ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа №114 с углубленным изучением отдельных предметов»

городского округа Самара

Принята на заседании МО
протокол №1от 27.08.2026
Председатель МО
_____/Разубаева Ю.С.

Утверждена
Директором
МБОУ Школа №
114 г.о. Самара
_____/ТеринаЖ.В.
Приказ № 302-ОД
От 28.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «АЭРОБИКА»

Направленность: Физкультурно-спортивная
Уровень программы: Базовая
Возраст учащихся: 6-10 лет
Срок реализации: 3 года (108 часов)



Подписано цифровой подписью:
Терина Жанна Владимировна
DN: cn=Терина Жанна Владимировна, o=МБОУ "школа №114" г.о. Самара, email=zhannaterina@mail.ru, c=RU
Дата: 2026.10.02 10:06:53 +04'00'

Автор-составитель:

Иванов Дмитрий Ильич,
учитель физической культуры

Самара, 2026

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа по уровню обучения относится к базовой.

Актуальность программы: 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 «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.

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

Задачи программы:

- 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.

Форма занятий: групповая. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп программы и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Режим работы объединения:

- 1 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (36 часов в год)
- 2 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (36 часов в год)
- 3 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (36 часов в год)

Данная программа рассчитана на 3 года обучения (по 36 часа в год), рассчитана на учащихся 6-10 лет.

Планируемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, 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.

Обучающиеся должны уметь:

- 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.

Раздел 2 Содержание программы

Содержание программы представлено учебно-тематическими планами (календарными учебными графиками по годам обучения), имеет свои разделы и темы в каждом разделе, которые могут меняться в рамках модернизации программы, в зависимости от условий, контингента учащихся, мотивов и интересов учащихся, природных условий, материально-технических ресурсов.

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях Элементы строевой подготовки.	1	1	-	
2	Общеразвивающие упражнения для рук . Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	1	-	1	
3	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1	-	1	Самостоятельная работа
4	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	1	-	1	

5	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	1	-	1	Самостоятельная работа
6	Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	1	-	1	
7	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1	-	1	
8	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	1	-	1	
9	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	1	-	1	
10	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	1	-	1	
11	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (**Степ-тач, тач-фронт,**) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг.	1	-	1	Самостоятельная работа
12	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	1	-	1	
13	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики.	1	-	1	

	(**V-степ кёрл**) Аэробика и её виды.Подсчет музыки. Стретчинг.				
14	Ознакомление, разучивание основных исходных положенияй аэробики и дыхательной гимнастики.	1	-	1	
15	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.	1	-	1	
16	Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Подвижные игры.	1	-	1	
17	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой.	1	-	1	
18	Закрепление связок и базовых шагов аэробики. Подвижные игры.	1	-	1	
19	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры.	1	-	1	
20	Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры.	1	-	1	
21	Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.	1	-	1	
22	Упражнения лечебной физической культуры,	1	-	1	

	направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний				
23	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости.	1	-	1	
24	Коррекционные упражнения Релаксация.	1	-	1	
25	Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	1	-	1	
26	Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики	1	-	1	
27	Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт)	1	-	1	Самостоятельная работа
28	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	1	-	1	
29	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	1	-	1	
30	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1	-	1	

31	Комбинации из изученных элементов аэробики.	1	-	1	
32	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	1	-	1	
33	Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса)	1	-	1	
34	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	1	-	1	
35	«Фитнес - марафон» Комбинации составленные детьми.	1	-	1	
36	Музыкальные подвижные игры по выбору детей	1	-	1	
ИТОГО:		36	1	35	

1. **Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Элементы строевой подготовки. (1 час)**

Теория (1 ч.) Знакомство с основными направлениями аэробики, режимом работы. Инструктаж по технике безопасности в помещении для занятий.

2. **Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. (1 час)**

Практика (1 ч.) Делаем разминку, чтобы не повредить мышцы и суставы во время занятия. Упражнения на укрепление мышц рук, плечей, кистей и каждого пальца.

