УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КЛИН
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ГИМНАЗИЯ № 15

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель кафедры учителей начальных классов	заместитель директора по УВР	Директор гимназии
_____ Шаманина Е.А.	_____ Борзова Е.В.	_____ Милостивенко Т.В.
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.	«30» августа 2023 г.	Приказ по гимназии № 301/о от «31» августа 2023 г.

Милостивенко Татьяна Владимировна

Подписано цифровой подписью: Милостивенко Татьяна Владимировна
Дата: 2023.08.31 20:35:35 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Фитнес и аэробика»

для обучающихся 1-4 классов

Город Клин, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному модулю «Фитнес и аэробика» на уровне начального общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в ФГОС НОО, в соответствии с Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура», а также с учётом федеральной программы воспитания и подлежит непосредственному применению при реализации обязательной части образовательной программы начального общего образования. Программа реализуется в 1-4 классах в качестве курса внеурочной деятельности.

1. Цели и задачи изучения: Цель модуля – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики. Задачи модуля: - всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности; - освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнеса аэробики в частности; - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики; - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики; - укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности; - популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой; способствовать развитию у обучающихся творческих способностей. - развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; - выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта. Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального, основного общего и среднего (полного) образования: - создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся; - являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации; - формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом; - расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на фитнес-аэробики.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИТНЕС И АЭРОБИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов на уровне начального общего образования составляет – 141 час: в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю), во 2 классе – 36 часов (1 час в неделю), в 3 классе – 36 часов (1 час в неделю), в 4 классе – 36 часов (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 КЛАСС

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИТНЕС и АЭРОБИКЕ История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Классическая аэробика Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Степ-аэробика Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. Хореографическая и музыкальная подготовка Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России. Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Классическая аэробика Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). Степ-аэробика Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. Хореографическая и музыкальная подготовка Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России. Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития. Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Классическая аэробика Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним. Степ-аэробика Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. Выполнение упражнений и комплексов степ –аэробики с музыкальным сопровождением и без него. Хореографическая и музыкальная подготовка Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России. Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития. Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнесаэробикой. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Классическая аэробика Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним. Выполнение комбинации классической аэробики. Степ-аэробика Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. Выполнение упражнений и комплексов степ –аэробики с музыкальным сопровождением и без него. Хореографическая и музыкальная подготовка Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.

Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2.1. Личностные: Гражданское воспитание: - воспитание уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни; - понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации; Патриотическое воспитание: - воспитание патриотизма через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики; Духовно-нравственное воспитание: - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; Эстетическое воспитание: - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики; - способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки; Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: - понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; - владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; Трудовое воспитание: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; Экологическое воспитание: - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности; Ценности научного познания: - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробикой как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности. 2.2. Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) Универсальные учебные познавательные действия: Базовые логические действия: - устанавливать связи и зависимости (часть-целое; причина-следствие; протяжённость); - применять базовые логические универсальные действия: сравнение, анализ, классификация (группировка), обобщение; - способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; - способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок; Базовые исследовательские действия: - понимать и адекватно использовать терминологию; Работа с информацией: - владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и

физической подготовленности; Универсальные учебные коммуникативные действия: - умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; Общение: - проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; Совместная деятельность: - формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес- аэробикой; Универсальные учебные регулятивные действия: Самоорганизация: - формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес аэробикой профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта; - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики; - организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике; Самоконтроль: - осуществлять контроль процесса и результата своей деятельности; объективно оценивать их; - умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата; - самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент; Эмоциональный интеллект: - выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде; – умение осознавать и определять (называть) свои эмоции; – умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать; Принятие себя и других: - принимать правила совместной деятельности при работе в парах, группах, составленных учителем или самостоятельно; - осознавать личную ответственность и объективно оценивать свой вклад в общий результат. 2.3. Предметные (по классам) 1 класс Знание и понимание. 1) Иметь представления о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека; 2) Знать безопасное поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещений соревнований по фитнес-аэробике; правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой. Применение. 1) Выполнять базовые элементы классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги; 2) Выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него; Функциональность. 1) Анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок. 2 класс Знание и понимание. 1) Знать последовательность выполнения упражнений

