

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска "Образовательный центр "Новые грани"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

по спортивно-оздоровительному направлению

для обучающихся 1-4 классов

Новосибирск 2026

Содержание

Пояснительная
записка.....

Содержание
программы.....

Учебный план программы
.....

Календарно-тематическое
планирование.....

Методические
рекомендации.....

Список
литературы.....

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

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.

В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «фитнес-аэробика». Программа включает в себя ОРУ упражнения, аэробику, гимнастику, игры и оздоровительные методики. Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными 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 корригирующей направленностью;

Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;

Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;

Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;

Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Программа «фитнес-аэробика» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения.

Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1-2 класс 3 часа в неделю, 3-4 класс 3 часа в неделю. Продолжительность занятий 1-2 класс 35-40 минут, 3-4 класс 45 мин.

В содержание данной программы можно выделить четыре этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – закрепление полученных ЗУН;

III этап - совершенствование полученных ЗУН;

VI – творческая работа. *При разработке настоящей программы использовались следующие программы: «Комплексная программа физического воспитания» под редакцией В.И.Ляха и «Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 кл.)» под редакцией А.П. Матвеева, а также методическая литература, в которых описана оздоровительная фитнес аэробика.*

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия по программе «фитнес-аэробика» включают в себя **теоретическую и практическую часть.**

Теоретическая часть

Темы раздела: ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий на фитболах.

Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений, **включает в себя пять разделов:**

ОРУ с предметами

Темы раздела: ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи. (картотека ОРУ)

Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

Темы раздела: Разучивание базовых движений аэробики. 7 базовых шагов: Подъем колена (Kneelift, Kneecup), Мах (Kick), Low kick, Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann), Выпад (Lunge), Шаг (March), Marching, Walking, Бег (Jog), Joging, Скип (Skip, Flick, Kick).

Разучивание вспомогательных базовых шагов, которые необходимы для составления хореографии: Степ-тач, тах-фронт, V-степ кёрл, тах-сайт. Разучивание, закрепление и совершенствование аэробных связок. Самостоятельное составление связок аэробики. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

Фит-бол аэробика

Темы раздела: Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче. Разучивание связок и базовых шагов фит-бол аэробики. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

Детская йога

Темы раздела: Разучивание, закрепление и совершенствование основных асан йоги. Обучение расслаблению, релаксации. Дыхательные упражнения

Игры.

Темы раздела: Беговые ролевые игры. Танцевальные игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры. Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики - 15 шт.
- скакалки, мячи, гимнастические палки, обручи - 15 шт.
- мячи большие резиновые (фит-бол) - 15 шт.

Результатом освоения программы «фитнес-аэробика» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа по внеурочной деятельности «фитнес-аэробика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения: ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие; ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики; 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, йоге.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

установка на здоровый образ жизни;
ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
адекватно воспринимать предложения 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 коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

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.

Учебный план программы «Фитнес-аэробика»

№ п/п	Раздел	1 год		2 год		3 год		4 год	
		теория	практ	теория	практ	теория	практ	теория	практ
1.	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	3	2
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	3	20	3	20	3	20	3	25
	Степ-аэробика								
3.	ОРУ с предметами и без, акробатика	3	20	3	19	3	14	3	14
4.	Фит-бол аэробика	3	20	3	20	3	20	3	15
5.	Детская йога	3	10	3	15	3	20	3	22
6.	Игры.	3	15	3	11	3	11	3	8
Всего		16	86	16	86	16	86	16	86
Итого		102		102		102		102	

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе		
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
1.1	ТБ. Ориентация в пространстве	2	1	1	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	23	3	20	
2.1.	Базовые шаги	10	2	8	
2.2.	Партерная гимнастика	5	1	4	
2.3.	Комплекс танцевальной аэробики	5	-	5	
2.4.	Сказочная аэробика	3	-	3	
3.	ОРУ с предметами, акробатика	23	3	20	
3.1.	ОРУ без предметов	8	1	7	
3.2.	Упражнения с обручем	4	1	3	

3.3.	Упражнения со скакалкой	4	-	4	
3.4.	Упражнения с мячом	4	-	4	
3.5	Элементы акробатики	3	1	2	
4.	Фит-бол аэробика	23	3	20	
5.	Детская йога	13	3	10	
6.	Игры	18	3	15	
6.1	Беговые ролевые игры.	6	1	5	
6.2.	Танцевальные игры.	6	1	5	
6.3.	Игры на внимание.	6	1	5	
	Всего:	102	16	86	