3. **Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. (1 час)**

Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения для ног.

4. **Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. (1 час)**

Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения для шеи и спины.

5. **Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере. (1 час)**

Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения для осанки.

6. **Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры. (1 час)**

Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения на все части тела. Подвижные игры.

7. **ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. (1 час)**

Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры.

8. **ОРУ со скакалкой. Подвижные игры. (1 час)**

Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.

9. **Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры. (1 час)**

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Подвижные игры.

10. Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Подвижные игры.

11. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение базовых шагов аэробики. Стретчинг. Подвижные игры.

12. Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение базовых шагов аэробики.

13. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды. Подсчет музыки. Стретчинг. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение базовых и альтернативных шагов аэробики. Стретчинг. Подвижные игры.

14. Ознакомление, разучивание основных исходных положенияй аэробики и дыхательной гимнастики. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Изучение базовых шагов аэробики. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры.

15. Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Стретчинг. Подвижные игры.

16. Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение базовых шагов аэробики. Стретчинг. Подвижные игры.

17. Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Знакомство с гимнастическими упражнениями. Стретчинг. Подвижные игры.

18. Закрепление связок и базовых шагов аэробики. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Закрепление связок и базовых шагов в аэробике. Подвижные игры.

19. Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение базовых шагов аэробики. Стретчинг. Подвижные игры.

20. Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение танцевальных композиций на основе базовых шагов аэробики. Подвижные игры.

21. Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.

22. Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Стретчинг. Подвижные игры.

23. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры.

24. Коррекционные упражнения. Релаксация. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Стретчинг. Коррекционные упражнения. Релаксация.

25. Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

26. Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Повторение базовых шагов аэробики. Самостоятельная работа воспитанников.

27. Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт). (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.

28. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.

29. Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции.

30. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Повторение базовых шагов аэробики. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.

31. Комбинации из изученных элементов аэробики. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики.

32. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.

33. Совершенствование комбинации на 32 счета. Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса) (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры. Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса).

34. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.

35. «Фитнес-марафон». Комбинации, составленные детьми. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры. «Фитнес-марафон». Комбинации, составленные детьми.

36. Музыкальные подвижные игры по выбору детей. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры. «Фитнес-марафон». Комбинации, составленные детьми. Музыкальные подвижные игры по выбору детей.

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях Элементы строевой подготовки.	1	1	-	
2	Общеразвивающие упражнения для рук . Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	1	-	1	
3	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на	1	-	1	Самостоятельная работа

	полу.				
4	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	1	-	1	
5	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	1	-	1	Самостоятельная работа
6	Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	1	-	1	
7	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1	-	1	
8	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	1	-	1	
9	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	1	-	1	
10	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	1	-	1	
11	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (**Степ-тач, тач-фронт,**) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг.	1	-	1	Самостоятельная работа

12	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	1	-	1	
13	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (**V-степ кёрл**) Аэробика и её виды.Подсчет музыки. Стретчинг.	1	-	1	
14	Ознакомление, разучивание основных исходных положенияй аэробики и дыхательной гимнастики.	1	-	1	
15	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.	1	-	1	
16	Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Подвижные игры.	1	-	1	
17	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой.	1	-	1	
18	Закрепление связок и базовых шагов аэробики. Подвижные игры.	1	-	1	
19	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры.	1	-	1	

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

29	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	1	-	1	
30	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1	-	1	
31	Комбинации из изученных элементов аэробики.	1	-	1	
32	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	1	-	1	
33	Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса)	1	-	1	
34	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	1	-	1	
35	«Фитнес - марафон» Комбинации составленные детьми.	1	-	1	
36	Музыкальные подвижные игры по выбору детей	1	-	1	
	ИТОГО:	36	1	35	

1. **Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Элементы строевой подготовки. (1 час)**

Теория (1 ч.) Знакомство с основными направлениями аэробики, режимом работы. Инструктаж по технике безопасности в помещении для занятий.