фитнес-аэробики; 2) Знать основы музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза); формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений; Применение. 1) Применять безопасное поведение во время занятий фитнес-аэробикой, посещений соревнований по фитнес-аэробике; правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес- аэробикой; 2) Систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств; Функциональность. 1) Соблюдать требования к местам проведения занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем; правильного выбора обуви и одежды; 2) Сочетать маршевые и лифтовые элементы; 3) Находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий по фитнес-аэробике. 3 класс Знание и понимание. 1) Знать способы самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средства восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес-аэробикой; 2) Знать методы тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; Применение. 1) Применять способы самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средства восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес аэробикой; 2) Сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики; 3) Использовать терминологию из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий. Функциональность. 1) Знать роль занятий фитнес-аэробикой и её влияние: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. 4 класс Знание и понимание. 1) Знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой; 2) Знать историю развития фитнес-аэробики в мире и России; Применение. 1) Уметь оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий; 2) Характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики; 3) Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами фитнес аэробики, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками; Функциональность. 1) Выявлять факторы риска и предупреждать травмоопасные ситуации; 2) Уметь подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма; 3) Выполнять базовые элементы классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (33 часа)

1. Знания о фитнес-аэробике (в ходе урока) (2 ч)
2. Способы самостоятельной деятельности (3 ч)
3. Классическая аэробика (14 ч)
4. Степ-аэробика (4 ч)
5. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (10 ч)

№	Тема раздела	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Знания о фитнес-аэробике	История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России. Классификация видов фитнес- аэробики, современные тенденции её развития. Требования безопасности при организации занятий фитнес- аэробикой (в спортивном, хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес- аэробикой.	Знать историю развития фитнес-аэробики в мире и России. Знать классификацию видов фитнес-аэробики. Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой хореографическом зале. Проявлять морально-волевые качества во время занятий фитнес-аэробикой.
2	Способы самостоятельной деятельности	Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. Подбор упражнений фитнес - аэробики, определение последовательности их выполнения.	Уметь подбирать одежду и обувь для занятий фитнес - аэробикой. Знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики. Уметь подбирать упражнения в зависимости от их последовательности выполнения.
3	Классическая аэробика	Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Знать и уметь выполнять базовые элементы классической аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги Знают правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики Умеют сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные

		Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Выполнение комбинации классической аэробики.	движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. Умеют выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.
4	Степ-аэробика	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением	Знать и уметь выполнятьбазовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Знают правила сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики Умеют сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. Умеют выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробикибез музыкального сопровождения и с ним.
5	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	Основными средствами данного раздела программы являются: -различные виды ходьбы и передвижений: -разновидности бега: -прыжки: -наклоны: -выпады: -упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лёжа на полу:	Знать и уметь различные виды основных упражнений в движении и в статическом состоянии: стоя, сидя, лёжа. Метод креативности применяется при самостоятельном составлении детьми комбинации из 4 упражнений.

2 КЛАСС

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (36 часа)

1. Знания о фитнес-аэробике (в ходе урока) (1 ч)
2. Способы самостоятельной деятельности (5 ч)
3. Классическая аэробика (13 ч)
4. Степ-аэробика (4 ч)
5. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (13 ч)

№	Тема раздела	**Основное содержание**	**Основные виды деятельности обучающихся**
1	Знания о фитнес-аэробике	История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России.	Знать историю развития фитнес-аэробики в мире и России. Знать классификацию видов фитнес-аэробики. Знать и соблюдать

		Классификация видов фитнес- аэробики, современные тенденции её развития. Требования безопасности при организации занятий фитнес- аэробикой (в спортивном, хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес- аэробикой.	технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой хореографическом зале. Проявлять морально-волевые качества во время занятий фитнес- аэробикой.
2	Способы самостоятельной деятельности	Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. Подбор упражнений фитнес - аэробики, определение последовательности их выполнения.	Уметь подбирать одежду и обувь для занятий фитнес - аэробикой. Знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики. Уметь подбирать упражнения в зависимости от их последовательности выполнения.
3	Классическая аэробика	Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Выполнение комбинации классической аэробики.	Знать и уметь выполнять базовые элементы классической аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги Знают правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики Умеют сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. Умеют выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.
4	Степ-аэробика	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики	Знать и уметь выполнятьбазовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Знают правила сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики Умеют сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.