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе		
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
1.1	ТБ. Ориентация в пространстве	2	1	1	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	23	3	20	
2.1.	Базовые шаги	10	2	8	
2.2.	Партерная гимнастика	5	1	4	
2.3.	Комплекс танцевальной аэробики	5	-	5	
2.4.	Сказочная аэробика	3	-	3	
3.	ОРУ с предметами, акробатика	23	3	20	
3.1.	ОРУ без предметов	8	1	7	
3.2.	Упражнения с обручем	4	1	3	
3.3.	Упражнения со скакалкой	4	-	4	
3.4.	Упражнения с мячом	4	-	4	
3.5	Элементы акробатики	3	1	2	
4.	Фит-бол аэробика	23	3	20	
5.	Детская йога	13	3	10	
6.	Игры	18	3	15	
6.1	Беговые ролевые игры.	6	1	5	

6.2.	Танцевальные игры.	6	1	5	
6.3.	Игры на внимание.	6	1	5	
	Всего:	102	16	86	

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	
1.1.	Здоровый образ жизни.	1	1	
1.2.	Из истории степ-аэробики	1	1	
2.	Степ- аэробика и партерная гимнастика	23	3	20
2.1.	Базовая степ-аэробика.	16	1	15
2.2.	Упражнения на развитие осанки, гибкости	7	2	5
3.	ОРУ	17	3	14
3.1.	Упражнения с предметами	8	1	7
3.2.	ОРУ для рук, ног, шеи и спины.	9	2	7
4.	Фит-бол аэробика	23	3	20
5.	Детская йога	23	3	20
6.	Игры	14	3	11
6.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности	4	1	3
6.2.	Русские народные игры.	10	2	8
	Всего:	102	16	86

Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	
1.1.	Здоровый образ жизни.	1	1	
1.2.	Из истории степ-аэробики	1	1	
2.	Степ- аэробика и партерная гимнастика	28	3	25
2.1.	Базовая степ-аэробика.	16	1	15
2.2.	Упражнения на развитие осанки, гибкости	7	2	5

3.	ОРУ	17	3	14
3.1.	Упражнения с предметами	8	1	7
3.2.	ОРУ для рук, ног, шеи и спины.	9	2	7
4.	Фит-бол аэробика	18	3	15
5.	Детская йога	25	3	22
6.	Игры	11	3	8
6.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности	4	1	3
6.2.	Русские народные игры.	10	2	8
	Всего:	102	16	86

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения

№	тема	Уч. часы
1.	Вводное занятие Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?	1
2.	Определение структуры занятия (приветствие, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка). игра «Делаем правильно»	1
3.	Ориентация в пространстве (направо, налево, кругом.) игры на внимание	1
4.	Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.	4
5.		
6.		
7.		
8.	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	2
9.		
10.	Партерная гимнастика. Наклоны,	2
11.		
12.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Шаги базовой аэробики - открытый шаг. Релаксация – восстановление	2
13.		
14.	Шаги базовой аэробики: вперёд-назад, захлест.	2
15.		

	Профилактика плоскостопия.	
16.	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	1
17.	Шаги базовой аэробики: скрестный шаг, мамбо. Партерная гимнастика.	2
18.		
19.	упражнения на развитие мышц спины, ног	1
20.	Шаги базовой аэробики: шоссе.	2
21.	Релаксация	
22.	Детская йога	2
23.	Комплекс танцевальной аэробики из выученных упражнений.	2
24.	Коррекция осанки	
25.	ОРУ без предметов.	2
26.	Партерная гимнастика	
27.	Упражнения на растяжку: «ёлочка, «паровоз», «солнышко»)	1
28.	Игры и правила. Подвижные игры	1
29.	Упражнения с предметами. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.	1
30.	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.	3
31.		
32.	Детская йога	
33.	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно.	3
34.		
35.	Растяжка «лебедь», «солнышко»	
36.	Сказочная аэробика	3
37.	Партерная гимнастика	
38.		
39.	Упражнения с мячом	1
40.	Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.	2
41.	Подвижные игры	
42.	Знакомство с фит-болом. Техника безоп .	1
43.	Фит-бол аэробика	4
44.		
45.		
46.		
47.	Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост.	2
48.		

