

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

Проверено  
*Методист*

\_\_\_\_\_ Е.В.Губанова  
(подпись)  
« 13 » августа 2025 г.

Утверждаю  
*Директор ГБОУ НШ «Гармония»*  
*п.г.т.Безенчук*

\_\_\_\_\_ В.И.Шишкина  
(подпись)  
Приказ № 24/40 от «15» августа 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности **ФИТНЕС-АЭРОБИКА** Класс 2

Количество часов по учебному плану **34 в год 1 в неделю.**

Составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой начального общего образования ГБОУ НШ «Гармония» п.г.т.Безенчук.

Программой *авторской, если имеется* (автор, наименование, год издания)

Направление внеурочной деятельности: **спортивно - оздоровительная**

Автор-составитель:

Астраханская О.А. – учитель физической культуры

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов

(название методического объединения)

Протокол № 5 от «13 » августа 2025 г.

Руководитель МО Астраханская О.А..

\_\_\_\_\_ (ФИО)

\_\_\_\_\_ (подпись)

## **Пояснительная записка**

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.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными образовательными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Фитнес - аэробика» для обучающихся 1-4 классов.

**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 корректирующей 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.

Программа «Фитнес - аэробика» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (135 часов). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю (33 часа- 1 класс, 34 часа – 2 класс, 34 часа- 3 класс, 34 часа-4класс) Продолжительность занятий 40 минут. Занятия по программе «Фитнес - аэробика» 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.

**Содержание программы включает в себя пять разделов:**

1. Строевые упражнения.
2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика .
3. Танцевальная азбука.
4. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.

## 5. Игры.

### Содержание программы «Фитнес - аэробика»

#### **Содержание программы (первый год обучения)**

**Тема 1. Вводное занятие (1 час)** Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес? Что такое аэробика?

#### Практическое занятие:

- игра «Делаем правильно»; -определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

#### **Раздел: Строевые упражнения ( 2 часа)**

Ориентация в пространстве. Шеренга, колонна, диагональ, круг.

#### **Раздел: Оздоровительная аэробика (10 часов)**

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость – как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия: Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш(пружинящие шаги на месте),приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

#### **Раздел: Танцевальная азбука (4 часа)**

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

#### Практические занятия:

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

#### **Раздел: Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика (13 часов)**

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

#### Практические занятия:

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

## ***Раздел: Игры (3 часа)***

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

### **Практические занятия:**

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь – дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День – ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

## ***Содержание программы (второй год обучения)***

### ***Тема 1. Вводное занятие (1 час).***

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

### **Практические занятия:**

- определение режима и работы занятий;
- игра «Минута славы»;

## ***Раздел: Строевые упражнения (2 часа)***

Ориентация в пространстве. Шеренга, колонна, диагональ, круг.

## ***Раздел: Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (10 часов)***

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

### **Практические занятия:**

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас-Барабас.

## ***Раздел: Танцевальная азбука (4 часа)***

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: стиль кантри, танцы народов севера.

## ***Раздел: Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика (13 часов)***

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 обрущей, 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.

### ***Раздел: Игры (4 часа)***

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

#### **Практические занятия:**

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)***

#### ***Тема 1. Вводное занятие (1 час).***

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Диагностика и самодиагностика.

#### **Практические занятия:**

- определение режима и работы занятий; - игра «Концерт-молния!»;

### ***Раздел: Строевые упражнения (2 часа)***

Ориентация в пространстве. Шеренга, колонна, диагональ, круг.

### ***Раздел: Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (10 часов)***

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

#### **Практические занятия:**

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фэнк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кащей Бессмертный, Кикимора, Леший.

### ***Раздел: Танцевальная азбука (4 часа)***

История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца.

Стиль хип-хоп.

#### **Практические занятия:**

Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп».

### ***Раздел: Ритмическая гимнастика с предметами , акробатика (13 часов)***

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

#### **Практические занятия:**

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

### ***Раздел: Игры (4 часа)***

Организация игр на перемене и во дворе.

#### **Практические занятия:**

Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», «Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».

