РАССМОТРЕНО:	СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДЕНО:
на заседании методического объединения классных руководителей протокол № 1 от 29 августа 2022г.	зам директора по ВР _____/О.С. Баканова	приказом по МАОУ СОШ №6 №103-о от 31 августа 2022 года

Загваздин Сергей Александрович
Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
2022.08.31 13:14:32+05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для 1-4 классов курса внеурочной деятельности
ОФП «Сибиряк» («Фитнес-аэробика»)
(спортивно-оздоровительное направление)

на 2022/2023 учебный год

Разработала программу:
учитель физической культуры
Голубкова Алёна Витальевна

Тобольск, 2022 год

1. АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности ОФП «Сибиряк» («Фитнес-аэробика») для учащихся 1-4 классов составлена на основе методического конструктора:

- 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), переработана и модифицирована.

На изучение курса ОФП «Сибиряк» («Фитнес-аэробика») в 1-4 классах в плане внеурочной деятельности МАОУ СОШ№6 отводится 4,5 часа в неделю, 153 часа в год.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным 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;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность обучающихся с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Занятия по программе «Фитнес-аэробика» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.
Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Оздоровительная фитнес-аэробика и партерная гимнастика
2. Танцевальная азбука.
3. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.
4. Игры.

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики - 30 шт.
- гимнастические мячи (фитболы) - 30 шт.
- гимнастические обручи - 30 шт.
- гимнастические маты - 15 шт.
- скакалки - 30 шт.

Результатом освоения программы «Фитнес-аэробика» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике. В соответствии с учебным планом МАОУ СОШ № 6 на «Фитнес-аэробику» в 1 – 3 классах отводится 1 час в неделю.

Внеурочная программа курса «Фитнес-аэробика» реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с базисным учебным планом.
Продолжительность занятий 40 минут.

Сроки реализации программы Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности “Фитнес-аэробика” для учащихся 1-4 классов рассчитана на ***4***,5 часа в неделю, 153 часа в год.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, 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;

Метапредметные результаты:

- 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.

 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.

 учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

 договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, 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.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

 показательные выступления на мероприятиях школы;

 зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;

 защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;

 представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА И ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

№	Тема	Форма проведения занятия с указанием цифровых образовательных ресурсов	Часы
1	Инструктаж по технике безопасности. Вводный урок. Ознакомить учащихся с содержанием занятий. Ознакомление с основными базовыми элементами аэробики и их разновидностями. Контроль за частотой сердечных сокращений проводить на каждом уроке.	Практическое занятие	1,5
2	Обучение базовым элементам аэробики и их разновидностям в медленном (по разделениям) и среднем темпе (руки на поясе) под счет.	Практическое занятие	1,5
3	Тестирование физической подготовки, физического развития, функциональной подготовленности. Обучение базовым элементам аэробики(под музыку).	Практическое занятие	1,5
4	Обучение разновидностям базовых элементов аэробики (по разделениям). Теория.	Практическое занятие	1,5

	Запрещенные (травмоопасные) упражнения на занятиях аэробики. Воздействие травмоопасных упражнений на организм в целом (на суставы и мышцы). Базовые элементы аэробики и их разновидности. Простейшие музыкальные композиции. Упражнения комплекса под музыку.		
5	Обучение разновидностям базовых элементов аэробики. (Обращать внимание на правильность выполнения каждого элемента - правильная осанка, правильная постановка стоп, приземление с носка на пятку и.т.д.). Дыхательные упражнения. Отжимание - руки на скамейке, в упоре на коленях (до 25 раз).	Практическое занятие	1,5
6	Обучение базовым элементам аэробики и их разновидностям с движениями руками. Развитие гибкости (стретчинг). Анализ антропометрических показателей.	Практическое занятие	1,5
7	Обучение перемещениям (диагональ, квадрат, круг). Упражнения на гибкость. Базовые элементы и разновидности (в средней нагрузке).	Практическое занятие	1,5
8	Совершенствование техники ранее изученных упражнений, (похлопывание сильных долей, затем слабых, далее каждую четную-2,4,6,8), слушая музыку, выставить пятку вперед с последующим возвращением, повторяя предыдущие упражнения. Прыжки со скакалкой (до 80 раз).	Практическое занятие	1,5
9	Упражнения в партере. Обучение новому комплексу. Повторение и совершенствование техники элементов музыкальных композиций, и ранее изученных комплексов упражнений. Развитие координационных способностей. Прыжки через скамейку (3 подхода по 15 раз).	Практическое занятие	1,5
10	Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса-композиции Развитие физических качеств: силовых, скоростно-силовых. Упражнения в партере. Отжимание – руки на гимнастической скамейке, в упоре лежа на коленях (до 30 раз).	Практическое занятие	1,5
11	Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединений в музыкальную композицию (несколько соединений). Совершенствование техники базовых	Практическое занятие	1,5