49.	Ориентация в пространстве. Прыжки через скакалку	1
50.	Комплекс танцевальной аэробики из выученных упражнений. Игры на внимание	4
51.		
52.		
53.		
54.	Фит-бол аэробика	2
55.	Упражнения на растяжку: «ёлочка, лодочка», «змея», «кошечка», «пиночки».	
56.	ОРУ без предметов. Беговые ролевые игры	1
57.	Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекувытки на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках).	2
58.		
59.	Танцевальные игры.	1
60.	Фит-бол аэробика.	3
61.	Профилактика плоскостопия.	
62.		
63.	Комплекс танцевальной аэробики.	3
64.	Коррекция осанки	
65.		
66.	Сказочная аэробика. Партерная гимнастика	4
67.		
68.		
69.		
70.	Ору со скакалкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно.	3
71.		
72.		
73.	Ору с мячом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.	3
74.		
75.		
76.	ОРУ с Обручем. Детская йога	3
77.		
78.		
79.	Комплекс танцевальной аэробики	3
80.	Детская йога	
81.		

82.	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на расслабление	3
83.		
84.		
85.	Фитбол –аэробика	3
86.	Игры на внимание	
87.		
88.	Ору без предметов	2
89.	Элементы акробатики	
90.	Сказочная аэробика	3
91.	Танцевальные игры	
92.		
93.	Ору с обручем. Детская йога	2
94.		
95.	Ору с мячом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.	1
96.	Фитбол –аэробика	2
97.		
98.	Танцевальная аэробика	2
99.		
100.	Сказочная аэробика	2
101.		
102.	Контрольный урок	1
	Всего:	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Второй год обучения

№	тема	Уч.
		часы
		план
1.	Вводное занятие Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес? Виды аэробики	1
2.	Определение структуры занятия (приветствие, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка). игра «Делаем правильно»	1
3.	Ориентация в пространстве (направо, налево, кругом.) игры на внимание	1
4.	Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.	4
5.		
6.		
7.		
8.	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	2

9.		
10.	Партерная гимнастика. Наклоны,	2
11.		
12.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	2
13.	Шаги базовой аэробики - открытый шаг. Релаксация – восстановление	
14.	Шаги базовой аэробики: вперед-назад, захлест.	2
15.	Профилактика плоскостопия.	
16.	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	1
17.	Шаги базовой аэробики: скрестный шаг, мамбо. Партерная гимнастика.	2
18.		
19.	Упражнения на развитие мышц спины, ног	1
20.	Шаги базовой аэробики: шоссе.	2
21.	Релаксация	
22.	Детская йога	2
23.	Комплекс танцевальной аэробики из выученных упражнений.	2
24.	Коррекция осанки	
25.	ОРУ без предметов.	2
26.	Партерная гимнастика	
27.	Упражнения на растяжку: «ёлочка, «паровоз», «солнышко»)	1
28.	Игры и правила. Подвижные игры	1
29.	Упражнения с предметами. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.	1
30.	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.	3
31.	Детская йога	
32.		
33.	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно.	3
34.	Растяжка «лебедь», «солнышко»	
35.		
36.	Сказочная аэробика	3
37.	Партерная гимнастика	
38.		
39.	Упражнения с мячом	1
40.	Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.	2
41.	Подвижные игры	
42.	Знакомство с фит-болом. Техника безоп .	1
43.	Фит-бол аэробика	4
44.		
45.		
46.		

47.	Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост.	2
48.		
49.	Ориентация в пространстве. Прыжки через скакалку	1
50.	Комплекс танцевальной аэробики из выученных упражнений.	4
51.	Игры на внимание	
52.		
53.		
54.	Фит-бол аэробика	2
55.	Упражнения на растяжку: «ёлочка, лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио».	
56.	ОРУ без предметов. Беговые ролевые игры	1
57.	Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках).	2
58.		
59.	Танцевальные игры.	1
60.	Фит-бол аэробика.	3
61.	Профилактика плоскостопия.	
62.		
63.	Комплекс танцевальной аэробики.	3
64.	Коррекция осанки	
65.		
66.	Сказочная аэробика. Партерная гимнастика	4
67.		
68.		
69.		
70.	Ору со скакалкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно.	3
71.		
72.		
73.	Ору с мячом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.	3
74.		
75.		
76.	ОРУ с Обручем. Детская йога	3
77.		
78.		
79.	Комплекс танцевальной аэробики	3
80.	Детская йога	
81.		

