влияние физических упражнений на организм (на опорно – двигательный аппарат, кровеносную, дыхательную систему).

Общая физическая подготовка (5часов)

Практические занятия:

ОРУ без предметов, с предметами. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища и ног.

Разновидности аэробики. Стретчинг(5 часов)

Теоретическое занятие:

Что такое стретчинг? Правила техники безопасности.

Практические занятия:

Упражнения на развитие осанки, гибкости, акробатические упражнения. Комплекс упражнений для растягивания. Соблюдение правил при выполнении. Разучивание упражнений на растягивание, правильность дыхания.

Базовая аэробика(2 часа)

Практическое занятие:

Комбинации на основе базовых шагов и движений

Степ-аэробика(4 часа)

Теоретическое занятие:

Что такое аэробика? Её виды.

Практические занятия:

Вариации базовых шагов, соединения базовых шагов, комбинации на основе базовых шагов и движений.

Силовая аэробика(2 часа)

Практические занятия:

Силовые упражнения на степ-платформах, степ вдвоем

Танцевальная аэробика (3 часа)

Практические занятия:

Комбинации на основе базовых шагов и движений. Танцевальные связки аэробики

Пилатес (2 часа)

Практические занятия:

Изучение элементов йоги.

Фитбол — аэробика (3 часа)

Теоретическое занятие:

Что такое фитбол-аэробика? Знакомство с мячом.

Практическое занятие:

Обучение седу на мяче, прыжки на мяче. Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. Закрепление связок и

базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике. Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой

Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения (6 часов)

Теоретическое занятие:

Что такое танец? Разновидности танца. Знакомство с шейпингом и релаксацией.

«Мамбо», «Танец живота».Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика. «Латино», «Тай – бо.» Релаксация. Элементы шейпинга

Танцевальная азбука (1час)

Практическое занятие:

Хип-хоп аэробика. Разучивание движения- Popping

III. Тематическое планирование для 1-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Колич. часов	
		теор.	практ.
	Вводное занятие.	1	
1	1.Что такое фитнес? Правила техники безопасности на занятиях фитнесом. 2.Понятие фитнес-аэробика	1	
	Комплексы упражнений	3	
2	Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики		1
3	Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки		2
	Партерная гимнастика и оздоровительная аэробика	5	
4	1.Что такое аэробика? 2.Основные шаги базовой аэробики.	1	

5	Партерная гимнастика		1
6	Оздоровительная аэробика и её влияние на развитие организма.	1	
7	Ознакомление и разучивание от одной до четырёх связок из базовых элементов аэробики.		1
8	Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики.		1
	Классическая аэробика.	3	
9	1. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. March. 2.Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Out. Out-in		1
10	1.Базовые шаги без смены лидирующей ноги. V-Step 2.Базовые шаги без смены лидирующей ноги. A-Step 3.Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Basic-step		1
11	Повторение изученных базовых шагов без смены лидирующей ноги.		1
	Техника движения руками	2	
12	Движения рук в стиле «Тектоник»		2
	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	4	
13	1. Knee Up 2.Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Kick		1
14	1.Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Lift side 2.Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Curl		1
15	1.Техника базовых шагов со сменой лидирующей		1

	ноги. Open Step 2.Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Grapevine		
16	1.Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Shasse 2.Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные 3.Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Toe Touch (Heel Touch)		1
	Упражнения из лёгкой атлетики	2	
17	1.Ходьба с изменением скорости и длины шага. 2.Различные виды ходьбы - носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры.		1
18	1.Чередование ходьбы и бега. 2.Бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами.		1
	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	3	
19	Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;		1
20	Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости: с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой.		1
21	Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости: полушпагат, шпагат, перекаат назад в упор присев.		1

	Йога- один из видов фитнеса	1	
22	Элементы йоги		1
	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	2	
23	Танцевальные шаги, ходьба с взмахом ног и поворотом на носках.		1
24	Стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед.		1
	Комплекс танцевальной аэробики.	3	
25	1.Шаги базовой аэробики и их комбинация. 2.Упражнения на полу.		1
26	1.Упражнения в движении. 2.Характеристика популярных танцевальных направлений в аэробике.	0,5	1,5
	Элементы акробатики	1	
27	1.Стойка на лопатках. 2.Мост. 3.Перекаты на спину. 4. Прыжки.		1
	Контрольное занятие	1	
28	Контрольное занятие		1

Тематическое планирование 2-го года обучения.

