

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ермошкинская средняя общеобразовательная школа»  
Вурнарского муниципального округа Чувашской Республики**

**Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования**

УТВЕРЖДЕНО

Директор \_\_\_\_\_

Сорокин Г.Г.

Приказ №70-о от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Аэробика»  
для обучающихся 1-4 классов**

Учителя: Дуткина С.М.

Лукина Е.Г.

Петрова А.Г.

Ермошкино, 2023

## **Пояснительная записка**

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.

На основе Приказа Минобрнауки РФ от 26.11.2010 N 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования", зарегистрированного в Минюсте РФ 4 февраля 2011 г. N 19707 внесены изменения в ФГОС НОО (Приказ МОиН РФ от 06.10.2009 г. № 373). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

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”

### **Планируемые результаты освоения программы**

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, выворотню, 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.

## Содержание программы

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа.

Учебно-тематический план

Учебная нагрузка: \_\_\_ 1 \_\_\_ час в неделю

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ «Аэробика» 1 КЛАСС (33 ЧАСА)**

| №<br>п/п | Тема урока | Кол-<br>во<br>часов |
|----------|------------|---------------------|
|----------|------------|---------------------|

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой .Элементы строевой подготовки.   | 1 |
| 2  | Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.   | 1 |
| 3  | Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.   | 1 |
| 4  | Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.   | 1 |
| 5  | Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.  | 1 |
| 6  | Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.   | 1 |
| 7  | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.   | 1 |
| 8  | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.  | 1 |
| 9  | Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.  | 1 |
| 10 | Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.  | 1 |
| 11 | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. ( <b>V-степ кёрл</b> ) Аэробика и её виды. Подсчет музыки. Стретчинг.                                  | 1 |
| 12 | Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики  | 1 |
| 13 | Знакомство с мячом. Прокатывания мяча: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;<br>- игры с мячом: «Догони мяч», «Докати мяч» | 1 |
| 13 | Знакомство с мячом. Передача мяча друг другу, броски. Игры с мячом: «Попади мячом в цель».   | 1 |



|    |  |   |
|----|--|---|
| 14 | Ознакомление, разучивание основных исходных положений аэробики и дыхательной гимнастики.                 | 1 |
| 15 | Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.                           | 1 |
| 16 | Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации                              | 1 |
| 17 | Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Подвижные игры.  | 1 |
| 18 | Закрепление связок и базовых шагов используемых в аэробике. Подвижные игры.                              | 1 |
| 19 | Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры .               | 1 |
| 20 | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой.                                | 1 |
| 21 | Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры.   | 1 |
| 22 | Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. | 1 |
| 23 | Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры.                           | 1 |
| 24 | Коррекционные упражнения Релаксация. Подвижные игры .  | 1 |
| 25 | Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.  | 1 |
| 26 | Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики   | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 27 | Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,) | 1 |
| 28 | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.                             | 1 |
| 29 | Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции      | 1 |
| 30 | Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.                                    | 1 |
| 31 | Комбинации из изученных элементов аэробики.   | 1 |
| 32 | Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.   | 1 |
| 33 | «Фитнес-марафон»<br>Комбинации составленные детьми.   | 1 |

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ «Аэробика» 2 КЛАСС (34 ЧАСА)

| №<br>п/п | Тема урока   | Кол-<br>во<br>часов |
|----------|--|---------------------|
| 1        | Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Элементы строевой подготовки.                               | 1                   |
| 2        | Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. | 1                   |
| 3        | Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.       | 1                   |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 4  | Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.<br>Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.   | 1 |
| 5  | Техника выполнения упражнений на развитие осанки.<br>Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.  | 1 |
| 6  | Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.  | 1 |
| 7  | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.  | 1 |
| 8  | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.   | 1 |
| 9  | Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.   | 1 |
| 10 | Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.   | 1 |
| 11 | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. ( <b>Степ-тач, тач-фронт</b> .) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг. | 1 |
| 12 | Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики   | 1 |
| 13 | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. ( <b>V-степ кёрл</b> ) Аэробика и её виды. Подсчет музыки. Стретчинг.   | 1 |
| 14 | Ознакомление, разучивание основных исходных положений аэробики и дыхательной гимнастики.  | 1 |
| 15 | Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.  | 1 |
| 16 | Обучение базовым шагам используемых в аэробике.<br>Подвижные игры.  | 1 |
| 17 | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой.   | 1 |
| 18 | Закрепление связок и базовых шагов аэробики. Подвижные игры.  | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 19 | Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры.                         | 1 |
| 20 | Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры.  | 1 |
| 21 | Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.   | 1 |
| 22 | Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.          | 1 |
| 23 | Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости.  | 1 |
| 24 | Коррекционные упражнения Релаксация.  | 1 |
| 25 | Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.   | 1 |
| 26 | Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики  | 1 |
| 27 | Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт)    | 1 |
| 28 | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.                               | 1 |
| 29 | Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции        | 1 |
| 30 | Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.                                      | 1 |
| 31 | Комбинации из изученных элементов аэробики.   | 1 |
| 32 | Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.   | 1 |
| 33 | Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса) | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 34 | Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры. | 1 |
|----|---|---|