82.	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на расслабление	3
83.		
84.		
85.	Фитбол –аэробика Игры на внимание	3
86.		
87.		
88.	Ору без предметов Элементы акробатики	2
89.		
90.	Сказочная аэробика Танцевальные игры	3
91.		
92.		
93.	Ору с обручем. Детская йога	2
94.		
95.	Ору с мячом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.	1
96.	Фитбол –аэробика	2
97.		
98.	Танцевальная аэробика	2
99.		
100.	Сказочная аэробика	2
101.		
102.	Контрольный урок	1
	Всего:	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 год обучения

№	Тема. Содержание	Уч. часы
1.	ТБ, 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 аэробика	1
2.	Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	1
3.	Элементы строевой подготовки	1

	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	
4.	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	2
5.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях,	
6.	Общеразвивающие упражнения для рук	2
7.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	
8.	Техника выполнения строевой подготовки	1
	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	
9.	Общеразвивающие упражнения для ног.	1
	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	
10.	Подвижные игры.	1
	Игры на развитие сенсорной чувствительности	
11.	Техника выполнения упражнений для ног.	1
	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	
12.	Русские народные игры	1
13.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	1
	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	
14.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	2
15.	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу	
16.	Упражнения на развитие осанки	1
	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	
17.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	2
18.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	
19.	Из истории степ-аэробики	1
	Основные направления аэробики. История аэробики в России.	
20.	Базовые шаги степ-аэробики	4
21.	Техника выполнения базовых шагов аэробики	

22.		
23.		
24.	Базовые шаги степ-аэробики	4
25.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт ,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	
26.		
27.		
28.	Базовые шаги аэробики	4
29.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степкёрл) Аэробика и её виды.	
30.		
31.		
32.	Базовые шаги степ-аэробики	2
33.	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	
34.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Техника выполнения упражнений на развитие гибкости развитие гибкости	
35.	Упражнения на развитие гибкости. Игры	
36.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	
37.	Базовые шаги степ-аэробики	
38.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: « тач-сайт », открытый шаг. Релаксация – восстановление	
39.		
40.		
41.	Комплекс танцевальной степ-аэробики Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	
42.	Комплекс танцевальной степ-аэробики	
43.	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	
44.		
45.		
46.	Детская йога. История Йоги. Оздоровление посредством нетрадиционных методик	
47.	Виды йоги.	
48.	Хатха-йога для детей.	
49.	Разучивание базовых асан.	
50.		
51.		

52.	Дыхание в йоге	
53.	Разучивание базовых асан	
54.		
55.		
56.	Медитация, расслабление в йоге.	
57.	Разучивание комплекса «Приветствие солнцу»	
58.		
59.		
60.	Разучивание альтернативных упражнений йоги	
61.		
62.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Игры Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	
63.	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	
64.	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно	
65.	Фит-бол аэробика Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	
66.	Фит-бол аэробика Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	
67.	Фит-бол аэробика Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	
68.	Фит-бол аэробика	
69.	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	
70.	Йога. Коррекционные упражнения. Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	
71.	Фит-бол аэробика	
72.	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике	
73.		
74.		
75.	Йога. Коррекционные упражнения Дыхательные гимнастика Стрельниковой	
76.	Фит-бол аэробика	

77.	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	
78.	Йога. Коррекционные упражнения Релаксация Джекобсона	
79.	Фит-бол аэробика	
80.	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	
81.		
82.		
82.	Партерная гимнастика. Йога	
83.	Упражнения на развитие осанки, гибкости	
84.	Повторение элементов строевой подготовки Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	
85.	ОРУ для рук и ног. Игры Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу	
86.	Повторение базовых шагов степ-аэробики	
87.	Степ-тач, тах-фронт, V-степкёрл, тах-сайт.	
88.	Комплекс танцевальной степ- аэробики	
89.	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	
90.		
91.		
92.	ОРУ для туловища, шеи и спины. Игры Повторение упражнений для туловища, шеи и спины	
93.	Партерная гимнастика. Йога Упражнения на развитие осанки, гибкости	
94.	Фит-бол аэробика	
95.	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	
96.	Коррекционные упражнения. Йога Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	
97.	Фит-бол аэробика	
98.	Разучивание танцевальных композиций на мячах	
99.		
100.		
101.	Йога. Коррекционные упражнения Релаксация Джекобсона	