№ п/п	Разделы, темы	Колич. часов	
		Теория	Практика
	Вводное занятие (3)	2	1
1	Правила Техника безопасности	1	

2	Виды аэробики	1	
3	Способы контроля за физической нагрузкой		1
	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (11)	2	9
4	Базовые шаги по программе «Классики»		2
5	Аэробика в стиле фанк	1	2
6	Аэробика в стиле латино	1	2
7	Зверо - аэробика		2
8	Партерная гимнастика		1
	Танцевальная азбука (10)	2	8
9	Позиции в классическом танце. Пордебра	1	1
10	Полька	1	1
11	Русский танец		1
12	Танцы народов севера (Дане - пати)		1
13	Современная хореография		2
14	Базовые элементы Хип- Хопа		2
15	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	1	5
16	Упражнения с гимнастической палкой в парах		1
17	Упражнения с мячом в парах		1
18	Круговая тренировка		1
19	Комплекс упражнений на фитболе	1	1
20	Комплекс упражнений со скакалкой		1
	Игры (4)	1	3
21	Игры на развитие сенсорной чувствительности.	1	1
22	Имитационные игры		1
23	Образно - ролевые игры		1

Тематическое планирование 3-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы урока	Колич. Часов	
		практ.	теор.
	Вводное занятие.	1	
1	1.Что такое фитнес? Правила техники безопасности на занятиях фитнесом. 2.Понятие фитнес-аэробика		1
	Разрешенные и запрещенные упражнения в фитнес-аэробике	1	
2	Изучение разрешенных и запрещённых упражнений	1	
	Базовые шаги аэробики	1	
3	1.Что такое аэробика? 2.Основные шаги базовой аэробики.		1
	Понятие связка, комбинация в аэробике.	3	
4	Разучивание связки №1 Разучивание связки №2 Разучивание связки №3 Разучивание связки №4	1	
5	Разучивание связки №5 Разучивание связки №6 Разучивание связки №7 Разучивание связки №8	1	
6	Сборка связок в комбинацию	1	
	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	4	
7	Аэробика со скакалкой	2	
8	Классическая аэробика с мячом	1	
9	Аэробика в стиле «Кикбоксинга» (силовая	1	

	тренировка)		
	Танцевальная азбука	9	
10	Вальс	2	
11	Тектоник	2	
12	Хип-хоп аэробика. Разучивание движения- Popping	1	
13	Хип-хоп аэробика. Разучивание движений – Waving (волны), Strobbing	2	
14	Хип-хоп аэробика. Разучивание движений- Locking, Dimestop	1	
15	Хип-хоп аэробика. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1	
	Комплекс танцевальной аэробики	2	
16	1. Шаги базовой аэробики и их комбинация. 2. Упражнения на полу.	1	
17	1. Упражнения в движении. 2. Характеристика популярных танцевальных направлений в аэробике.	1	
	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	9	
18	Упражнения с предметами в парах и тройках	1	1
19	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений	2	
20	Упражнения со скакалкой	1	
21	Упражнения с мячом	1	
22	Упражнения с обручем	1	
23	Упражнения с гимнастической палкой	1	
24	Элементы акробатики	1	
	Виды и направления фитнеса	3	

25	Популярные направления фитнеса: 1. Элементы йоги	1	1
26	2.Элементы шейпинга	2	
	Контрольное занятие	1	
27	Контрольное занятие	1	

Тематическое планирование 4-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы урока	Колич. часов	
		практ.	теор.
	Вводное занятие.	1	
1	1.Что такое фитнес? Правила техники безопасности на занятиях фитнесом. 2.Понятие фитнес-аэробика 3.История развития фитнес– аэробики		1
	Общая физическая подготовка	5	
2	ОРУ без предметов	1	
3	ОРУ с предметами	1	
4	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук	1	
5	Упражнения для мышц туловища	1	
6	Упражнения для мышц ног.	1	
	Разновидности аэробики. Стретчинг	5	
7	Что такое стретчинг? Упражнения на развитие осанки, гибкости		1
8	Акробатические упражнения	1	
9	Развитие гибкости	1	
10	Комплекс упражнений для растягивания. Соблюдение	1	

	правил при выполнении.		
11	Разучивание упражнений на растягивание, правильность дыхания	1	
	Базовая аэробика	2	
12	Комбинации на основе базовых шагов и движений	2	
	Степ-аэробика	4	
13	Вариации базовых шагов		1
14	Вариации и соединения базовых шагов	1	
15	Комбинации на основе базовых шагов и движений	2	
	Силовая аэробика	2	
16	Силовые упражнения на степ-платформах	1	
17	Степ вдвоем	1	
	Танцевальная аэробика	3	
18	Комбинации на основе базовых шагов и движений	1	
19	Танцевальные связки аэробики	2	
	Пилатес.	2	
20	Элементы йоги	1	1
	Фитбол — аэробика	3	
21	Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.		1
22	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	1	
23	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике	1	
	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения	6	
24	«Мамбо», «Танец живота» .Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	1	1
25	«Латино», «Тай - бо.»	2	

	Релаксация		
26	Элементы шейпинга	2	
	Танцевальная азбука	1	
27	Хип-хоп аэробика. Разучивание движения- Popping	1	
	Контрольное занятие	1	
28	Контрольное занятие	1	

Список литературы

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев - М: Просвещение, 2009. - 32 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова - Троицкое, 2008. - 12 с.
3. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010.- 120 с.
4. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова - М: Просвещение, 2010.-221 с.
1. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
2. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2007. – 384 с.
4. 1.Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
5. 2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2009
6. 3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2011