

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Хакасия
Администрация Орджоникидзевского муниципального района Республики Хакасия
МБОУ "Кобяковская ООШ"

РАССМОТРЕНО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «Кобяковская ООШ»
А.Г.Кокова
Приказ № 43
от «29» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес для всех»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет.

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель: Титова Любовь Олеговна,
педагог дополнительного образования.

Уровень программы: **стартовый уровень.**

д. Кобяково, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка3

Учебный план

Содержание программы

Условия реализации программы

Оценочные материалы6

Календарно-тематический план8

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для всех» разработана с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).п.9 ст.2;

Приказ Министерство просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав МБОУ «Кобяковская основная общеобразовательная школа»;

Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «Кобяковская ООШ».

Понимание воспитательной ценности занятий фитнесом - важное условие процесса физического воспитания обучающихся и формирования их умений самостоятельного овладения упражнениями по фитнесу, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности, формирует грамотное отношение к себе, к своему телу. Содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования. Одним из средств повышения интереса к фитнесу, видится применение современных фитнес – технологий, как один из результативных путей.

Дети в возрасте от 7 до 9 лет более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Фитнес для всех», которая включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

Актуальность программы

«Фитнес для всех» заключается в том, что занятия фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Занятия фитнесом компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет. Фитнес может дать очень многое: в первую очередь, здоровье, силу, ловкость. Благодаря занятиям фитнесом обучающиеся смогут: укрепить иммунитет, улучшить работу легких, сердечно-сосудистой системы и вестибулярного аппарата; избежать формирования плоскостопия и нарушений осанки; повысить гибкость; обрести навыки управления своим телом, развить координацию движений.

«Фитнес для всех» - это система общеукрепляющих, оздоровительных занятий, посредством которых вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные физические навыки и умения, расширяются двигательные возможности и компенсируется дефицит двигательной активности. Формируется правильная походка, красивая осанка, ровный почерк и чёткая речь.

Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы: Стартовый (вводный) уровень. Физкультурно-спортивная направленность.

Адресат Программы: для обучающихся 7-9 лет. Количество обучающихся в группе: 10 человек.

Объем и срок обучения: – 1 год. Объем – 68 часов: Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Форма обучения: очная.

Методы обучения:

Структурный метод – это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки.

Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений и музыку. Для того чтобы его использовать, необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.⁴

Метод блоков – при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Цель программы: укрепление здоровья детей, обеспечение оптимальной двигательной активности, повышение уровня привлекательности занятий физической культуры через занятия **фитнесом**, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, увеличение функциональных резервов организма.

Задачи:

- укреплять здоровье;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- знание приёмов релаксации и самодиагностики;
- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- формировать двигательные действия, нацеленные 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;
- формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма.

Для достижения поставленной цели и реализации задач Программы используются следующие:

Формы контроля:

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы контроля: выступление на школьном уровне.

Каждое полугодие сдаются тесты на гибкость, на пресс, отжимание. В конце года просматривается динамика развития обучающихся.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя: защиту игровых программ, выступление; представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме.

В результате освоения программы обучающиеся будут знать и уметь:

- выполнять изученные комплексы по программе «Фитнес для всех»;
- укрепят здоровье;
- разработают опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную системы;
- сформируют правильную осанку, укрепят мышечный корсет средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- узнают приёмы релаксации и самодиагностики;
- сформируют навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- отработают двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствуют основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- выработают культуру движений, обогатят двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформируют представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма.

«Фитнес для всех» будет способствовать формированию таких качеств личности, как: организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы фитбол-гимнастики (16 час)					
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Беседа
2	Проверка начальных умений	1	0	1	Контрольная
3	Строевые упражнения	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Общеразвивающие упражнения	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Равновесие	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Упр. Для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
7	Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
8	Базовые упражнения по фитнесу	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 2. Ритмика (14 час)					
1	Ритмика	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Основы хореографии	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Танцевальные шаги	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Ритмические танцы	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Базовые шаги аэробики	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Комплексы танцевальных упражнений	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 3. Фитнес-атлетика (10 час)					
1	Упражнения на развитие силы	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Упражнения на развитие выносливости	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Комплексы танцевальных упражнений	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 4. Фитнес-коррекция (19 час)					
1	Упражнения на формирование	4	0	4	Педагогическое наблюдение.

