

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования администрации муниципального образования
«Городской округ город Астрахань»
МБОУ г.Астрахани " СОШ №45 "

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Комендантова Ю.В.

Протокол №1

от «27» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

МБОУ г.Астрахани

«СОШ №45»



Еркина С.Л.

«27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

г.Астрахани «СОШ

№45»



Демина Ю.С.

Приказ 0105-302

от «28» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8368606)

учебного предмета «Фитнес -аэробика»

для обучающихся 2-4 классов

г. Астрахань ,2026г.

Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными образовательными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Фитнес - аэробика» для обучающихся 1-4 классов.

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

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.
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, саморегуляции.
- 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 обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Место учебного предмета «Фитнес-аэробика» в учебном плане.

На изучение в каждом классе начальной школы отводится 1 час в неделю (2-3 классы-34 недели), всего 101 час. В 4 классе-34 часа реализуются за счёт курса внеурочной деятельности.

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 пять разделов:

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

Содержание программы «Фитнес - аэробика»

Содержание программы (2 класс)

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Минута славы»;

Раздел: Строевые упражнения (2 часа)

Ориентация в пространстве. Шеренга, колонна, диагональ, круг.

Раздел: Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (10 часов)

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практические занятия:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.

Раздел: Танцевальная азбука (4 часа)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.

Раздел: Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика(13 часов)

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

Раздел: Игры (4 часа)

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства»,

«Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

Содержание программы (3 класс)

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий; - игра «Концерт-молния!»;

Раздел: Строевые упражнения (2 часа)

Ориентация в пространстве. Шеренга, колонна, диагональ, круг.

Раздел: Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (10 часов)

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики.

Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

Практические занятия:

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил»,

«падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кашей Бессмертный, Кикимора, Леший.

Раздел: Танцевальная азбука (4 часа)

История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца. Стилль хип-хоп.

Практические занятия:

Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп».

Раздел: Ритмическая гимнастика с предметами , акробатика (13 часов)

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

Раздел: Игры (4 часа)

Организация игр на перемене и во дворе.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», « Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».

Содержание программы (4 класс)

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий; - игра «Концерт-молния!»;

Раздел: Строевые упражнения (2 часа)

Ориентация в пространстве. Шеренга, колонна, диагональ, круг.

Раздел: Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (10 часов)

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики.

Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

Практические занятия:

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил»,

«падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кашей Бессмертный, Кикимора, Леший.

Раздел: Танцевальная азбука (4 часа)

История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца. Стилль хип-хоп.

Практические занятия:

Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп».

Раздел: Ритмическая гимнастика с предметами , акробатика (13 часов)

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

Раздел: Игры (4 часа)

Организация игр на перемене и во дворе.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», « Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».

Планируемые результаты освоения примерной рабочей программы:

личностные:

- 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:

- 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.

Предметные:

- 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 1-4 классы научатся:
 - 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;

Тематическое планирование 2 класс

№	Наименование раздела программы. Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронн ые (цифровые образовате льные ресурсы)	Форма проведения
1	Вводное занятие. Что такое фитнес? Что такое аэробика?	Инструкция по ТБ. История возникновения фитнеса, аэробики.	Слушают инструкцию, ставят роспись в журнале инструктажей.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
Строевые упражнения 2ч.					
2	Ориентация в пространстве.	ОРУ в движении. Повороты направо, налево, кругом.	Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
3	Шеренга, колонна, диагональ, круг.	ОРУ в движении. Шеренга, диагональ, круг, колонна.	Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика 10ч.					
4	Базовые шаги. Приставной шаг.	ОРУ в движении. Приставной шаг вправо, влево.	Демонстрируют умение выполнять приставные шаги. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
5	Базовые шаги. Ви- степ.	ОРУ в движении. Приставной шаг и шаг	Демонстрируют двигательные	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

		Ви-степ в связке.	способности, соединяют базовые шаги. Играют в игры.		
6	Базовые шаги. А-степ.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением А-степ.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
7	Базовые шаги. Совершенствование.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением А-степ.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
8	Базовые шаги. Двойной приставной.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением двойного приставного шага.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
9	Партерная гимнастика.	ОРУ на матах. Стретчинг.	Демонстрируют растяжку. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
10	Партерная гимнастика	ОРУ на матах. Стретчинг.	Демонстрируют растяжку. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
11	Комплекс танцевальной аэробики	ОРУ на месте. Составляют комплекс и композицию для выступлений.	Демонстрируют умение работать в команде.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
12	Комплекс танцевальной аэробики.	ОРУ на месте. Составляют комплекс и композицию для выступлений.	Демонстрируют умение работать в команде.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
13	Сказочная аэробика	ОРУ на месте. Имитация движений героев сказок.	Демонстрируют умения имитировать героев сказок.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
Танцевальная азбука 4 часа					