	соединений аэробики. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, стретчинг.		
12	Совершенствование техники упражнений в ранее изученных комплексах и музыкальных композициях. Совершенствование музыкальных композиций по частям (по 4 восьмерки, затем добавить следующие 4 восьмерки и.т.д., увеличивая количество повторений каждой части) и полностью без промежутков, от начала до конца (дозировку увеличивать постепенно).	Практическое занятие	1,5
13	Обучение упражнениям в кругу (шаги, выпады, подскоки). Совершенствование техники упражнений в ранее изученных комплексах и музыкальных композициях. Составление индивидуальных комплексов самостоятельно и с помощью учителя. Прыжки со скакалкой (до 40 раз).	Практическое занятие	1,5
14	Совершенствование ранее составленного комплекса. Самостоятельное повторение музыкальной композиции, составленной индивидуально. Бег в спокойном темпе (2 мин.).	Практическое занятие	1,5
15	Совершенствование техники базовых упражнений аэробики. Совершенствование индивидуального комплекса. Развитие гибкости. Дыхательные упражнения.	Практическое занятие	1,5
16	Обучение новым комплексам и совершенствование ранее изученных. Стретчинг для мышц туловища. Комплексы упражнений для верхнего плечевого пояса (мышц рук).	Практическое занятие	1,5
17	Совершенствование музыкальной композиции - комплексов. Стретчинг для подготовительной части. Прыжки со скакалкой- 50 раз.	Практическое занятие	1,5
18	Совершенствование техники упражнений аэробики. Развитие координации движений, выносливости, гибкости, силы. Музыкальная композиция для разминки. Комплексы 4-по два любых упражнения из каждого (8-16 раз).	Практическое занятие	1,5
19	Совершенствование техники упражнений аэробики. Музыкальная композиция комплексов для разминки. Упражнение в партере комплекса (мышц ног). Упражнения с отягощениями (гантели 1 кг.).	Практическое занятие	1,5
20	Совершенствование индивидуальных комплексов. Упражнения в партере по	Практическое занятие	1,5