	правильной осанки				Практическая работа
2	Упражнения для профилактики плоскостопия	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Комплекс танцевальных упражнений	3	0	3	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 5. Фитнес-игры (8 час)					
1	Творческие и игровые задания	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Подвижные и музыкальные игры	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Эстафеты	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 6. Подведение итогов (1 час)					
3	Итоговое занятие	1	0	1	Практическая работа
	ИТОГО:	68	1	67	

Содержание программы

Раздел 1. Основы фитнеса(16 час)

1. Вводное занятие. Техника безопасности (1 час)

Теория: Беседа о фитнесе, здоровом образе жизни. Правила техники безопасности на занятиях.

2. Проверка начальных умений (1 час)

Практика: Проверка первичных умений, обучающихся перед освоением основной программы.

3. Строевые упражнения (2 часа)

Практика: Строевые приемы: повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка».

4. Общеразвивающие упражнения (2 часа)

Практика: Общеразвивающие упражнения сидя на коврике, без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений.

5. Равновесие (2 часа)

Практика: Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на коврик. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о пол, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на коврике.

6. Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног (2 часа)

Практика: Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз). Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди).

7. Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную (2 часа)

Практика: Прыжки на двух ногах, на одной ноге. Прыжки как можно выше отрываясь от пола. Ходьба в рассыпную.

8. Базовые упражнения фитнеса(4 часа)

Практика: Её длительность-65-75% времени выполнения комплекса. Она включает решение основных задач занятий фитнесом. В аэробную часть входят различные комплексы упражнений классической аэробики, степ – аэробики и т.д. С их помощью повышаются максимальные и резервные возможности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. На этой основе повышается уровень развития физических качеств. С помощью этих упражнений укрепляется мышечный корсет, повышается подвижность в суставах, достигается оздоровительный эффект. ЧСС наиболее высокая при выполнении прыжков, бега. Несколько ниже - при выполнении приседаний, выпадов.

Раздел 2. Ритмика (14 час)

1. Ритмика (2 часа)

Практика: Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки; притопы. Выполнение ритмических задани.

2. Основы хореографии (2 часа)

Практика: Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок, поднимание ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к стене.

3. Танцевальные шаги (2 часа)

Практика: Скрестный шаг. Тройной притоп. Скрестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинацию.

4. Ритмические танцы (2 часа)

Практика: Танцы индивидуальные: «Бути-вуги Осьминог».

5. Базовые шаги аэробики (2 часа)

Практика: выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках.

6. Комплексы танцевальных упражнений (4 часа)

Практика: Разучивание комплексов упражнений: «Капитошка», «Старинная мелодия».

Раздел 3. Фитнес (10 час)

1. Упражнения направленные на развитие силы (2 часа)

Практика: Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.

2. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов (2 часа)

Практика: Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

3. Упражнения, направленные на развитие выносливости (2 часа)

Практика: Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах. Беговые упражнения с различными движениями рук, хлопками. Беговые упражнения с утяжелителями на руках. Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах. Беговые упражнения с утяжелителями на ногах.

4. Комплексы танцевальных упражнений (4 часа)

Практика: Разучивание комплексов упражнений: «Кузнечик», «Африка», «Сюрприз», «Пока нам мало лет».

Раздел 4. Фитнес-коррекция (19 час)

1. Упражнения на формирование правильной осанки (4 часа)

Практика: Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия (4 часа)

Практика: Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча (есть в наличии) ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.

3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики (4 часа)

Практика: Упражнения с использованием предметов (малого мяча). Упражнения с речитативами, стихами, сказками, игры.

4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию (4 часа)

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц.

5. Комплексы танцевальных упражнений (3 часа)

Практика: Разучивание комплексов упражнений: «Бегемот», «Желтые ботинки», «Жу-Жу», «Кувшинки».

Раздел 5. Фитнес-игры (8 час)

1. Творческие и игровые задания (2 часа)

Практика: Упражнения в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания.

2. Подвижные и музыкальные игры (4 часа)

Практика: Игры: «кто не спрятался», «камушки», «второй лишний», «колобок».

3. Эстафеты (2 часа)

Практика: Передачи и броски мяча в шеренгах, колоннах; бег с мячом в руках.

Раздел 6. Подведение итогов (1 час)

1. Итоговое занятие (1 час)

Практика: Отчетное занятие на уровне школы.

