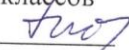
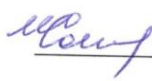


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 67 с углубленным изучением отдельных предметов
имени Героя Российской Федерации Завитухина А.А.»
городского округа Самара

Приложение №2 к ООП НОО
Утвержденной Приказом № 354 от 21.06.2019 г.

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения начальных
классов
Протокол № 6
от «21» 06 2019 г.
Председатель методического
объединения начальных
классов

Е.В.Токарева

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР

И.А.Соколова
«21» 06 2019 г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ Школы № 67 г.о. Самара

В.В. ИONOBA
_____ 2019 г.



Программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению

"Аэробика"

- 1 класс- 34 ч.
- 2 класс- 34 ч.
- 3 класс-34 ч.
- 4 класс- 34 ч.

Учитель
Харлан Ю.Ю.

Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Трехразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно не достаточно. В данной ситуации наиболее актуально введение программ внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Программа внеурочной деятельности «Аэробика» включает различные виды двигательной активности. Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного физического образования школьников в формате

современных фитнес-программ, настоящая программа обладает значительной новизной.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Отличительная особенность программы:

Имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры. Привитие через практические занятия интереса к аэробике как массовому виду спорта.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности “Аэробика” для учащихся 1-4 классов разработана на основе:

- Программа “Физическая культура”, 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. “Начальная школа XXI века” М.: Издательский центр “Вентана-Граф”, 2011 г.

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта “Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения”, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Цель:

содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Программа состоит из 2 относительно самостоятельных разделов, каждый из которых предполагает организацию определённого вида внеурочной деятельности и направлена на решение своих собственных педагогических задач.

- программа разработана непосредственно для учащихся 1-4 классов;

- основу программы составляют ритмические упражнения с элементами фитнеса и подвижные игры, представленные согласно их классификации;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- содержит блок теоретических знаний;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку по разделу “Аэробика ”

2. Результаты освоения курса.

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

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут развиты следующие умения:

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

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

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

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться следующие 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.

Воспитательные результаты:

1 уровень

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

2 уровень

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

3 уровень

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

3. Содержание программы 1-4 класс.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС (34 ч.)

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия (кол-во часов)	Планируемые сроки
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой Элементы строевой подготовки.	1	1		1 неделя
2	Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	1		1	2 неделя
3	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1		1	3 неделя
4	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	1		1	4 неделя
5	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	1		1	5 неделя
6	Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	1		1	6 неделя
7	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1		1	7 неделя
8	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	1		1	8 неделя
9	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	1		1	9 неделя

10	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	1		1	10 неделя
11	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды. Подсчет музыки. Стретчинг.	1		1	11 неделя
12	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	1	1		12 неделя
13	Знакомство с мячом. Прокатывания мяча: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - игры с мячом: «Догони мяч», «Докати мяч»	1		1	13 неделя
14	Знакомство с мячом. Передача мяча друг другу, броски. Игры с мячом: «Попади мячом в цель».	1		1	14 неделя
15	Ознакомление, разучивание основных исходных положений аэробики и дыхательной гимнастики.	1		1	15 неделя
16	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.	1		1	16 неделя
17	Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации	1		1	17 неделя
18	Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Подвижные игры.	1		1	18 неделя
19	Закрепление связок и базовых шагов используемых в аэробике. Подвижные игры.	1		1	19 неделя
20	Закрепление гимнастических упражнений,	1		1	20 неделя

	используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры с мячом.				
21	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой.	1		1	21 неделя
22	Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры.	1		1	22 неделя
23	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	1		1	23 неделя
24	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры.	1		1	24 неделя
25	Коррекционные упражнения Релаксация. Подвижные игры.	1		1	25 неделя
26	Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	1		1	26 неделя
27	Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики	1		1	27 неделя
28	Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,)	1		1	28 неделя
29	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	1		1	29 неделя
30	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	1		1	30 неделя
31	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики.	1		1	31 неделя

	Коррекция осанки.				
32	Комбинации из изученных элементов аэробики.	1		1	32 неделя
33	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	1		1	33 неделя
34	Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса)	1		1	34 неделя
	ИТОГО	34 часа	2	32	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС (34 ч.)**

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия (кол-во часов)	Планируемые сроки
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях Элементы строевой подготовки.	1	1		1 неделя
2	Общеразвивающие упражнения для рук . Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	1		1	2 неделя
3	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1		1	3 неделя
4	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	1		1	4 неделя
5	Техника выполнения упражнений на развитие	1		1	5 неделя

	осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.				
6	Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	1		1	6 неделя
7	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1		1	7 неделя
8	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	1		1	8 неделя
9	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	1		1	9 неделя
10	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	1		1	10 неделя
11	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг.	1		1	11 неделя
12	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	1	1		12 неделя
13	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды. Подсчет музыки. Стретчинг.	1		1	13 неделя
14	Ознакомление, разучивание основных исходных положений аэробики и дыхательной гимнастики.	1		1	14 неделя
15	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.	1		1	15 неделя
16	Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Подвижные игры.	1		1	16 неделя

17	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой.	1		1	17 неделя
18	Закрепление связок и базовых шагов аэробики. Подвижные игры.	1		1	18 неделя
19	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры.	1		1	19 неделя
20	Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры.	1		1	20 неделя
21	Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.	1		1	21 неделя
22	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	1		1	22 неделя
23	Партнерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости.	1		1	23 неделя
24	Коррекционные упражнения Релаксация.	1		1	24 неделя
25	Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	1		1	25 неделя
26	Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики	1		1	26 неделя
27	Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт)	1		1	27 неделя
28	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	1		1	28 неделя

29	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	1		1	29 неделя
30	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	1		1	30 неделя
31	Комбинации из изученных элементов аэробики.	1		1	31 неделя
32	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	1		1	32 неделя
33	Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса)	1		1	33 неделя
34	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	1		1	34 неделя
	ИТОГО	34 часа	2	32	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС (34 ч.)**

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия (кол-во часов)	Планируемые сроки
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Элементы строевой подготовки.	1	1		1 неделя
2	Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	1		1	2 неделя
3	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1		1	3 неделя

4	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	1		1	4 неделя
5	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	1		1	5 неделя
6	Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	1		1	6 неделя
7	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1		1	7 неделя
8	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	1		1	8 неделя
9	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	1		1	9 неделя
10	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	1		1	10 неделя
11	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг.	1		1	11 неделя
12	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	1	1		12 неделя
13	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды. Подсчет музыки. Стретчинг.	1		1	13 неделя
14	Ознакомление, разучивание основных исходных положений аэробики и дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений на растягивание.	1		1	14 неделя

15	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в.	1		1	15 неделя
16	Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Выполнение упражнений в расслаблении мышц.	1		1	16 неделя
17	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Выполнения упражнений в равновесии.	1		1	17 неделя
18	Закрепление связок и базовых шагов аэробики. Подвижные игры.	1		1	18 неделя
19	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры.	1		1	19 неделя
20	Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с футболом.	1		1	20 неделя
21	Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.	1		1	21 неделя
22	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	1		1	22 неделя
23	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры.	1		1	23 неделя
24	Коррекционные упражнения Релаксация. Подвижные игры.	1		1	24 неделя
25	Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	1		1	25 неделя
26	Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики	1		1	26 неделя

27	Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,)	1		1	27 неделя
28	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	1		1	28 неделя
29	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	1		1	29 неделя
30	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	1		1	30 неделя
31	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	1		1	31 неделя
32	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	1		1	32 неделя
33	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	1		1	33 неделя
34	Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса)	1		1	34 неделя
	ИТОГО	34 часа	2	32	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС (34 ч.)

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия (кол-во часов)	Планируемые сроки
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Элементы строевой подготовки.	1	1		1 неделя
2	Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	1		1	2 неделя
3	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1		1	3 неделя
4	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	1		1	4 неделя
5	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	1		1	5 неделя
6	Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	1		1	6 неделя
7	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1		1	7 неделя
8	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	1		1	8 неделя
9	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	1		1	9 неделя
10	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	1		1	10 неделя
11	Обучение базовым и альтернативным шагам	1		1	11 неделя

	аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг.				
12	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	1	1		12 неделя
13	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды. Подсчет музыки. Стретчинг.	1		1	13 неделя
14	Ознакомление, разучивание основных исходных положений аэробики и дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений на растягивание.	1		1	14 неделя
15	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.	1		1	15 неделя
16	Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Выполнение упражнений в расслаблении мышц.	1		1	16 неделя
17	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Выполнения упражнений в равновесии.	1		1	17 неделя
18	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в аэробике. Подвижные игры.	1		1	18 неделя
19	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры.	1		1	19 неделя
20	Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры.	1		1	20 неделя

21	Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.	1		1	21 неделя
22	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	1		1	22 неделя
23	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости.	1		1	23 неделя
24	Коррекционные упражнения Релаксация.	1		1	24 неделя
25	Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Подвижные игры.	1		1	25 неделя
26	Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики	1		1	26 неделя
27	Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,)	1		1	27 неделя
28	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	1		1	28 неделя
29	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	1		1	29 неделя
30	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	1		1	30 неделя
31	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры с футболом.	1		1	31 неделя
32	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	1		1	32 неделя
33	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	1		1	33 неделя

34	Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса)	1		1	34 неделя
	ИТОГО	34 часа	2	32	

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
8. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.