



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска
МАОУ СОШ № 215

Руководитель МО
Учителей ФК, ОБЗР, ИЗО
Музыки, технологии
 Сибэгатулин Р.Ш.
28.08.2024г.

Зам. директора по ВР
МАОУ СОШ №215
 Черемных О.В.
28.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 6487913)

Аэробика

для обучающихся 1-4 классов

Новосибирск, 2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АЭРОБИКА

Данная программа по аэробике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

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

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

приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АЭРОБИКИ
создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребёнка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи программы.

Обучающие:

- познакомить детей с элементами строевой подготовки;
- учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- познакомить детей с базовыми шагами аэробики.
- отработка элементов строевой подготовки;
- учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках.
- дать понятие танцевального рисунка;
- познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.
- отработка базовых шагов аэробики в связках;
- освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики.
- создание танцевального номера.

Развивающие

- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- развивать чувство ритма, музыкальность
- развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
- начальное развитие специальных качеств;

развивать критичность и самокритичность.
продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
продолжать развитие специальных качеств.
продолжать развивать критичность и самокритичность.

Воспитывающие:

привитие интереса к регулярным занятиям;
воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.
продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.
продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;
воспитываться ответственность каждого за успех общего дела;
воспитывать организованность.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АЭРОБИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа «Аэробика» рассчитана на 4 года (270 часов, 2 час в неделю) и ориентирована на учащихся 1-4 класса.

Режим работы: в неделю составляет 6 часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа в каждой группе. Учебных групп 3 – в группе 15 человек (на всех этапах обучения в аэробике).

Возраст начала занятий в группах 7-8лет.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АЭРОБИКИ

групповые занятия, длительность занятия – 90 минут с перерывом на отдых 10 минут.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и

проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АЭРОБИКА

1 КЛАСС

Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2. История развития аэробики.

История зарождения и развития аэробики, его роль в современном обществе.

Основные термины и понятия в аэробике. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами аэробики.

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости и развития координации движений.

3. Соблюдение техники безопасности на занятиях аэробики - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по аэробике, формирует навыки страховки и само страховки.

Техника безопасности во время занятий аэробики. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами в отдельных видах бега, ходьбы, прыжках в высоту, длину.

Раздел 4. Практические занятия

Ходьба, прыжки отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-

силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

2 КЛАСС

Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2. История развития аэробики.

История зарождения и развития аэробики, его роль в современном обществе.

Основные термины и понятия в аэробике. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами аэробики.

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости и развития координации движений.

3. Соблюдение техники безопасности на занятиях аэробики - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по аэробики, формирует навыки страховки и само страховки.

Техника безопасности во время занятий аэробики. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами в отдельных видах бега, ходьбы, прыжках в высоту, длину.

Раздел 4. Практические занятия

Ходьба, прыжки отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов

и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

3 КЛАСС

Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2. История развития аэробики.

История зарождения и развития аэробики, его роль в современном обществе.

Основные термины и понятия в аэробике. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами аэробики.

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости и развития координации движений.

3. Соблюдение техники безопасности на занятиях аэробики - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по аэробике, формирует навыки страховки и само страховки.

Техника безопасности во время занятий аэробики. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа

безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами в отдельных видах бега, ходьбы, прыжках в высоту, длину.

Раздел 4. Практические занятия

Ходьба, прыжки отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма).

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка.

4 КЛАСС

Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2. История развития аэробики.

История зарождения и развития аэробики, его роль в современном обществе.

Основные термины и понятия в аэробике. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами аэробики.

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости и развития координации движений.

3. Соблюдение техники безопасности на занятиях аэробики - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по аэробике, формирует навыки страховки и само страховки.

Техника безопасности во время занятий аэробики. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами в отдельных видах бега, ходьбы, прыжках в высоту, длину.

Раздел 4. Практические занятия

Ходьба, прыжки отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом

создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

\

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Аэробика». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности аэробики для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий аэробикой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий аэробикой;
- способность активно включаться в совместные оздоровительные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий аэробикой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий аэробикой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях аэробикой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении упражнений по аэробике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Аэробика», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание занятий аэробикой как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание занятий аэробикой как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий аэробикой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий аэробикой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

- способность организовывать самостоятельные занятия аэробикой, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря, спортивной одежды.
- способность организовывать самостоятельные занятия аэробикой по формированию телосложения и правильной осанки;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
 - способность составлять планы занятий аэробикой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
 - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2 КЛАСС