Условия реализации программы

Программа воспитания и развития у обучающихся необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, типа и вида занятий.

Основные принципы обучения:

1) Принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач.

2) Принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация упражнений, видео и фото-материалы).

3) Принцип доступности, который требует, чтобы перед обучающимися ставились посильные задачи. В противном случае снижается интерес к занятиям, при этом необходимо приучать обучающихся к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов.

4) Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники двигательных действий и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Особенностями данной программы являются:

- предоставление обучающимся свободы выбора ряда элементов занятий фитнесом;
- применение принципа вариативности – содержание занятия, планируется с учетом индивидуальных личных желаний детей.

Методика обучения:

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти детей, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (разучивание, закрепление навыка) - непосредственное овладение основами техники выполнения движения. На данном этапе в результате активной совместной работы педагога дополнительного образования и обучающихся уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (совершенствование техники) - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнение верно.

Формы организации занятия зависят от поставленных задач. Программой предусматриваются следующие виды занятий:

- вводное занятие – занятие, которое проводится в начале образовательного периода с целью ознакомления с предстоящими видами работы и тематикой обучения;

- практико-теоретическое занятие, на котором излагаются теоретические сведения и отрабатываются приемы танцевального мастерства;

- занятие-постановка, репетиция, на котором отрабатываются движения;

- итоговое занятие – занятие, которое проводится в конце периода.

Алгоритм занятия

Организационный этап – подготовка к работе на занятии.

Выявление готовности к восприятию нового материала - проверка усвоения пройденного материала, сообщение темы и цели занятия, эмоциональный настрой.

Основной этап – сообщение новых теоретических знаний; практическая работа над пластикой; закрепление пройденного материала.

Заключительный этап – подведение итогов занятия; оценка и самооценка результатов работы.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования	Количество оборудования	Примечание
1	Консоль пристенная для канатов и шестов, вынос 2 м (на 2 каната)	1	
2	Скамья для пресса MARBO MH-L101	1	
3	Тренажер для мышц спины, верхняя/нижняя тяга	1	
4	Опора для прыжков плиобокс для Crossfit и тестирование	1	
5	Фитнес диск для здоровья	6	4 диска есть в наличии (Все 10 детей обеспечены оборудованием)
6	Обруч массажный/ 8 частей	5	5 обручей есть в наличии (Все 10 детей обеспечены оборудованием)
7	Утяжелители для ног и рук	8	2 утяжелителя есть в наличии. (Все 10 детей обеспечены оборудованием)
8	Набор гантелей от 1 до 5 кг.	1 комплект	

Формы аттестации

Основные виды диагностики результатов

1. Текущий контроль – проводится в начале обучения и на каждом занятии.
2. Промежуточная полугодовая аттестация – проводится по окончании изучения отдельных тем.
3. Подведение итогов реализации Программы - в результате освоения программы обучающимися будет проведено отчетное занятие на школьном уровне.

Оценочные материалы

№	Название раздела, тема	вид и форма контроля	фонды оценочных средств
1.Вводное занятие			
1.1	Требования данного вида спорта, определенная деятельность аэробики.	контрольные нормативы устный опрос	приложение № 4 приложение № 1,2
1.2	Техника безопасности. Пожарная безопасность.		
2.Теоретическая подготовка			
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.	устный опрос	1.приложение № 12
2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха гимнаста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом.		приложение №11
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста фитнеса.	тестирование	приложение № 6 2.ссылка: Физическая культура – Контроль и самоконтроль. oltest.ru ТестыФизкультура и спортФизическая культура
2.4.	Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.	устный опрос	приложение № 7,12
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	устный опрос	приложение № 8
2.6	Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса и аэробики Требования к построению комплексов.	устный опрос	«Правила » Всероссийская федерация спорт ивной... спортивнаяаэробика.рф about-sport...54-pravila.html
3.1.	Психологическая подготовка гимнастов	устный опрос	1.приложение № 10

Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнеса

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:

- быстрые круговые движения головой и излишние наклоны головы вперед и назад;
- упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения лёжа на спине;
- переход из положения лёжа в положение сидя с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 градусов;
- наклоны вперёд, стоя на прямых ногах;
- прогиб туловища назад в положении стоя;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- резкие скручивания туловища («мельница»);
- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки и продолжительное изометрическое напряжение;
- шаг на платформу спиной вперёд;
- спуск с платформы прыжком.