		с музыкальным сопровождением	Умеют выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробикибез музыкального сопровождения и с ним.
5	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	Основными средствами данного раздела программы являются: -различные виды ходьбы и передвижений: -разновидности бега: -прыжки: -наклоны: -выпады: -упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лёжа на полу:	Знать и уметь различные виды основных упражнений в движении и в статическом состоянии: стоя, сидя, лёжа. Метод креативности применяется при самостоятельном составлении детьми комбинации из 4 упражнений.

3 КЛАСС

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (36 часа)

1. Знания о фитнес-аэробике (в ходе урока) (1 ч)
2. Способы самостоятельной деятельности (5 ч)
3. Классическая аэробика (13 ч)
4. Степ-аэробика (4 ч)
5. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (13 ч)

№	Тема урока	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Знания о фитнес-аэробике	История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России. Классификация видов фитнес- аэробики, современные тенденции её развития. Требования безопасности при организации занятий фитнес- аэробикой (в спортивном, хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес- аэробикой.	Знать историю развития фитнес-аэробики в мире и России. Знать классификацию видов фитнес-аэробики. Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой хореографическом зале. Проявлять морально-волевые качества во время занятий фитнес-аэробикой.
2	Способы самостоятельной деятельности	Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. Подбор упражнений фитнес - аэробики, определение	Уметь подбирать одежду и обувь для занятий фитнес - аэробикой. Знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики.

		последовательности их выполнения.	Уметь подбирать упражнения в зависимости от их последовательности выполнения.
3	Классическая аэробика	Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Выполнение комбинации классической аэробики.	Знать и уметь выполнять базовые элементы классической аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги Знают правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики Умеют сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. Умеют выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.
4	Степ-аэробика	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением	Знать и уметь выполнятьбазовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Знают правила сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики Умеют сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. Умеют выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробикибез музыкального сопровождения и с ним.
5	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	Основными средствами данного раздела программы являются: -различные виды ходьбы и передвижений: -разновидности бега: -прыжки: -наклоны: -выпады: -упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лёжа на полу:	Знать и уметь различные виды основных упражнений в движении и в статическом состоянии: стоя, сидя, лёжа. Метод креативности применяется при самостоятельном составлении детьми комбинации из 4 упражнений.

4 КЛАСС

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (36 часа)

1. Знания о фитнес-аэробике (в ходе урока) (1 ч)
2. Способы самостоятельной деятельности (5 ч)
3. Классическая аэробика (13 ч)
4. Степ-аэробика (4 ч)
5. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (13 ч)

№	Тема урока	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Знания о фитнес-аэробике	История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России. Классификация видов фитнес- аэробики, современные тенденции её развития. Требования безопасности при организации занятий фитнес- аэробикой (в спортивном, хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес- аэробикой.	Знать историю развития фитнес-аэробики в мире и России. Знать классификацию видов фитнес-аэробики. Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой хореографическом зале. Проявлять морально-волевые качества во время занятий фитнес-аэробикой.
2	Способы самостоятельной деятельности	Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. Подбор упражнений фитнес - аэробики, определение последовательности их выполнения.	Уметь подбирать одежду и обувь для занятий фитнес - аэробикой. Знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики. Уметь подбирать упражнения в зависимости от их последовательности выполнения.
3	Классическая аэробика	Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых	Знать и уметь выполнять базовые элементы классической аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги Знают правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики Умеют сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. Умеют выполнять элементы и комплексы упражнений

		элементов; основные движения Выполнение комбинации классической аэробики.	классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.
4	Степ-аэробика	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением	Знать и уметь выполнятьбазовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Знают правила сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики Умеют сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. Умеют выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробикибез музыкального сопровождения и с ним.
5	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	Основными средствами данного раздела программы являются: -различные виды ходьбы и передвижений: -разновидности бега: -прыжки: -наклоны: -выпады: -упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лёжа на полу:	Знать и уметь различные виды основных упражнений в движении и в статическом состоянии: стоя, сидя, лёжа. Метод креативности применяется при самостоятельном составлении детьми комбинации из 4 упражнений.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Фитнес и аэробика»

1класс

Количество часов в неделю - 1 час. Всего – 33 ч.