### **Содержание программы (четвертый год обучения)**

#### **Тема 1. Вводное занятие (1 час).**

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

#### Практические занятия:

- определение режима и работы занятий; - игра «Концерт-молния!»;

#### **Раздел: Строевые упражнения (2 часа)**

Ориентация в пространстве. Шеренга, колонна, диагональ, круг.

#### **Раздел: Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (10 часов)**

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

#### Практические занятия:

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фэнк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кащей Бессмертный, Кикимора, Леший.

#### **Раздел: Танцевальная азбука (4 часа)**

История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца.

Стиль хип-хоп.

#### Практические занятия:

Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп».

#### **Раздел: Ритмическая гимнастика с предметами , акробатика (13 часов)**

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

#### Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

#### **Раздел: Игры (4 часа)**

Организация игр на перемене и во дворе.

#### Практические занятия:

Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», «Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».

### **Планируемые результаты освоения примерной рабочей программы:**

#### **личностные:**

- установка на здоровый образ жизни;

- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными 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;

**метапредметные:**

- 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 и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, 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 корректизы в исполнение по ходу реализации и после.

**Предметные:**

- 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 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.

Обучающиеся 1-4 классы научатся:

- 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.

**Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:**

- соревнования по аэробике;

- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;

**Примерные контрольные вопросы:**

**1 класс**

1. Что такое фитнес?
2. Какая бывает гимнастика?
3. Как занятия фитнесом влияют на организм?
4. Чем занимаются на аэробике?
5. Что такое хоровод?
6. Какие предметы используют в гимнастике?
7. Какие беговые игры ты знаешь?

**2 класс**

1. Что влияет на здоровье?
2. Какие виды аэробики ты знаешь?
3. Какие физические качества мы развиваем на занятиях?
4. Что такое танец?
5. Техника безопасности на гимнастике?
6. Какие виды гимнастики ты знаешь?
7. Чему учат игры?

**3 класс**

1. Здоровый образ жизни включает в себя?
2. Стили танцевальной аэробики?
3. Что включает в себя занятие аэробикой?
4. Какие русские народные танцы ты знаешь?
5. Какие танцы разных народов ты знаешь?
6. Что такое сила?
7. Что такое гибкость?
8. Что такое выносливость?
9. Назови 3 игры на внимание.
10. Что такое пульс? ЧСС?
11. Как измеряют ЧСС?

**4 класс**

1. Здоровье – это:
- 1) отсутствие болезней;
- 2) отсутствие физических недостатков;
- 3) состояние полного духовного, физического, социального благополучия;
2. Приведи несколько примеров релаксационных упражнений на снятие мышечной утомляемости?
3. Как определить уровень нагрузки во время занятия?

4. Чем балет отличается от гимнастики?
5. Как составить комплекс аэробики?
6. Какие продукты питания лучше употреблять до и после тренировки?
7. Питьевой режим до и после занятий.
8. В какие игры нужно играть на переменах?
9. Виды спортивной и художественной гимнастики?
10. Какой вид фитнеса для тебя наиболее приемлем и почему?

## 1 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низки й	средн ий	высок ий	низки й	средн ий	высоки й
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5- 6.4	5.8
2.	координацион ные	Челночный бег 3x10м,с	11.2	10.8- 10.3	9.9	11.7	11.3- 10.6	10.2
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	100	115- 135	155	90	110- 130	150
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	700	730- 900	1100	500	600- 800	900
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	9	2	6-9	11.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	2-3	4	2	4-8	12

## 2 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низки й	средн ий	высок ий	низки й	средн ий	высоки й
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2- 6.2	5.6
2.	координацион ные	Челночный бег 3x10м,с	10.4	10.0- 9.5	9.1	11.2	10.7- 10.1	9.7

3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	2-3	4	3	6-10	14

### 3 класс

п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низк ий	средн ий	высок ий	низк ий	средн ий	высок ий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
2.	координационные	Челночный бег 3х10м,с	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	13
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	3-4	5	3	8-13	16