Календарный – тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для всех» (стартовый уровень)

Срок обучения: 1 год

Расписание занятий: среда, 13.10

№ п/п	Месяц	Число	Форма организации занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	03	фронтальное	1	Контрольные занятия. Входной контроль.	тестирование, контрольная работа
2	сентябрь	03	фронтальное	1	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	опрос, практическая работа
3	сентябрь	10	фронтальное	1	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика и их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика	опрос, практическая работа
4	сентябрь	10	фронтальное	1	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	практическая работа
5	сентябрь	17	фронтальное	1	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета	опрос
6	сентябрь	17	фронтальное	1	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	опрос
7	сентябрь	24	фронтальное	1	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	опрос
8	сентябрь	24	фронтальное	1	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики	опрос
9	октябрь	051	фронтальное	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма	опрос

10	октябрь	01	фронтальное	1	Техника выполнения базовых шагов аэробики	практическая работа
11	октябрь	08	фронтальное	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики	практическая работа
12	октябрь	08	фронтальное	1	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	контрольная работа
13	октябрь	15	фронтальное	1	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики.	опрос
14	октябрь	15	фронтальное	1	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	опрос
15	октябрь	22	фронтальное	1	Разучивание базовых шагов на степе	опрос
16	октябрь	22	фронтальное	1	Разучивание базовых шагов на степе	практическая работа
17	ноябрь	05	фронтальное	1	Упражнения на растяжку мышц ног	практическая работа
18	ноябрь	05-19	фронтальное	5	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	зачет
19	ноябрь	26	фронтальное	1	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся	опрос
20	ноябрь	26	фронтальное	1	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче	опрос
21	декабрь	03	фронтальное	1	Ознакомление с основными исходными положениями фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики	опрос
22	декабрь	03	фронтальное	1	Разучивание основных исходных положений фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики	опрос
23	декабрь	10	фронтальное	1	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	опрос
24	декабрь	10	фронтальное	1	Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в	практическая работа

					фитбол-аэробике	
25	декабрь	17	фронтальное	1	Дыхательная гимнастика	практическая работа
26	декабрь	17, 24	фронтальное	2	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	практическая работа
27	декабрь	24	фронтальное	1	Релаксация Джекобсона	практическая работа
28	январь	14	фронтальное	1	Комплекс детской йоги	опрос
29	январь	14,21	фронтальное	2	Упражнения на развитие осанки, гибкости	опрос
30	январь	21	фронтальное	1	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	опрос
31	январь	28	фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	опрос
32	февраль	04	фронтальное	1	Упражнения на развитие осанки, гибкости	практическая работа
33	февраль	04	фронтальное	1	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	практическая работа
34	февраль	11	фронтальное	1	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	тестирование, контрольная работа
35	февраль	11	фронтальное	1	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.	опрос
36	февраль	18	фронтальное	1	«Мамбо», профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	опрос
37	февраль	18	фронтальное	1	«Латино», релаксация	опрос
38	февраль	25	фронтальное	2	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	опрос
39	мар	04	фронтальное	2	Упражнения на развитие осанки, гибкости	практическая работа
40	март	11	фронтальное	2	Профилактика плоскостопия	практическая работа

41	март	18	фронтальное	1	Коррекция осанки	опрос
42	март	18	фронтальное	1	Обучение седу на мяче, прыжки на мяче	практическая работа
43	март	25	фронтальное	1	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	практическая работа
44	март	25	фронтальное	1	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета	опрос
45	апрель	08	фронтальное	2	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.	зачет
46	апрель	15	фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	практическая работа
47	апрель	22	фронтальное	1	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	практическая работа
48	апрель	22	фронтальное	1	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	практическая работа
49	апрель	29	фронтальное	1	Упражнения на развитие осанки, гибкости	практическая работа
50	апрель	29	фронтальное	1	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	опрос
51	май	06	фронтальное	1	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	опрос
52	май	06	фронтальное	1	Упражнения на развитие осанки, гибкости	опрос
53	май	13	фронтальное	1	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.	опрос
54	май	13	фронтальное	1	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.	опрос
55	май	20	фронтальное	1	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	опрос, тестирование
56	май	20	фронтальное	1	Коррекция осанки	опрос
				68 ч.		