2. **Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. (1 час)**

Практика (1 ч.) Делаем разминку, чтобы не повредить мышцы и суставы во время занятия. Упражнения на укрепление мышц рук, плечей, кистей и каждого пальца.

3. **Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. (1 час)**

Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения для ног.

4. **Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. (1 час)**

Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения для шеи и спины.

5. **Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере. (1 час)**

Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения для осанки.

6. **Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры. (1 час)**

Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения на все части тела. Подвижные игры.

7. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры.

8. ОРУ со скакалкой. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.

9. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Подвижные игры.

10. Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Подвижные игры.

11. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение базовых шагов аэробики. Стретчинг. Подвижные игры.

12. Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение базовых шагов аэробики.

13. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды. Подсчет музыки. Стретчинг. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение базовых и альтернативных шагов аэробики. Стретчинг. Подвижные игры.

14. Ознакомление, разучивание основных исходных положенияй аэробики и дыхательной гимнастики. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Изучение базовых шагов аэробики. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры.

15. Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Стретчинг. Подвижные игры.

16. Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение базовых шагов аэробики. Стретчинг. Подвижные игры.

17. Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Знакомство с гимнастическими упражнениями. Стретчинг. Подвижные игры.

18. Закрепление связок и базовых шагов аэробики. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Закрепление связок и базовых шагов в аэробике. Подвижные игры.

19. Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение базовых шагов аэробики. Стретчинг. Подвижные игры.

20. Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение танцевальных композиций на основе базовых шагов аэробики. Подвижные игры.

21. Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.

22. Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Стретчинг. Подвижные игры.

23. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры.

24. Коррекционные упражнения. Релаксация. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Стретчинг. Коррекционные упражнения. Релаксация.

25. Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

26. Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Повторение базовых шагов аэробики. Самостоятельная работа воспитанников.

27. Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт). (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.

28. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.

29. Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции.

30. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Повторение базовых шагов аэробики. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.

31. Комбинации из изученных элементов аэробики. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики.

32. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.

33. Совершенствование комбинации на 32 счета. Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса) (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры. Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса).

34. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.

35. «Фитнес-марафон». Комбинации, составленные детьми. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры. «Фитнес-марафон». Комбинации, составленные детьми.

36. Музыкальные подвижные игры по выбору детей. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры. «Фитнес-марафон». Комбинации, составленные детьми. Музыкальные подвижные игры по выбору детей

3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях Элементы строевой подготовки.	1	1	-	
2	Общеразвивающие упражнения для рук . Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	1	-	1	
3	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1	-	1	Самостоятельная работа
4	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	1	-	1	
5	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	1	-	1	Самостоятельная работа
6	Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	1	-	1	

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

	выполнении упражнений для рук и ног.				
16	Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Подвижные игры.	1	-	1	
17	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой.	1	-	1	
18	Закрепление связок и базовых шагов аэробики. Подвижные игры.	1	-	1	
19	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры.	1	-	1	
20	Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры.	1	-	1	
21	Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.	1	-	1	
22	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний	1	-	1	
23	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости.	1	-	1	

24	Коррекционные упражнения Релаксация.	1	-	1	
25	Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	1	-	1	
26	Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики	1	-	1	
27	Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт)	1	-	1	Самостоятельная работа
28	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	1	-	1	
29	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	1	-	1	
30	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1	-	1	
31	Комбинации из изученных элементов аэробики.	1	-	1	
32	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	1	-	1	
33	Совершенствование комбинации на 32 счета	1	-	1	

	Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса)				
34	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	1	-	1	
35	«Фитнес - марафон» Комбинации составленные детьми.	1	-	1	
36	Музыкальные подвижные игры по выбору детей	1	-	1	
ИТОГО:		36	1	35	

1. **Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Элементы строевой подготовки. (1 час)**

Теория (1 ч.) Знакомство с основными направлениями аэробики, режимом работы. Инструктаж по технике безопасности в помещении для занятий.