### 4 класс

№ п\п	Физические способности	Контроль ные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низк ий	средни й	высок ий	низки й	средн ий	высоки й
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5- 5.6	5.2
2.	координационн ые	Челночный бег 3x10м,с	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0- 9.5	9.1
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	130	140- 160	185	120	140- 155	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег,м	850	900- 1050	1250	650	750- 950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М)  На низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (Д)	1	3-4	5	4	8-13	18

### Тематическое планирование 1-го года обучения

№	Наименование раздела программы. Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	Форма проведения
1	Вводное занятие. Что такое фитнес? Что такое аэробика?	Инструкция по ТБ. История возникновения фитнеса, аэробики.	Слушают инструкцию, ставят роспись в журнале инструктажей.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
<b>Строевые упражнения 2ч.</b>					
2	Ориентация в пространстве.	ОРУ в движении. Повороты направо, налево, кругом.	Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.		Практическое занятие с элементами теории
3	Шеренга, колонна, диагональ, круг.	ОРУ в движении. Шеренга, диагональ, круг, колонна.	Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
<b>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика 10ч.</b>					
4	Базовые шаги. Приставной шаг.	ОРУ в движении. Приставной шаг вправо, влево.	Демонстрируют умение выполнять приставные шаги. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
5	Базовые шаги. Ви-степ.	ОРУ в движении. Приставной шаг и шаг Ви-степ в связке.	Демонстрируют двигательные способности, соединяют базовые	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

			шаги. Играют в игры.		
6	Базовые шаги. А-степ.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением А-степ.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
7	Базовые шаги. Совершенствование.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением А-степ.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
8	Базовые шаги. Двойной приставной.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением двойного приставного шага.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
9	Партерная гимнастика.	ОРУ на матах. Стретчинг.	Демонстрируют растяжку. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
10	Партерная гимнастика	ОРУ на матах. Стретчинг.	Демонстрируют растяжку. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
11	Комплекс танцевальной аэробики	ОРУ на месте. Составляют комплекс и	Демонстрируют умение работать в команде.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

		композицию для выступлений.			
12	Комплекс танцевальной аэробики.	ОРУ на месте. Составляют комплекс и композицию для выступлений.	Демонстрируют умение работать в команде.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
13	Сказочная аэробика	ОРУ на месте. Имитация движений героев сказок.	Демонстрируют умения имитировать героев сказок.		Практическое занятие с элементами теории
<b>Танцевальная азбука 4 часа</b>					
14	Позиции в классическом танце, балет.	ОРУ на месте. Изучение 1,2,3,4 позиций ног в классическом танце, балете.	Демонстрируют позиции в танце, балете. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
15	Пордебра.	ОРУ на коврике. Пилатес и стретчинг.	Демонстрируют растяжку и умение выполнять ОРУ.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
16	Русский танец.	«Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.	Демонстрируют умения выполнения элементов русского танца.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
17	Танцы разных народов.	ОРУ в движении. Элементы танцев разных народов:	Демонстрируют умения выполнения элементов танцев	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

		стиль кантри, танцы народов севера.	разных народов.		
<b>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика 13 ч.</b>					
18	Упражнения с гимнастической палкой	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
19	Упражнения с гимнастической палкой.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
20	Упражнения с лентой	Комплекс ОРУ с лентой. Составление композиции с гимнастической лентой.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической лентой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
21	Упражнения с лентой.	Комплекс ОРУ с лентой. Составление композиции с гимнастической лентой.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической лентой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
22	Упражнения со скакалкой	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку на одной ноге,	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

		скрестно (на месте и в движении.			
23	Упражнения со скакалкой.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
24	Упражнения с обручем	Комплекс упражнений с обручем.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с обручем. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
25	Упражнения с обручем.	Комплекс упражнений с обручем.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с обручем. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
26	Упражнения с фитболом 1.	ОРУ с фитболом в парах. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
27	Упражнения с фитболом 2.	ОРУ с фитболом в	Демонстрируют	РЭШ	Практическое занятие с