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий аэробикой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия аэробикой, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря, спортивной одежды.
- способность организовывать самостоятельные занятия аэробикой по формированию телосложения и правильной осанки;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- способность составлять планы занятий аэробикой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

3 КЛАСС

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий аэробикой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания об аэробике, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- способность составлять планы занятий аэробикой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

4 КЛАСС

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия аэробикой, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря, спортивной одежды.
- способность организовывать самостоятельные занятия аэробикой по формированию телосложения и правильной осанки;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности
- способность интересно и доступно излагать знания об аэробике, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение в образовательную программу.	2	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Гигиена спортивных занятий.	2	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Элементы строевой подготовки.	2	Выполнение команды: направо, налево кругом.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

			Перестроения в 1,2 3 колонны		
4	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Общеразвивающие упражнения для рук	2	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Техника выполнения строевой подготовки	2	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Общеразвивающие упражнения для ног.	2	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Техника выполнения упражнений для ног.	2	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	2	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	2	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лежа на полу	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

11	Упражнения на развитие осанки	2	Освоение упражнений на развитие правильной осанки	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	2	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Из истории аэробики.	6	Основные направления аэробики. История аэробики в России	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Базовые шаги аэробики	2	Техника выполнения базовых шагов аэробики	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Базовые шаги аэробики	2	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Базовые шаги аэробики	2	Закрепление базовых шагов.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	2	Развитие гибкости. Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	2	Упражнения на развитие гибкости.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Базовые шаги аэробики	2	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт»,	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

			открытый шаг. Релаксация – восстановление		
20	Комплекс танцевальной аэробики	2	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Комплекс танцевальной аэробики	2	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем	2	Выполнение упражнений с предметами (скакалка, мяч)	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	2	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Фитбол-аэробика	2	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Фитбол аэробика	2	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

			выполнения упражнений аэробики		
26	Фитбол аэробика	2	Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Фитбол аэробика	2	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фит-бол – аэробики и дыхательной гимнастики.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Коррекционные упражнения	2	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Коррекционные упражнения	1	Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол-аэробике	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Фитбол аэробика	1	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Коррекционные упражнения	1	Релаксация Джекобсона	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Фитбол аэробика	2	Закрепление гимнастических	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

			упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой		
33	Итоговое занятие	1	Тестирование, подведение итогов	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение в образовательную программу.	2	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Гигиена спортивных занятий.	2	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Из истории аэробики.	2	Основные направления аэробики. История аэробики в России	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

4	Элементы строевой подготовки.	2	Выполнение команды: направо, налево кругом.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Элементы строевой подготовки.	2	Перестроения в 1,2 3 колонны	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Общеразвивающие упражнения для рук	2	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Техника выполнения строевой подготовки	2	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Общеразвивающие упражнения для ног.	2	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Техника выполнения упражнений для ног.	2	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	2	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	2	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лежа на полу	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

13	Упражнения на развитие осанки	2	Освоение упражнений на развитие правильной осанки	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	2	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Базовые шаги аэробики	2	Техника выполнения базовых шагов аэробики	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Базовые шаги аэробики	2	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Базовые шаги аэробики	2	Закрепление базовых шагов.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	2	Развитие гибкости. Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	2	Упражнения на развитие гибкости.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Базовые шаги аэробики	2	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт», открытый шаг. Релаксация – восстановление	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

21	Комплекс танцевальной аэробики	2	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Комплекс танцевальной аэробики	2	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем	2	Выполнение упражнений с предметами (скакалка, мяч)	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	2	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Фитбол-аэробика	2	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Фитбол аэробика	2	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

27	Фитбол аэробика	2	Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Фитбол аэробика	2	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фит-бол – аэробики и дыхательной гимнастики.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Коррекционные упражнения	2	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Фитбол аэробика	2	Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол- аэробике	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Коррекционные упражнения	2	Дыхательные гимнастика	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Фитбол аэробика	2	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Коррекционные упражнения	2	Релаксация Джекобсона	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Итоговое занятие	2	Тестирование, подведение итогов	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
--	----	--

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение в образовательную программу.	2	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Гигиена спортивных занятий.	2	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Элементы строевой подготовки.	2	Выполнение команды: направо, налево кругом.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

			Перестроения в 1,2 3 колонны		
4	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Общеразвивающие упражнения для рук	2	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Техника выполнения строевой подготовки	2	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Общеразвивающие упражнения для ног.	2	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Техника выполнения упражнений для ног.	2	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	2	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	2	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лежа на полу	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