2. **Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. (1 час)**

Практика (1 ч.) Делаем разминку, чтобы не повредить мышцы и суставы во время занятия. Упражнения на укрепление мышц рук, плечей, кистей и каждого пальца.

3. **Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. (1 час)**

Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения для ног.

4. **Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. (1 час)**

   Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения для шеи и спины.

5. **Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере. (1 час)**

   Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения для осанки.

6. **Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры. (1 час)**

   Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения на все части тела. Подвижные игры.

7. **ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. (1 час)**

   Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры.

8. **ОРУ со скакалкой. Подвижные игры. (1 час)**

   Практика (1 ч.) Разминка. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.

9. **Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры. (1 час)**

   Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Подвижные игры.

10. **Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости. (1 час)**

    Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Подвижные игры.

11. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение базовых шагов аэробики. Стретчинг. Подвижные игры.

12. Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение базовых шагов аэробики.

13. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды. Подсчет музыки. Стретчинг. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение базовых и альтернативных шагов аэробики. Стретчинг. Подвижные игры.

14. Ознакомление, разучивание основных исходных положенияй аэробики и дыхательной гимнастики. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Изучение базовых шагов аэробики. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры.

15. Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Стретчинг. Подвижные игры.

16. Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение базовых шагов аэробики. Стретчинг. Подвижные игры.

17. Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Знакомство с гимнастическими упражнениями. Стретчинг. Подвижные игры.

18. Закрепление связок и базовых шагов аэробики. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Закрепление связок и базовых шагов в аэробике. Подвижные игры.

19. Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение базовых шагов аэробики. Стретчинг. Подвижные игры.

20. Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Изучение танцевальных композиций на основе базовых шагов аэробики. Подвижные игры.

21. Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.

22. Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Стретчинг. Подвижные игры.

23. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры.

24. Коррекционные упражнения. Релаксация. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Стретчинг. Коррекционные упражнения. Релаксация.

25. Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

26. Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Повторение базовых шагов аэробики. Самостоятельная работа воспитанников.

27. Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт). (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.

28. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.

29. Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции.

30. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Повторение базовых шагов аэробики. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.

31. Комбинации из изученных элементов аэробики. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики.

32. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.

33. Совершенствование комбинации на 32 счета. Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса) (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры. Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса).

34. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.

35. «Фитнес-марафон». Комбинации, составленные детьми. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры. «Фитнес-марафон». Комбинации, составленные детьми.

36. Музыкальные подвижные игры по выбору детей. (1 час)

Практика (1 ч.) Разминка. Растяжка. Работа в парах. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры. «Фитнес-марафон». Комбинации, составленные детьми. Музыкальные подвижные игры по выбору детей.

Раздел 3 Формы аттестации и оценочные материалы

Критерием оценки считать качество выполнения упражнений, не количество, а качество выполненных заданий, умение практически использовать полученные умения и навыки.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников. Принципиальной установкой программы (занятий) является отсутствие назидательности и прямолинейности в преподнесении материала.

Раздел 4 Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации программы используется следующая материально-техническая база:

1. Хоп-мячи - 10 шт.
2. Обручи – 20 шт.
3. Гантели – 50 шт.
4. Мячи средние – 25 шт.
5. Коврики туристические длинные – 6 шт.
6. Скакалки – 25 шт.
7. Музыкальный центр

Приложение к программе

Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	06.09	15:30-16:10	Комбинированное занятие	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Элементы строевой подготовки.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
2		13.09		Комбинированное занятие	1	Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
3		20.09		Комбинированное занятие	1	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
4		27.09		Комбинированное занятие	1	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
5	Октябрь	04.10	15:30-16:10	Комбинированное занятие	1	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						правильной осанки в партере.		
6		11.10		Комбинированное занятие	1	Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
7		18.10		Комбинированное занятие	1	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
8		25.10		Комбинированное занятие	1	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
9	Ноябрь	01.11	15:30-16:10	Комбинированное занятие	1	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
10		08.11		Комбинированное занятие	1	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
11		15.11		Комбинированное занятие	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (**Степ-тач, тач-фронт,**) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
12		22.11		Комбинированное занятие	1	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа

13		29.11		Комбинированное занятие	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (**V-степ кёрл**) Аэробика и её виды.Подсчет музыки. Стретчинг.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
14	Декабрь	06.12	15:30-16:10	Комбинированное занятие	1	Ознакомление, разучивание основных исходных положений аэробики и дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений на растягивание.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
15		13.12		Комбинированное занятие	1	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
16		20.12		Комбинированное занятие	1	Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Выполнение упражнений в расслаблении мышц .	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
17		27.12		Комбинированное занятие	1	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Выполнения упражнений в равновесии.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
18	Январь	10.01	15:30-16:10	Комбинированное занятие	1	Закрепление связок и базовых шагов аэробики. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
19		17.01		Комбинированное занятие	1	Закрепление гимнастических	МБОУ Школа № 114 г.о.	

						упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры.	Самара	
20		24.01		Комбинированное занятие	1	Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
21		31.01		Комбинированное занятие	1	Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
22	Февраль	07.02	15:30-16:10	Комбинированное занятие	1	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
23		14.02		Комбинированное занятие	1	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
24		21.02		Комбинированное занятие	1	Коррекционные упражнения Релаксация. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
25		28.02		Комбинированное занятие	1	Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
26	Март	07.03	15:30-16:10	Комбинированное занятие	1	Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
27		14.03		Комбинированное	1	Базовые шаги аэробики.	МБОУ Школа	

				занятие		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,)	№ 114 г.о. Самара	
28		21.03		Комбинированное занятие	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
29		28.03		Комбинированное занятие	1	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
30	Апрель	04.04	15:30-16:10	Комбинированное занятие	1	Простейшие музыкальные композиции	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
31		11.04		Комбинированное занятие	1	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
32		18.04		Комбинированное занятие	1	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
33		25.04		Комбинированное занятие	1	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
33	Май	16.05	15:30-16:10	Комбинированное занятие	1	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Практическая работа
34		23.05		Комбинированное занятие	1	Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Практическая работа

						пояса)		
35		30.05		Комбинированное занятие	1	«Фитнес - марафон» Комбинации составленные детьми.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	06.09	14:10-14:50	Комбинированное занятие	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Элементы строевой подготовки.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
2		13.09		Комбинированное занятие	1	Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
3		20.09		Комбинированное занятие	1	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
4		27.09		Комбинированное занятие	1	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
5	Октябрь	04.10	14:10-	Комбинированное	1	Техника выполнения	МБОУ Школа	

			14:50	занятие		упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	№ 114 г.о. Самара	
6		11.10		Комбинированное занятие	1	Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
7		18.10		Комбинированное занятие	1	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
8		25.10		Комбинированное занятие	1	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
9	Ноябрь	01.11	14:10-14:50	Комбинированное занятие	1	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
10		08.11		Комбинированное занятие	1	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
11		15.11		Комбинированное занятие	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (**Степ-тач, тач-фронт,**) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
12		22.11		Комбинированное занятие	1	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа

						упражнений аэробики		
13		29.11		Комбинированное занятие	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (**V-степ кёрл**) Аэробика и её виды.Подсчет музыки. Стретчинг.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
14	Декабрь	06.12	14:10-14:50	Комбинированное занятие	1	Ознакомление, разучивание основных исходных положений аэробики и дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений на растягивание.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
15		13.12		Комбинированное занятие	1	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
16		20.12		Комбинированное занятие	1	Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Выполнение упражнений в расслаблении мышц .	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
17		27.12		Комбинированное занятие	1	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Выполнения упражнений в равновесии.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
18	Январь	10.01	14:10-14:50	Комбинированное занятие	1	Закрепление связок и базовых шагов аэробики. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
19		17.01		Комбинированное	1	Закрепление	МБОУ Школа	