		парах. Эстафеты с фитболом.	умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.		элементами теории
28	Упражнения с фитболом 3.	ОРУ с фитболом. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
29	Элементы акробатики	ОРУ на матах. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке	Демонстрируют умения выполнять ОРУ на матах. Выполняют мост из положения лежа на спине, кувырок вперед и назад в группировке, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
30	Элементы акробатики.	ОРУ на матах. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке	Демонстрируют умения выполнять ОРУ на матах. Выполняют мост из положения лежа на спине, кувырок вперед и назад в группировке, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
<b>Игры 3ч.</b>					
31	Беговые ролевые игры.	ОРУ на месте.	Демонстрируют	РЭШ	Практическое занятие с

		«Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники»,	умения играть в игры, работать в парах, группах.		элементами теории
32	Танцевальные игры.	ОРУ на месте. «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
33	Игры на внимание.	ОРУ на месте. «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

### Тематическое планирование 2-го года обучения

№	Наименование раздела программы. Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	Форма проведения
1	Вводное занятие. Что такое фитнес? Что такое аэробика?	Инструкция по ТБ. История возникновения фитнеса, аэробики.	Слушают инструкцию, ставят роспись в журнале инструктажей.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
<b>Строевые упражнения 2ч.</b>					
2	Ориентация в пространстве.	ОРУ в движении. Повороты направо, налево, кругом.	Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.		Практическое занятие с элементами теории
3	Шеренга, колонна, диагональ, круг.	ОРУ в движении. Шеренга, диагональ, круг, колонна.	Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
<b>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика 10ч.</b>					
4	Базовые шаги. Приставной шаг.	ОРУ в движении. Приставной шаг вправо, влево.	Демонстрируют умение выполнять приставные шаги. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
5	Базовые шаги. Вистеп.	ОРУ в движении. Приставной шаг и шаг	Демонстрируют двигательные	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

		Ви-степ в связке.	способности, соединяют базовые шаги. Играют в игры.		
6	Базовые шаги. А-степ.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением А-степ.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
7	Базовые шаги. Совершенствование.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением А-степ.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
8	Базовые шаги. Двойной приставной.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением двойного приставного шага.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
9	Партерная гимнастика.	ОРУ на матах. Стретчинг.	Демонстрируют растяжку. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
10	Партерная гимнастика	ОРУ на матах. Стретчинг.	Демонстрируют растяжку. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
11	Комплекс танцевальной аэробики	ОРУ на месте. Составляют комплекс и композицию для выступлений.	Демонстрируют умение работать в команде.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
12	Комплекс танцевальной аэробики.	ОРУ на месте. Составляют комплекс и композицию для выступлений.	Демонстрируют умение работать в команде.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
13	Сказочная аэробика	ОРУ на месте. Имитация	Демонстрируют умения		Практическое занятие с

		движений героев сказок.	имитировать героев сказок.		элементами теории
<b>Танцевальная азбука 4 часа</b>					
14	Позиции в классическом танце, балет.	ОРУ на месте. Изучение 1,2,3,4 позиций ног в классическом танце, балете.	Демонстрируют позиции в танце, балете. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
15	Пордебра.	ОРУ на коврике. Пилатес и стретчинг.	Демонстрируют растяжку и умение выполнять ОРУ.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
16	Русский танец.	«Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.	Демонстрируют умения выполнения элементов русского танца.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
17	Танцы разных народов.	ОРУ в движении. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.	Демонстрируют умения выполнения элементов танцев разных народов.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
<b>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика 13 ч.</b>					
18	Упражнения с гимнастической палкой	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
19	Упражнения с гимнастической палкой.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
20	Упражнения с лентой	Комплекс ОРУ с лентой. Составление композиции	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

		с гимнастической лентой.	гимнастической лентой. Составлять композицию для выступления.		
21	Упражнения с лентой.	Комплекс ОРУ с лентой. Составление композиции с гимнастической лентой.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической лентой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
22	Упражнения со скакалкой	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
23	Упражнения со скакалкой.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
24	Упражнения с обручем	Комплекс упражнений с обручем.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с обручем. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
25	Упражнения с обручем.	Комплекс упражнений с обручем.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с обручем. Составлять композицию для	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