11	Упражнения на развитие осанки	2	Освоение упражнений на развитие правильной осанки	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	2	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Из истории аэробики.	2	Основные направления аэробики. История аэробики в России	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Базовые шаги аэробики	2	Техника выполнения базовых шагов аэробики	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Базовые шаги аэробики под музыку	2	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Базовые шаги аэробики в движении	2	Закрепление базовых шагов.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	2	Развитие гибкости. Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Техника выполнения упражнений на гибкость	2	Упражнения на развитие гибкости.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Базовые шаги аэробики «тач-сайт», открытый шаг.	2	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт»,	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

			открытый шаг. Релаксация – восстановление		
20	Комплекс танцевальной аэробики	2	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Комплекс танцевальной аэробики	2	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем	2	Выполнение упражнений с предметами (скакалка, мяч, обруч)	теоретическая, практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	2	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Фитбол-аэробика	2	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Фитбол аэробика	2	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

			систем, их значение для выполнения упражнений аэробики		
26	Фитбол аэробика	2	Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Фитбол аэробика	2	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фит-бол – аэробики и дыхательной гимнастики.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Коррекционные упражнения	2	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Фитбол аэробика	2	Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол-аэробике	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Коррекционные упражнения	2	Дыхательные гимнастика	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Фитбол аэробика	2	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

32	Коррекционные упражнения	2	Релаксация Джекобсона	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Фитбол аэробика	2	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Итоговое занятие	2	Тестирование, подведение итогов	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение в образовательную программу.	1	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Гигиена спортивных занятий.	2	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Из истории аэробики.	1	Основные направления аэробики. История аэробики в России	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

4	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Общеразвивающие упражнения для рук	2	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Техника выполнения строевой подготовки	2	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Элементы строевой подготовки.	2	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Общеразвивающие упражнения для ног.	2	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Техника выполнения упражнений для ног.	2	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	2	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	2	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лежа на полу	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

12	Упражнения на развитие осанки	2	Освоение упражнений на развитие правильной осанки	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	3	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Базовые шаги аэробики	2	Техника выполнения базовых шагов аэробики	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	3	Развитие гибкости. Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	2	Упражнения на развитие гибкости.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Базовые шаги аэробики «тач-сайт», открытый шаг.	2	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт», открытый шаг. Релаксация – восстановление Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Комплекс танцевальной аэробики	2	Разучивание комплекса из выученных базовых	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

			шагов аэробики. Коррекция осанки		
19	Комплекс танцевальной аэробики под музыку	2	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем	2	Выполнение упражнений с предметами (скакалка, обруч, мяч)	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	2	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Фитбол-аэробика	2	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Фитбол аэробика	2	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Фитбол аэробика	2	Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

25	Фитбол аэробика	2	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фит-бол – аэробики и дыхательной гимнастики.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Коррекционные упражнения	4	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом и скакалкой	4	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно, закрепление упражнений с набивным мячом.	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Фитбол аэробика под музыку	4	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Коррекционные упражнения	4	Релаксация Джекобсона	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Итоговое занятие	2	Тестирование, подведение итогов	практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	2			www.edu.ru www.school.edu.ru

7	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Комбинации из освоенных элементов.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу под музыку	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Упражнения для туловища, шеи и спины	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Основные направления аэробики. История аэробики в России	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Перестроения, повороты, выполнения базовых шагов аэробики	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Базовые и альтернативные шаги аэробики в среднем темпе.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Повторение базовых шагов.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Упражнения на развитие гибкости.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт», открытый шаг. Релаксация – восстановление	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	2			www.edu.ru www.school.edu.ru

20	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Знакомство с мячом. Обучение сед на мяче.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Обучение сед на мяче, прыжки на мяче.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Обучение сед на мяче, прыжки на мяче.перестроения и подскоки	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
26	разучивание основных исходных положений фит-бол – аэробики и дыхательной гимнастики.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол-аэробике	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Дыхательные гимнастика	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Релаксация Джекобсона	2			www.edu.ru www.school.edu.ru

32	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Тестирование, подведение итогов	2	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	1	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и	2			www.edu.ru www.school.edu.ru

	<p>инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны</p>				
3	<p>Техника выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях. Комплекс танцевальной аэробики Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки</p>	2		0	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	<p>Общеразвивающие упражнения для рук Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.</p>	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
5	<p>Техника выполнения строевой подготовки</p>	2			www.edu.ru www.school.edu.ru

	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны				
6	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Техника выполнения упражнений для ног. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лежа на полу	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Упражнения на развитие осанки Освоение	2			www.edu.ru www.school.edu.ru