№ п/п	**Тема занятия**	**Дата по плану**	**Дата по факту**	**ЦОР**
1	Вводный инструктаж и техника безопасности и правила поведения в			1. Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/

	спортивном зале.			
2	Игра «Делаем правильно». Что такое аэробика? Основные шаги танцевальной аэробики.			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
3	Упражнения на ориентацию в пространстве. Разучивание базовых шагов аэробики. Танцевальная комбинация из разученных базовых шагов.			1. Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
4	Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион».			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
5	Развитие выносливости, беговые игры: «Салки», «Белые медведи», «Два мороза».			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
6	Развитие гибкости, упражнения на гимнастических матах и в движении. Упражнения на растягивание и расслабление.			1. Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/

7	Разучивание базовых шагов аэробики. Танцевальная комбинация из разученных элементов.			1. Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
8	Комплекс силовых упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Что такое танец? Беговые игры.			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
9	Комплект силовых упражнения для укрепления мышц рук и ног. Беговые упражнения.			1. Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
10	Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности. Акробатика: разучивание широкого и узкого хвата.			1. Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
11	Комплекс упражнения для укрепления мышц спины.			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
12	Игры на расслабление и растяжку «Водяной»,			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о

	«Шина», «Море волнуется».			методике, здоровье, видеоматериалы.
13	Танцевальные игры: «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеѐк». Беговые игры.			1. Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
14	Комплекс ОРУ со скакалкой. Элементы акробатики. Игры на внимание.			1. Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
15	Танцевальная комбинация из базовых шагов аэробики. Силовые упражнения для мышц ног.			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
16	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			1. Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
17	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
18	Базовые шаги и связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

19	Стретчинг			1. Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
20	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
21	Базовые шаги и связки аэробики			1. Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
22	Стретчинг			1. Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
23	Базовые шаги и связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
24	Стретчинг			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
25	Упражнения на развитие осанки			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

26	Стретчинг			1. Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
27	Упражнения на развитие осанки			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
28	Базовые шаги и связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
29	Стретчинг			1. Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
30	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			1. Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
31	Йога/ Стретчинг			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
32	Стретчинг			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

33	Базовые шаги и связки аэробики			1. Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Фитнес и аэробика»

2 класс

Количество часов в неделю - 1 час. Всего – 36 ч.

№ п/п	**Тема урока**	**Дата по плану**	**Дата по факту**	**ЦОР**
1	Вводный инструктаж, техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
2	Здоровье и его составляющие. Игра «Минута славы».			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
3	Упражнения на ориентацию в пространстве. Повторение базовых шагов аэробики. Танцевальная комбинация из изученных базовых шагов.			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/

4	Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты».			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
5	Развитие выносливости, беговые игры: «Салки парами», «Знамя».			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
6	Развитие гибкости, упражнения на гимнастических матах в движении. Упражнения на растягивание и расслабление.			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
7	Повторение базовых шагов танцевальной аэробики. Имитационные игры.			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
8	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

9	Базовые шаги и связки аэробики			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
10	Базовые шаги и связки аэробики			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
11	Стретчинг			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
12	Стретчинг			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
13	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
14	Базовые шаги и связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

15	Базовые шаги и связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
16	Стретчинг			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
17	Базовые шаги и связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
18	Базовые шаги и связки аэробики			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
19	Базовые шаги и связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
20	Стретчинг			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных

				видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
21	Упражнения на развитие осанки			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
22	Упражнения на развитие осанки			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
23	Базовые шаги и связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
24	Базовые шаги и связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
25	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
26	Стретчинг			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных

				видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
27	Базовые шаги и связки аэробики			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
28	Базовые шаги и связки аэробики			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
29	Упражнения на развитие осанки			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
30	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
31	Базовые шаги и связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

32	Базовые шаги и связки аэробики			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
33	Стретчинг			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
34	Упражнения на развитие осанки			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
35	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
36	Стретчинг			Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Фитнес - аэробика»

3 класс

Количество часов в неделю - 1 час. Всего – 36 ч.