	музыкальное сопровождение. Отжимание в упоре лежа на коленях -30 раз.		
21	Совершенствование ранее изученных перемещений (круг, квадрат, диагональ). Составление индивидуального комплекса с перемещениями по площадке. Упражнения для мышц брюшного пресса (2 серии по 20 раз).	Практическое занятие	1,5
22	Совершенствование комплекса по площадке (с подбором музыки). Прыжки со скакалкой 50 раз.	Практическое занятие	1,5
23	Разучивание музыкальной композиции, по частям - по 4 восьмерки, увеличивая количество повторений каждой части, и полностью без промежутков от начала до конца. Стретчинг.	Практическое занятие	1,5
24	Совершенствование комплексов упражнений. Разучивание силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости. Совершенствование комплекса 3. Отжимание от гимнастической скамейки 20 раз.	Практическое занятие	1,5
25	Совершенствование музыкальной композиции с движениями руками. Дыхательные упражнения. Сретчинг. Упражнения в партере под музыку. Прыжки со скакалкой- 50 раз.	Практическое занятие	1,5
26	Составление композиции для контроля. Развитие силовых качеств, скоростной силы, гибкости. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Отжимание в упоре лежа на коленях, руки на скамейке-15 раз	Практическое занятие	1,5
27	Совершенствование композиций для контроля. Подбор музыки для композиции. Упражнения с отягощениями (гантели 1 кг).	Практическое занятие	1,5
28	Совершенствование композиции для зачета группой не менее 6-8 человек. Аэробный бег 15 сек.- 2 серии; 30 сек.-2 серии.	Практическое занятие	1,5
29	Совершенствование комплексов упражнений, ранее изученных. Обучение комплексу. Стретчинг для разминки. Прыжки на двух -16 раз.	Практическое занятие	1,5
30	Совершенствование техники ранее изученных упражнений, комплексов и музыкальных композиций (5-6 подряд без промежуточных движений). Аэробный бег (высоко поднимая бедра, на скорость) 15 сек.- 3 серии.	Практическое занятие	1,5
31	Совершенствование комплекса разминки. Развитие силы, скоростно-силовых способностей, выносливости. Прыжки со скакалкой – 50 раз.	Практическое занятие	1,5

32	Совершенствование музыкальных композиций, ранее изученных. Самостоятельное повторение музыкальных композиций, составленных индивидуально.	Практическое занятие	1,5
33	Развитие координационных способностей, силы. Упражнения в партере – комплексы. Отжимание-30 раз. Тестирование. Самостоятельная работа: изученные комплексы.	Практическое занятие	1,5
34	Тестирование. Совершенствование музыкальных композиций, изученных ранее.	Практическое занятие	1,5
35	Совершенствование техники упражнений аэробики. Музыкальная композиция. Упражнения в партере комплекса. Упражнения с отягощениями.	Практическое занятие	1,5
36	Совершенствование комплексов упражнений, ранее изученных Обучение комплексу. Стретчинг для ног. Пульсометрия.	Практическое занятие	1,5
37	Совершенствование музыкальных композиций, ранее изученных. Обучение комплексов в партере. Прыжки со скакалкой 50 раз. Стретчинг для туловища.	Практическое занятие	1,5
38	Совершенствование базовых элементов аэробики. Обучение упражнений стретчинга для мышц шеи. Упражнения на расслабление. Отжимание в упоре лежа на коленях 20 раз.	Практическое занятие	1,5
39	Тестирование физической подготовленности. Совершенствование ранее изученных музыкальных композиций.	Практическое занятие	1,5
40	Антропометрия: масса тела, контроль за ЧСС (проводить на каждом уроке). Совершенствование основных базовых элементов аэробики и их разновидностей. Массовые виды гимнастики как средство физической культуры. Разминка: комплексы, задание. Совершенствование базовых шагов.	Практическое занятие	1,5
41	Гигиена питания при занятиях физическими упражнениями. Тестирование физической подготовки.	Практическое занятие	1,5
42	Разучивание комплекса по частям (по 4 восьмёрки, затем добавить следующие 4 и т.д.). Обращать внимание на правильность выполнения каждого элемента (правильная осанка, правильная постановка стоп, приземление с носка на пятку). Дыхательные	Практическое занятие	1,5