	упражнений на развитие правильной осанки.Комплекс танцевальной аэробики Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки				
11	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Базовые шаги аэробики Техника выполнения базовых шагов аэробики.Комплекс танцевальной аэробики Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ОРУ. Базовые шаги аэробики Техника выполнения базовых шагов аэробики	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Базовые шаги аэробики Обучение базовым и альтернативным шагам	2			www.edu.ru www.school.edu.ru

	аэробики в среднем темпе				
15	Базовые шаги аэробики Закрепление базовых шагов. Перестроения.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Базовые шаги аэробики Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт», открытый шаг. Релаксация – восстановление.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Комплекс танцевальной аэробики Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Комплекс танцевальной аэробики Повторение и закрепление танцевального комплекса.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем	2			www.edu.ru www.school.edu.ru

	Выполнение упражнений с предметами (скакалка)				
21	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Повторение упражнений с мячом. Обучение сед на мяче, прыжки на мяче.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Фитбол аэробика Ознакомление, разучивание основных исходных положений фит-бол – аэробики и дыхательной гимнастики.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Коррекционные упражнения Релаксация Джекобсона	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Закрепление связок и базовых шагов аэробики,	2			www.edu.ru www.school.edu.ru

	используемых в фитбол-аэробике				
28	Коррекционные упражнения Дыхательные гимнастика	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Фитбол аэробика Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Коррекционные упражнения Релаксация Джекобсона	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Фитбол аэробика Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Повторение. Фитбол аэробика Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Закрепление гимнастических упражнений,	2			www.edu.ru www.school.edu.ru

	используемых в занятиях фитбол- аэробикой.Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой				
34	Итоговое занятие Тестирование,подведение итогов	2	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	1		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
3	упражнений для рук без предмета. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Общеразвивающие упражнения для рук Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Общеразвивающие упражнения для рук Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Под музыку	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
6	\Элементы строевой подготовки Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	2			www.edu.ru www.school.edu.ru

7	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Упражнений для ног. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Упражнений для туловища, шеи и спины Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лежа на полу	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Упражнения на развитие осанки Освоение упражнений на развитие правильной осанки	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Повторение. Упражнения на развитие осанки Освоение упражнений на развитие правильной осанки	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Базовые шаги аэробики Техника выполнения базовых шагов аэробики.Перестроения.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.Комплекс танцевальной аэробики	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Закрепление базовых шагов.Комплекс танцевальной аэробики	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Комплекс танцевальной аэробики	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Базовые шаги аэробики Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт», открытый шаг. Релаксация – восстановление	2			www.edu.ru www.school.edu.ru

19	Повторение.Базовые шаги аэробики Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт», открытый шаг. Релаксация – восстановление	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Комплекс танцевальной аэробики Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Комплекс танцевальной аэробики	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Комплекс танцевальной аэробики Повторение и закрепление танцевального комплекса.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Фитбол-аэробика Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Повторение.Фитбол-аэробика Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Фитбол аэробика Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Фитбол аэробика Ознакомление, разучивание основных исходных положений фит-бол – аэробики и дыхательной гимнастики.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru

29	Коррекционные упражнения Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Повторение.Коррекционные упражнения Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Фитбол аэробика Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол-аэробике	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Коррекционные упражнения Дыхательные гимнастика	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Фитбол аэробика Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Итоговое занятие Тестирование,подведение итогов	2	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	1	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Общеразвивающие упражнения для рук Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru

5	Выполнения строевой подготовки Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Упражнений для ног. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лежа на полу	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Повторение. выполнения упражнений для туловища, шеи и спины Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лежа на полу	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Упражнения на развитие осанки Освоение упражнений на развитие правильной осанки	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Базовые шаги аэробики. Перестроения	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Базовые шаги аэробики Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru

14	Базовые шаги аэробики Закрепление базовых шагов.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости. 6 Упражнения на развитие гибкости.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Базовые шаги аэробики Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт», открытый шаг. Релаксация – восстановление	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Комплекс танцевальной аэробики Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Комплекс танцевальной аэробики Повторение и закрепление танцевального комплекса.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Фитбол-аэробика Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru

22	Фитбол аэробика Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Фитбол аэробика Ознакомление, разучивание основных исходных положений фит-бол – аэробики и дыхательной гимнастики.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Коррекционные упражнения Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Фитбол аэробика Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол-аэробике	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Коррекционные упражнения Дыхательные гимнастика	4			du.ru www.school.edu.ru
27	Фитбол аэробика Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол- аэробикой	4			www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Коррекционные упражнения Релаксация Джекобсона	4			www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Фитбол аэробика Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол- аэробикой	4			www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Итоговое занятие Тестирование, подведение итогов	2	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	1	
--	----	---	---	--