			выступления		
26	Упражнения с фитболом 1.	ОРУ с фитболом в парах. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
27	Упражнения с фитболом 2.	ОРУ с фитболом в парах. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
28	Упражнения с фитболом 3.	ОРУ с фитболом. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
29	Элементы акробатики	ОРУ на матах. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке	Демонстрируют умения выполнять ОРУ на матах. Выполняют мост из положения лежа на спине, кувырок вперед и назад в группировке, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
30	Элементы акробатики.	ОРУ на матах. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке	Демонстрируют умения выполнять ОРУ на матах. Выполняют мост из положения лежа на спине, кувырок вперед и назад в группировке,	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

		упражнения в лазании на гимнастической стенке.		
--	--	------------------------------------------------	--	--

#### Игры 4ч.

31	Беговые ролевые игры.	ОРУ на месте. «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники»,	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
32	Танцевальные игры.	ОРУ на месте. «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
33	Игры на внимание.	ОРУ на месте. «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
34	Имитационные игры	ОРУ на месте.	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

#### Тематическое планирование 3-го года обучения

№	Наименование раздела программы. Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	Форма проведения
1	Вводное занятие. Общие правила ТБ. ЗОЖ и его составляющие.	Инструкция по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляющие.	Слушают инструкцию, ставят роспись в журнале инструктажей. Рассказывают о составляющих ЗОЖ	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

#### Строевая подготовка 2ч.

2	Ориентация в	ОРУ в движении.	Демонстрируют		Практическое занятие с
---	--------------	-----------------	---------------	--	------------------------

	пространстве.	Повороты направо, налево, кругом.	двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.		элементами теории
3	Шеренга, колонна, диагональ, круг.	ОРУ в движении. Шеренга, диагональ, круг, колонна.	Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.

#### **Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика 10ч.**

4	Базовые шаги. Приставной шаг.	ОРУ в движении. Приставной шаг вправо, влево.	Демонстрируют умение выполнять приставные шаги. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
5	Базовые шаги. Ви-степ.	ОРУ в движении. Приставной шаг и шаг Ви-степ в связке.	Демонстрируют двигательные способности, соединяют базовые шаги. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
6	Базовые шаги. А-степ.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением А-степ.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
7	Базовые шаги. Совершенствование.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением А-степ.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
8	Базовые шаги. Двойной приставной.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с	Демонстрируют базовые шаги в связке.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.

		добавлением двойного приставного шага.	Играют в подвижные игры.		
9	Партерная гимнастика.	ОРУ на матах. Стретчинг.	Демонстрируют растяжку. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
10	Партерная гимнастика	ОРУ на матах. Стретчинг.	Демонстрируют растяжку. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
11	Комплекс танцевальной аэробики	ОРУ на месте. Составляют комплекс и композицию для выступлений.	Демонстрируют умение работать в команде.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
12	Комплекс танцевальной аэробики.	ОРУ на месте. Составляют комплекс и композицию для выступлений.	Демонстрируют умение работать в команде.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
13	Сказочная аэробика	ОРУ на месте. Имитация движений героев сказок.	Демонстрируют умения имитировать героев сказок.		Практическое занятие с элементами теории

#### Танцевальная азбука 4 часа

14	Позиции в классическом танце, балет.	ОРУ на месте. Изучение 1,2,3,4 позиций ног в классическом танце, балете.	Демонстрируют позиции в танце, балете. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
15	Пордебра.	ОРУ на коврике. Пилатес и стретчинг.	Демонстрируют растяжку и умение выполнять ОРУ.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
16	Русский танец.	«Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка»,	Демонстрируют умения выполнения элементов русского танца.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