				занятие		гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры.	№ 114 г.о. Самара	
20		24.01		Комбинированное занятие	1	Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
21		31.01		Комбинированное занятие	1	Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
22	Февраль	07.02	14:10-14:50	Комбинированное занятие	1	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
23		14.02		Комбинированное занятие	1	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
24		21.02		Комбинированное занятие	1	Коррекционные упражнения Релаксация. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
25		28.02		Комбинированное занятие	1	Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
26	Март	07.03	14:10-14:50	Комбинированное занятие	1	Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

27		14.03		Комбинированное занятие	1	Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
28		21.03		Комбинированное занятие	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
29		28.03		Комбинированное занятие	1	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
30	Апрель	04.04	14:10-14:50	Комбинированное занятие	1	Простейшие музыкальные композиции	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
31		11.04		Комбинированное занятие	1	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
32		18.04		Комбинированное занятие	1	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
33		25.04		Комбинированное занятие	1	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
33	Май	16.05	14:10-14:50	Комбинированное занятие	1	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Практическая работа
34		23.05		Комбинированное занятие	1	Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Практическая работа

						пресса, рук и плечевого пояса)		
35		30.05		Комбинированное занятие	1	«Фитнес - марафон» Комбинации составленные детьми.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	06.09	09:10-10:50	Комбинированное занятие	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Элементы строевой подготовки.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
2		13.09		Комбинированное занятие	1	Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
3		20.09		Комбинированное занятие	1	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
4		27.09		Комбинированное занятие	1	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

5	Октябрь	04.10	09:10-10:50	Комбинированное занятие	1	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
6		11.10		Комбинированное занятие	1	Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
7		18.10		Комбинированное занятие	1	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
8		25.10		Комбинированное занятие	1	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
9	Ноябрь	01.11	09:10-10:50	Комбинированное занятие	1	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
10		08.11		Комбинированное занятие	1	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
11		15.11		Комбинированное занятие	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (**Степ-тач, тач-фронт,**) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
12		22.11		Комбинированное занятие	1	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа

						значение для выполнения упражнений аэробики		
13		29.11		Комбинированное занятие	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (**V-степ кёрл**) Аэробика и её виды.Подсчет музыки. Стретчинг.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
14	Декабрь	06.12	09:10-10:50	Комбинированное занятие	1	Ознакомление, разучивание основных исходных положений аэробики и дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений на растягивание.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
15		13.12		Комбинированное занятие	1	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
16		20.12		Комбинированное занятие	1	Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Выполнение упражнений в расслаблении мышц .	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
17		27.12		Комбинированное занятие	1	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Выполнения упражнений в равновесии.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
18	Январь	10.01	09:10-10:50	Комбинированное занятие	1	Закрепление связок и базовых шагов аэробики. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

19		17.01		Комбинированное занятие	1	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
20		24.01		Комбинированное занятие	1	Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
21		31.01		Комбинированное занятие	1	Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
22	Февраль	07.02	09:10-10:50	Комбинированное занятие	1	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
23		14.02		Комбинированное занятие	1	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
24		21.02		Комбинированное занятие	1	Коррекционные упражнения Релаксация. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
25		28.02		Комбинированное занятие	1	Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
26	Март	07.03	09:10-10:50	Комбинированное занятие	1	Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						аэробики		
27		14.03		Комбинированное занятие	1	Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
28		21.03		Комбинированное занятие	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
29		28.03		Комбинированное занятие	1	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
30	Апрель	04.04	09:10-10:50	Комбинированное занятие	1	Простейшие музыкальные композиции	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
31		11.04		Комбинированное занятие	1	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
32		18.04		Комбинированное занятие	1	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
33		25.04		Комбинированное занятие	1	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Самостоятельная работа
33	Май	16.05	09:10-10:50	Комбинированное занятие	1	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Практическая работа
34		23.05		Комбинированное занятие	1	Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	Практическая работа

						силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса)		
35		30.05		Комбинированное занятие	1	«Фитнес - марафон» Комбинации составленные детьми.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

Перечень методических пособий:

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.