	упражнения. Сретчинг. Упражнения на расслабление.		
43	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей. Перемещения на площадке. Разминка: комплексы. Сретчинг для разминки.	Практическое занятие	1,5
44	Совершенствование техники аэробики и её разновидностей. Обучение составлению комплекса. Совершенствование ранее изученных комплексов по нескольку раз подряд, без промежуточных движений.	Практическое занятие	1,5
45	Анализ антропометрических показателей. Совершенствование комплексов. Прыжки со скакалкой – 50 раз.	Практическое занятие	1,5
46	Совершенствование музыкальных композиций (многократное повторение). Развитие физических качеств: координации, выносливости, гибкости. Разучивание комплексов. Отжимания – руки на скамейке, в упоре лёжа на коленях – 15 раз.	Практическое занятие	1,5
47	Сообщение. Осанка и походка. Совершенствование техники выполнения упражнений в ранее изученных комплексах с движение рук (многократное повторение). Отжимания–руки на скамейке, в упоре лёжа на коленях-25раз.	Практическое занятие	1,5
48	Составление комплексов самостоятельно, группами по 3-4 человека. Комплексы по 3 любых упражнения из каждого, комплексы по 4 упражнения из каждого-8-16 раз.	Практическое занятие	1,5
49	Совершенствование комплексов, составленных самостоятельно. Дыхательные упражнения. Аэробный бег (высоко поднимая бедро) на скорость: 15 сек.-3 серии. Сретчинг для всех групп мышц.	Практическое занятие	1,5
50	Разучивание комплексов с движениями руками. Упражнения с отягощением. Упражнения на расслабление.	Практическое занятие	1,5
51	Индивидуальные занятия по специальным карточкам (группами). Объединение комплексов в композицию (подбор музыки, добавление танцевальных шагов). Подвижные игры с применением аэробики. Отжимания-25 раз.	Практическое занятие	1,5
52	Совершенствование ранее изученных комплексов и музыкальных композиций. Подвижные игры (с применением ранее изученных комплексов). Дыхательные упражнения. Стретчинг для заключительной	Практическое занятие	1,5

	части.		
53	Воздействие травмоопасных упражнений на организм в целом (на суставы и мышцы). Совершенствование комплекса. Прыжки со скакалкой-50 раз.	Практическое занятие	1,5
54	Совершенствование техники упражнений индивидуально. Контрольные выполнения индивидуального комплекса. Отжимания-20 раз.	Практическое занятие	1,5
55	Составление комплекса для соревнований. Развитие силы, скоростной силы, гибкости. Упражнения на расслабление. Стретчинг.	Практическое занятие	1,5
56	Совершенствование композиций для соревнований. Подбор музыки для композиции. Упражнения с отягощениями.	Практическое занятие	1,5
57	Обучение базовым элементам на степ-платформе (под музыку, без движений руками). Скакалка 50раз.	Практическое занятие	1,5
58	Совершенствование базовых элементов на степ-платформе. Упражнения в партере. Упражнения на расслабление.	Практическое занятие	1,5
59	Обучение базовым элементам с обручами под музыку в медленном темпе по разделениям и среднем темпе. Низкая и средняя нагрузка. Элементы стретчинга для заключительной части.	Практическое занятие	1,5
60	Совершенствование базовых элементов с обручами под музыку в среднем темпе (многократное повторение). Упражнения в партере. Прыжки на двух ногах: 16 раз + марш + упражнения на восстановление дыхания (3 серии).	Практическое занятие	1,5
61	Выполнение ранее изученных комплексов, обучение новым. Дыхательные упражнения.	Практическое занятие	1,5
62	Совершенствование техники упражнений аэробики на степ-платформах в медленном темпе (по разделениям) и среднем темпе (руки на поясе). Низкая и средняя нагрузка. Стретчинг.	Практическое занятие	1,5
63	Выполнение базовых элементов аэробики на степ-платформе (многократное повторение с движениями руками). Скакалка-250 раз.	Практическое занятие	1,5
64	Совершенствование техники упражнений аэробики с обручами. Составление индивидуального комплекса с обручами, с музыкальным сопровождением. Прыжки со скакалкой-50 раз.	Практическое занятие	1,5
65	Контрольное выполнение индивидуального	Практическое занятие	1,5