		«ковырялочка», «присядка», верчения.			
17	Танцы разных народов.	ОРУ в движении. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.	Демонстрируют умения выполнения элементов танцев разных народов.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
<b>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика 13 ч.</b>					
18	Упражнения с гимнастической палкой	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
19	Упражнения с гимнастической палкой.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
20	Упражнения с лентой	Комплекс ОРУ с лентой. Составление композиции с гимнастической лентой.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической лентой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
21	Упражнения с лентой.	Комплекс ОРУ с лентой. Составление композиции с гимнастической лентой.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической лентой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
22	Упражнения со скакалкой	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой. Составлять	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

		движении.	композицию для выступления.		
23	Упражнения со скакалкой.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
24	Упражнения с обручем	Комплекс упражнений с обручем.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с обручем. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
25	Упражнения с обручем.	Комплекс упражнений с обручем.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с обручем. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
26	Упражнения с фитболом 1.	ОРУ с фитболом в парах. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
27	Упражнения с фитболом 2.	ОРУ с фитболом в парах. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
28	Упражнения с фитболом 3.	ОРУ с фитболом. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

			Выполняют эстафеты с фитболом.		
29	Элементы акробатики	ОРУ на матах. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке	Демонстрируют умения выполнять ОРУ на матах. Выполняют мост из положения лежа на спине, кувырок вперед и назад в группировке, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
30	Элементы акробатики.	ОРУ на матах. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке	Демонстрируют умения выполнять ОРУ на матах. Выполняют мост из положения лежа на спине, кувырок вперед и назад в группировке, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

#### Игры 4 ч.

31	Беговые ролевые игры.	ОРУ на месте. «Найди пару», «Русская лапта».	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
32	Танцевальные игры.	ОРУ на месте. «За лидером», «Перепляс».	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
33	Игры на внимание.	ОРУ на месте. «Поводырь», «Передай сигнал»,	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
34	Имитационные игры	ОРУ на месте.	Демонстрируют умения	РЭШ	Практическое занятие с

		«Крокодил».	играть в игры, работать в парах, группах.		элементами теории
--	--	-------------	-------------------------------------------	--	-------------------

### Тематическое планирование 4-го года обучения

№	Наименование раздела программы. Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	Форма проведения
1	Вводное занятие. Диагностика и самодиагностика.	Инструкция по ТБ. Правила проведения диагностики и самодиагностики.	Слушают инструкцию, ставят роспись в журнале инструктажей.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

### Строевые упражнения 2ч.

2	Ориентация в пространстве.	ОРУ в движении. Повороты направо, налево, кругом.	Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.		Практическое занятие с элементами теории
3	Шеренга, колонна, диагональ, круг.	ОРУ в движении. Шеренга, диагональ, круг, колонна.	Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.

### Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика 10ч.

4	Базовые шаги. Приставной шаг.	ОРУ в движении. Приставной шаг вправо, влево.	Демонстрируют умение выполнять приставные шаги. Играют в подвижные	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
---	-------------------------------	-----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-----	-------------------------------------------

			игры.		
5	Базовые шаги. Ви- степ.	ОРУ в движении. Приставной шаг и шаг Ви- степ в связке.	Демонстрируют двигательные способы, соединяют базовые шаги. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
6	Базовые шаги. А- степ.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением А-степ.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
7	Базовые шаги. Совершенствование.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением А-степ.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
8	Базовые шаги. Двойной приставной.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением двойного приставного шага.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
9	Партерная гимнастика.	ОРУ на матах. Стретчинг.	Демонстрируют растяжку. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
10	Партерная гимнастика	ОРУ на матах. Стретчинг.	Демонстрируют растяжку. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
11	Комплекс танцевальной аэробики	ОРУ на месте. Составляют комплекс и композицию для выступлений.	Демонстрируют умение работать в команде.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
12	Комплекс танцевальной аэробики.	ОРУ на месте. Составляют комплекс и композицию для выступлений.	Демонстрируют умение работать в команде.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.