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ  
ПРОГРАММЫ «АЭРОБИКА» 3 КЛАСС (34 ЧАСА)**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема урока</b>   | <b>Кол-<br/>во<br/>часов</b> |
|------------------|---|------------------------------|
| 1                | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Элементы строевой подготовки.                        | 1                            |
| 2                | Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.      | 1                            |
| 3                | Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.            | 1                            |
| 4                | Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.              | 1                            |
| 5                | Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере. | 1                            |
| 6                | Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.  | 1                            |
| 7                | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.  | 1                            |
| 8                | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.   | 1                            |
| 9                | Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.   | 1                            |
| 10               | Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.   | 1                            |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 11 | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. ( <b>Степ-тач, тач-фронт</b> .) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг. | 1 |
| 12 | Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики   | 1 |
| 13 | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. ( <b>V-степ кёрл</b> ) Аэробика и её виды. Подсчет музыки. Стретчинг.   | 1 |
| 14 | Ознакомление, разучивание основных исходных положений аэробики и дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений на растягивание.                                       | 1 |
| 15 | Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.  | 1 |
| 16 | Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Выполнение упражнений в расслаблении мышц .   | 1 |
| 17 | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Выполнения упражнений в равновесии.   | 1 |
| 18 | Закрепление связок и базовых шагов аэробики. Подвижные игры.  | 1 |
| 19 | Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры.   | 1 |
| 20 | Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом.  | 1 |
| 21 | Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.   | 1 |
| 22 | Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.  | 1 |
| 23 | Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры.  | 1 |
| 24 | Коррекционные упражнения Релаксация. Подвижные игры.  | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 25 | Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.   | 1 |
| 26 | Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики  | 1 |
| 27 | Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,) | 1 |
| 28 | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.                             | 1 |
| 29 | Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции      | 1 |
| 30 | Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.                                    | 1 |
| 31 | Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.   | 1 |
| 32 | Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.   | 1 |
| 33 | Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.   | 1 |
| 34 | «Фитнес - марафон»<br>Комбинации составленные детьми.   | 1 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ  
ПРОГРАММЫ «АЭРОБИКА» 4 КЛАСС (34 ЧАСА)**

| №<br>п/п | Тема урока   | Кол-<br>во<br>часов |
|----------|--|---------------------|
| 1        | Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Элементы строевой подготовки.   | 1                   |
| 2        | Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.   | 1                   |
| 3        | Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.   | 1                   |
| 4        | Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.   | 1                   |
| 5        | Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.  | 1                   |
| 6        | Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.   | 1                   |
| 7        | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.   | 1                   |
| 8        | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.  | 1                   |
| 9        | Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.  | 1                   |
| 10       | Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.  | 1                   |
| 11       | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг. | 1                   |
| 12       | Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики  | 1                   |
| 13       | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды. Подсчет музыки. Стретчинг.   | 1                   |



|    |   |   |
|----|---|---|
| 14 | Ознакомление, разучивание основных исходных положений аэробики и дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений на растягивание. | 1 |
| 15 | Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.  | 1 |
| 16 | Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Выполнение упражнений в расслаблении мышц.                                      | 1 |
| 17 | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Выполнения упражнений в равновесии.                   | 1 |
| 18 | Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в аэробике. Подвижные игры.  | 1 |
| 19 | Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры.                                       | 1 |
| 20 | Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры.  | 1 |
| 21 | Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.   | 1 |
| 22 | Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.                        | 1 |
| 23 | Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости.  | 1 |
| 24 | Коррекционные упражнения. Релаксация.   | 1 |
| 25 | Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Подвижные игры.   | 1 |
| 26 | Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики.   | 1 |
| 27 | Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,)                 | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 28 | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.                        | 1 |
| 29 | Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции | 1 |
| 30 | Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.                               | 1 |
| 31 | Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры с футболом.                                     | 1 |
| 32 | Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.  | 1 |
| 33 | Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.  | 1 |
| 34 | «Фитнес - марафон»<br>Комбинации составленные детьми.  | 1 |

### 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. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.