№ п/п	**Тема урока**	**Дата по плану**	**Дата по факту**	**ЦОР**

1	Вводный инструктаж, техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
2	Танцевальная аэробика и ее стили. Танцевальные игры.			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
3	Упражнения на ориентацию в пространстве. Совершенствование базовых шагов аэробики. Танцевальная комбинация из изученных шагов.			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
4	Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты».			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
5	Развитие выносливости, беговые игры: «Салки парами», «Знамя».			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
6	Развитие гибкости, упражнения на гимнастических матах в движении. Упражнения на растягивание и расслабление.			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
7	Повторение базовых шагов танцевальной			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о

	аэробики. Имитационные игры.			различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
8	Танцевальные связки аэробики			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
9	Танцевальные связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
10	Упражнения на развитие осанки			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
11	Танцевальные связки аэробики			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
12	Упражнения на развитие осанки			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
13	Танцевальные связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

14	Танцевальные связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
15	Йога			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
16	Йога			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
17	Танцевальные связки аэробики			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
18	Танцевальные связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
19	Йога/ Стретчинг			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
20	Танцевальные связки аэробики			Федерация фитнесаэробики

				России https://ffarsport.ru/
21	Танцевальные связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
22	Йога/ Стретчинг			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
23	Танцевальные связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
24	Йога/ Стретчинг			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
25	Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
26	Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/

27	Йога/ Стретчинг			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
28	Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
29	Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
30	Йога/ Стретчинг			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
31	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
32	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
33	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о

				методике, здоровье, видеоматериалы.
34	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
35	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
36	Йога/ Стретчинг			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Фитнес и аэробика»

4 класс

Количество часов в неделю - 1 час. Всего – 36 ч.

№ п/п	**Тема урока**	**Дата по плану**	**Дата по факту**	**ЦОР**
1	Вводный инструктаж и техника безопасности в спортивном зале.			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
2	Повторение базовых шагов танцевальной аэробики. Комплекс силовых упражнения для			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/

	укрепления мышц рук.			
3	Повторение базовых шагов степ-аэробики. Комплекс силовых упражнения для укрепления мышц ног.			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
4	Комплекс упражнения с гимнастической палкой. Игры на развитие внимания «Вертушка», «Партизаны». Самостоятельное составление комплекса упражнений с гимнастической палкой, игра «Эстафета»			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
5	Самостоятельное составление комплекса упражнения со скакалкой, беговые игры «Эстафета», «Вышибала».			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
6	Питание и физическая нагрузка. Повторение ранее изученных элементов танцевальной аэробики.			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/

7	Разучивание новых элементов танцевальной аэробики. Самостоятельное составление комплексов танцевальной аэробики в парах			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
8	Комплекс упражнений на развитие координации движений (развороты, повороты, вращения).			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
9	Разучивание упражнений с элементами акробатики: переворот, перекаты, кувырок.			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
10	Комплекс упражнения на расслабление и растягивание.			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
11	Комплекс упражнения с мячом индивидуально и в парах, группах.			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
12	Силовые упражнения для			Федерация фитнесаэробики

	мышц рук, ног, шеи, пресса			России https://ffarsport.ru/
13	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
14	Базовые шаги и связки аэробики			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
15	Базовые шаги и связки аэробики			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
16	Стретчинг			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
17	Стретчинг			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
18	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
19	Базовые шаги и связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах

				спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
20	Стретчинг			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
21	Базовые шаги и связки аэробики			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
22	Упражнения на развитие осанки			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
23	Упражнения на развитие осанки			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
24	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
25	Стретчинг			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
26	Базовые шаги и связки аэробики			Федерация фитнесаэробики

				России https://ffarsport.ru/
27	Базовые шаги и связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
28	Упражнения на развитие осанки			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
29	Танцевальные связки аэробики			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
30	Йога			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
31	Йога			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
32	Танцевальные связки аэробики			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/

33	Йога/ Стретчинг			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
34	Танцевальные связки аэробики			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
35	Йога/ Стретчинг			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
36	Танцевальные связки аэробики			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.

Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.

Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.

Вспомогательная

Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.

Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.

Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.

Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.

Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.