	комплекса с обручами с движениями руками. Упражнения на дыхание, расслабление. Стретчинг для всех групп мышц.		
66	Составление композиции для зачета на степ-платформах с движением руками, с музыкальным сопровождением. Упражнения с отягощениями.	Практическое занятие	1,5
67	Совершенствование комплекса для зачета на степ-платформе: обращать внимание на правильность выполнения каждого элемента (правильная осанка, правильная постановка стоп, приземление с носка на пятку).	Практическое занятие	1,5
68	Совершенствование композиций на степ-платформе (многократное выполнение). Стретчинг. Отжимания-25 раз.	Практическое занятие	1,5
69	Совершенствование ранее изученных композиций с движением руками (многократное повторение). Аэробный бег, высоко поднимая бедро, на скорость (5 серий по 20 сек.), отдых 10 сек.	Практическое занятие	1,5
70	Совершенствование ранее изученных комплексов. Челночный бег: 10 раз по 10м. Отжимания-20 раз.	Практическое занятие	1,5
71	Антропометрия (только окружности). Совершенствование ранее изученных композиций. Подвижные игры (с элементами аэробики). Прыжки со скакалкой-50 раз.	Практическое занятие	1,5
72	Тестирование: степ-тест, поднимание туловища, наклон. Совершенствование музыкальных композиций, изученных ранее. «Отжимание» от скамейки-20 раз.	Практическое занятие	1,5
73	Совершенствование ранее изученных комплексов и музыкальных композиций. Подвижные игры с элементами аэробики. Антропометрия: тесты на гибкость, выносливость.	Практическое занятие	1,5
74	Совершенствование ранее изученных музыкальных композиций Аэробный бег захлестом голени назад(5 серий по 20 сек.), отдых 10 сек.	Практическое занятие	1,5
75	Совершенствование базовых элементов аэробики. Стретчинг для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения в партере. Дыхательные упражнения.	Практическое занятие	1,5
76	Совершенствование упражнений в партере. Отжимание в упоре стоя на коленях.	Практическое занятие	1,5
	Антропометрия. Совершенствование	Практическое занятие	1,5

77	комплексов на степ платформе. Стретчинг для мышц шеи. Дыхательные упражнения.		
78	Совершенствование комплексов на степ платформе. Стретчинг для мышц рук и плечевого пояса. Проверка индивидуальных карт. Дыхательные упражнения.	Практическое занятие	1,5
79	Сила, выносливость, гибкость. Шаги базовой аэробики - открытый шаг. Релаксация – восстановление	Практическое занятие	1,5
80	Шаги базовой аэробики: вперѐд-назад, захлѐст. Профилактика плоскостопия.	Практическое занятие	1,5
81	Комплекс танцевальной аэробики из выученных упражнений. Коррекция осанки.	Практическое занятие	1,5
82	Упражнения с предметами. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.	Практическое занятие	1,5
83	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерѐдно. Растяжка «лебедь», «солнышко»	Практическое занятие	1,5
84	Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост.	Практическое занятие	1,5
85	Фит-бол аэробика Упражнения на растяжку: «ѐлочка, лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио».	Практическое занятие	1,5
86	Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках).	Практическое занятие	1,5
87	Фит-бол аэробика. Профилактика плоскостопия. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерѐдно.	Практическое занятие	1,5
88	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	Практическое занятие	1,5
89	Комплекс танцевальной аэробики из выученных упражнений. Коррекция осанки	Практическое занятие	1,5
90	Уметь выполнять сложно координационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	Практическое занятие	1,5
91	Уметь выполнять сложно координационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	Практическое занятие	1,5
92	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и	Практическое занятие	1,5

	физической подготовленности. Анализировать показатели.		
93	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки. Выполнять упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Практическое занятие	1,5
94	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.	Практическое занятие	1,5
95	Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Практическое занятие	1,5
96	Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, уметь анализировать и исправлять их.	Практическое занятие	1,5
97	Индивидуально подбирать упражнения пилатес для самостоятельных занятий	Практическое занятие	1,5
98	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности	Практическое занятие	1,5
99	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.	Практическое занятие	1,5
100	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки. Выполнять упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Практическое занятие	1,5
101	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.	Практическое занятие	1,5
102	Соблюдать правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей, мед.болов и бодибаров. Осваивать и применять упражнения на развитие силы (силовой выносливости). Демонстрировать вариативное выполнение упражнений.	Практическое занятие	1,5

	Выполнять контрольные упражнения по развитию силы (силовой выносливости). Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.		