102.	Итоговое занятие	
	Выполнение контрольных упражнений.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 год обучения

№	Тема. Содержание	Уч. часы
1.	ТБ, 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	1
2.	Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	1
3.	Элементы строевой подготовки Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	1
4.	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	2
5.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях,	2
6.	Общеразвивающие упражнения для рук	
7.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	1
8.	Техника выполнения строевой подготовки Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	
9.	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1
10.	Подвижные игры. Игры на развитие сенсорной чувствительности	1
11.	Техника выполнения упражнений для ног. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1
12.	Русские народные игры	1
13.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	1
14.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	2
15.	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу	1
16.	Упражнения на развитие осанки Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	
17.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	2

18.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	
19.	Из истории степ-аэробики Основные направления аэробики. История аэробики в России.	1
20.	Базовые шаги степ-аэробики	4
21.	Техника выполнения базовых шагов аэробики	
22.		
23.		
24.	Базовые шаги степ-аэробики	4
25.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт .) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	
26.		
27.		
28.	Базовые шаги аэробики	4
29.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степкёрл) Аэробика и её виды.	
30.		
31.		
32.	Базовые шаги степ-аэробики	2
33.	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	
34.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Техника выполнения упражнений на развитие гибкости развитие гибкости	1
35.	Упражнения на развитие гибкости.	2
36.	витие гибкости	
37.	Базовые шаги степ-аэробики	4
38.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: « тач-сайт », открытый шаг. Релаксация – восстановление	
39.		
40.		
41.	Комплекс танцевальной степ-аэробики Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1
42.	Комплекс танцевальной степ-аэробики	4
43.	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	
44.		
45.		
46.	Детская йога. История Йоги. Оздоровление посредством нетрадиционных методик	1

47.	Виды йоги.	1
48.	Хатха-йога для детей.	4
49.	Разучивание базовых асан.	
50.		
51.		
52.	Дыхание в йоге	4
53.	Разучивание базовых асан	
54.		
55.		
56.	Медитация, расслабление в йоге.	4
57.	Разучивание комплекса «Приветствие солнцу»	
58.		
59.		
60.	Разучивание альтернативных упражнений йоги	2
61.		
62.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Игры Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	
63.	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	2
64.	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно	
65.	Фит-бол аэробика Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	
66.	Фит-бол аэробика Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	1
67.	Фит-бол аэробика Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	1
68.	Фит-бол аэробика	2
69.	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	
70.	Йога. Коррекционные упражнения. Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	
71.	Фит-бол аэробика	4
72.	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике	

73.		
74.		
75.	Йога. Коррекционные упражнения Дыхательные гимнастика Стрельниковой	1
76.	Фит-бол аэробика	2
77.	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	
78.	Йога. Коррекционные упражнения Релаксация Джекобсона	1
79.	Комплекс танцевальной степ-аэробики	4
80.	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	
81.		
82.		
82.	Партерная гимнастика. Йога	2
83.	Упражнения на развитие осанки, гибкости	
84.	Повторение элементов строевой подготовки Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	1
85.	ОРУ для рук и ног. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу	1
86.	Повторение базовых шагов степ-аэробики	2
87.	Степ-тач, тач-фронт, V-степкёрл, тач-сайт.	
88.	Комплекс танцевальной степ- аэробики	4
89.	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики.	
90.	Коррекция осанки	
91.		
92.	ОРУ для туловища, шеи и спины. Игры Повторение упражнений для туловища, шеи и спины	1
93.	Партерная гимнастика. Йога Упражнения на развитие осанки, гибкости	1
94.	Фит-бол аэробика	2
95.	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	
96.	Коррекционные упражнения. Йога Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	1

97.	Фит-бол аэробика	4
98.	Разучивание танцевальных композиций на мячах	
99.		
100.		
101.	Йога. Коррекционные упражнения	1
	Релаксация Джекобсона	
102.	Итоговое занятие	1
	Выполнение контрольных упражнений.	