13	Сказочная аэробика	ОРУ на месте. Имитация движений героев сказок.	Демонстрируют умения имитировать героев сказок.		Практическое занятие с элементами теории
----	--------------------	------------------------------------------------	-------------------------------------------------	--	------------------------------------------

### Танцевальная азбука 4 часа

14	Позиции в классическом танце, балет.	ОРУ на месте. Изучение 1,2,3,4 позиций ног в классическом танце, балете.	Демонстрируют позиции в танце, балете. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
15	Пордебра.	ОРУ на коврике. Пилатес и стретчинг.	Демонстрируют растяжку и умения выполнять ОРУ на коврике.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
16	Русский танец.	«Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.	Демонстрируют умения выполнения элементов русского танца.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
17	Танцы разных народов.	ОРУ в движении. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.	Демонстрируют умения выполнения элементов танцев разных народов.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

### Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика 13 ч.

18	Упражнения с гимнастической палкой	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
19	Упражнения с гимнастической палкой.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.

20	Упражнения с лентой	Комплекс ОРУ с лентой. Составление композиции с гимнастической лентой.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической лентой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
21	Упражнения с лентой.	Комплекс ОРУ с лентой. Составление композиции с гимнастической лентой.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической лентой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
22	Упражнения со скакалкой	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
23	Упражнения со скакалкой.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
24	Упражнения с обручем	Комплекс упражнений с обручем.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с обручем. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
25	Упражнения с обручем.	Комплекс упражнений с обручем.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

			обручем. Составлять композицию для выступления		
26	Упражнения с фитболом 1.	ОРУ с фитболом в парах. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
27	Упражнения с фитболом 2.	ОРУ с фитболом в парах. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
28	Упражнения с фитболом 3.	ОРУ с фитболом. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
29	Элементы акробатики	ОРУ на матах. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке	Демонстрируют умения выполнять ОРУ на матах. Выполняют мост из положения лежа на спине, кувырок вперед и назад в группировке, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
30	Элементы акробатики.	ОРУ на матах. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на	Демонстрируют умения выполнять ОРУ на матах. Выполняют мост из положения лежа на	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

		гимнастической стенке	спине, кувырок вперед и назад в группировке, упражнения в лазании на гимнастической стенке.		
--	--	-----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

#### Игры 4 часа

31	Беговые ролевые игры.	ОРУ на месте. «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники»,	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
32	Танцевальные игры.	ОРУ на месте. «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
33	Игры на внимание.	ОРУ на месте. «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
34	Имитационные игры	ОРУ на месте. Игра «Крокодил»	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

**Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности  
«Фитнес-аэробика»**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

**К** – полный комплект (на каждого ученика класса);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Количес- тво</b>	<b>Примечания</b>
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение	Д	
микрофоны (A-mic)	Д	
стойка для музыкального оборудования	П	
Микрофоны (в том числе головные)	П	
Аудиозаписи и видеозаписи	Д	
Бревно напольное (3 м)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая ()	П	Длина - 2м; 4 м
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Скакалка	К	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	Д	
Дорожка разметочная для прыжков	Д	
Рулетка измерительная	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	

Жилетки игровые с номерами	<b>К</b>	
Аптечка	<b>Д</b>	
Мат гимнастический	<b>Ф</b>	Размер – 2x1x0,1 м
Коврик индивидуальный	<b>К</b>	min 120x60 см
Гантели	<b>К</b>	Вес 0, 25 кг пары
Гантели	<b>К</b>	Вес 0, 50 кг пары
Гантели	<b>К</b>	Вес 1, 00 кг пары
Гантели	<b>К</b>	Вес 2,50; 2,70, пр. кг пары
Стойка под Гантели 40 - 70 пар	<b>Д</b>	Два экземпляра
Резиновые амортизаторы длинные	<b>К</b>	Сопротивление минимальное
Резиновые амортизаторы длинные	<b>К</b>	Сопротивление слабое
Резиновые амортизаторы длинные	<b>К</b>	Сопротивление среднее
Мячи fitball	<b>Ф</b>	Диаметр 50 см.
Мячи fitball	<b>Ф</b>	Диаметр 55 см.
Степ-платформы	<b>К</b>	Нескользящее резиновое покрытие, три уровня высоты (15, 20, 25 см), размеры в сложенном состоянии: 900x350x150 мм, длина – до 100 см, ширина – до 40 см
Боди-бар	<b>К</b>	Диаметр грифа – 5 см, масса (1,8 кг, 2,7 кг)
Стойка для боди-баров	<b>Д</b>	
Стойка для хранения фитболов	<b>Д</b>	Длинная по одной стороне зала
Диск для баланса	<b>К</b>	Диаметр от 40 см и более
Полусфера степ (Bosu-баланс-степ)	<b>П</b>	Резиновый купол – полусфера на пластиковой платформе с двумя ручками для переноски. d – около 60 см, h – 30 см.

**Список литературы**  
**Литература для учителя**  
**Основная**

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.

**Вспомогательная**

1. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
2. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.

**Литература для обучающихся**  
**Основная**

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 111 с.
2. Матвеев А.П., Физическая культура 2 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2010. – 143 с.
3. Матвеев А.П., Физическая культура 3-4 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2008. – 160 с.

**Вспомогательная**

1. Скребцова Л., Сркебцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2004. – 272 с.
2. Скребцова Л., Сркебцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-2., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2006. – 224с..

### Словарь терминов

**Аэробика** - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.

**Балет** - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.

**Вальс** — общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом.

общее название бальных танцев ,исполняющихся в закрытой позиции

**Выносливость** — способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

**Гибкость** - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

**Гимнастика** — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках

**Дыхание** - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода .

**Здоровье** – состояние живого организма, при котором организм способен полностью выполнять свои функции.

**Здоровый образ жизни** - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

**Игры детские** - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

**Организм** – тело, обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи.

**Пища** — всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами.

Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма.

**Партерная гимнастика** - слово партер произошло от французского parterre (по земле): слово par — по, а слово terre — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров

**Полька** — быстрый, живой среднеевропейский **танец**, а также жанр **танцевальной** музыки.

**Полька** появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным **танцем**.

**Пульс** (от лат. *pulsus* - удар, толчок) — колебания стенок кровеносных сосудов.

**Режим дня** — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни

**Релаксация** (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения

**Самоконтроль** Контроль над самим собой, над своей работой

**Танец** — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

**Сила** - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

**Спортивная гимнастика** — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках...

**Фанк-аэробика** (Funk) – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений

**Физическая культура** — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

**Физическое развитие** - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

**Фитнес** (англ. **fitness**, от глагола "to fit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека

**Хоровод** (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) — древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действия.

**Художественная гимнастика** — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

### Комбинации классической аэробики 1-4 класс

#### *Комбинация № 1*

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	March на месте	1-2 в стороны 3-4 вверх 4-6 в стороны 7-8 вниз	8	4
2	March front-back (на счёт 4 и 8 Knee up)		8	4
3	Leg Curl	Вперёд и вниз	2	16
4	Double Step Touch	Вперёд и вниз	4	8

#### *Комбинация № 2*

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Open step	Круг плечом назад	2	8
2	Open step	Сгибание-разгибание предплечий	2	8
3	Open step	Одна рука вперёд	2	8

4	Open step	Одна рука вверх	2	8
5	Double Step Touch	На пояссе, на счёт 4 руки вверх	4	4
6	March вперёд, 5-8 Tap side попеременно, march назад, 13-16 Tap side попеременно		16	1

## Комбинации степ-аэробики 1-4 класс

*Комбинация № 1*

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Step Tap, пр/л	На пояссе	2	4
2	Basic Step, пр	Сгибание- разгибание предплечий	4	2
3	V step, пр	Руки в стороны	4	2
4	Knee up (knee lift), пр/л	На пояссе	4	2
5	И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности)			

*Комбинация № 2*

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Tap Up, пр/л	Сгибание- разгибание предплечий	4	2
2	V step, пр	Руки в стороны	4	2
3	Knee up (knee lift), пр/л	На пояссе	4	2
4	Basic Step, пр	Сгибание- разгибание предплечий	4	1
5	Jumping Jack	Руки в стороны - вниз	2	2
6	И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности)			