14	Позиции в классическом танце, балет.	ОРУ на месте. Изучение 1,2,3,4 позиций ног в классическом танце, балете.	Демонстрируют позиции в танце, балете. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
15	Пордебра.	ОРУ на коврике. Пилатес и стретчинг.	Демонстрируют растяжку и умение выполнять ОРУ.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
16	Русский танец.	«Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.	Демонстрируют умения выполнения элементов русского танца.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
17	Танцы разных народов.	ОРУ в движении. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.	Демонстрируют умения выполнения элементов танцев разных народов.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика 13 ч.					
18	Упражнения с гимнастической палкой	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
19	Упражнения с гимнастической палкой.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
20	Упражнения с лентой	Комплекс ОРУ с лентой. Составление композиции с гимнастической лентой.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической лентой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

21	Упражнения с лентой.	Комплекс ОРУ с лентой. Составление композиции с гимнастической лентой.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической лентой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
22	Упражнения со скакалкой	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении).	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
23	Упражнения со скакалкой.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении)	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
24	Упражнения с обручем	Комплекс упражнений с обручем.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с обручем. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
25	Упражнения с обручем.	Комплекс упражнений с обручем.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с обручем. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
26	Упражнения с фитболом 1.	ОРУ с фитболом в парах. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

27	Упражнения с фитболом 2.	ОРУ с фитблом в парах. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
28	Упражнения с фитболом 3.	ОРУ с фитболом. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
29	Элементы акробатики	ОРУ на матах. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке	Демонстрируют умения выполнять ОРУ на матах. Выполняют мост из положения лежа на спине, кувырок вперед и назад в группировке, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
30	Элементы акробатики.	ОРУ на матах. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке	Демонстрируют умения выполнять ОРУ на матах. Выполняют мост из положения лежа на спине, кувырок вперед и назад в группировке, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
Игры 4ч.					
31	Беговые ролевые игры.	ОРУ на месте. «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники»,	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

32	Танцевальные игры.	ОРУ на месте. «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
33	Игры на внимание.	ОРУ на месте. «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
34	Имитационные игры	ОРУ на месте.	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
	Итого : 34 часа				

Тематическое планирование 3 класс

№	Наименование раздела программы. Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	Форма проведения
1	Вводное занятие. Общие правила ТБ. ЗОЖ и его составляющие.	Инструкция по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляющие.	Слушают инструкцию, ставят роспись в журнале инструктажей. Рассказывают о составляющих ЗОЖ	РЭШ	Практическое занятие с элементами и теории
Строевая подготовка 2ч.					
2	Ориентация в пространстве.	ОРУ в движении. Повороты направо, налево, кругом.	Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
3	Шеренга, колонна, диагональ, круг.	ОРУ в движении. Шеренга, диагональ, круг, колонна.	Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика 10ч.					
4	Базовые шаги. Приставной шаг.	ОРУ в движении. Приставной шаг вправо, влево.	Демонстрируют умение выполнять приставные шаги. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
5	Базовые шаги. Ви- степ.	ОРУ в движении. Приставной шаг и шаг Ви-степ в связке.	Демонстрируют двигательные способности, соединяют базовые шаги. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

6	Базовые шаги. А-степ.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением А-степ.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
7	Базовые шаги. Совершенствование.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением А-степ.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
8	Базовые шаги. Двойной приставной.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением двойного приставного шага.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
9	Партерная гимнастика.	ОРУ на матах. Стретчинг.	Демонстрируют растяжку. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
10	Партерная гимнастика	ОРУ на матах. Стретчинг.	Демонстрируют растяжку. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
11	Комплекс танцевальной аэробики	ОРУ на месте. Составляют комплекс и композицию для выступлений.	Демонстрируют умение работать в команде.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
12	Комплекс танцевальной аэробики.	ОРУ на месте. Составляют комплекс и композицию для выступлений.	Демонстрируют умение работать в команде.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
13	Сказочная аэробика	ОРУ на месте. Имитация движений героев сказок.	Демонстрируют умения имитировать героев сказок.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

Танцевальная азбука 4 часа

14	Позиции в классическом танце, балет.	ОРУ на месте. Изучение 1,2,3,4 позиций ног в классическом танце, балете.	Демонстрируют позиции в танце, балете. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
----	--------------------------------------	---	--	-----	--

15	Пордебра.	ОРУ на коврике. Пилатес и стретчинг.	Демонстрируют растяжку и умение выполнять ОРУ.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
16	Русский танец.	«Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.	Демонстрируют умения выполнения элементов русского танца.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
17	Танцы разных народов.	ОРУ в движении. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.	Демонстрируют умения выполнения элементов танцев разных народов.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика 13 ч.					
18	Упражнения с гимнастической палкой	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
19	Упражнения с гимнастической палкой.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
20	Упражнения с лентой	Комплекс ОРУ с лентой. Составление композиции с гимнастической лентой.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической лентой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
21	Упражнения с лентой.	Комплекс ОРУ с лентой. Составление композиции с гимнастической лентой.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической лентой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
22	Упражнения со скакалкой	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении).	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

23	Упражнения со скакалкой.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении)	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
24	Упражнения с обручем	Комплекс упражнений с обручем.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с обручем. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
25	Упражнения с обручем.	Комплекс упражнений с обручем.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с обручем. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
26	Упражнения с фитболом 1.	ОРУ с фитболом в парах. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
27	Упражнения с фитболом 2.	ОРУ с фитболом в парах. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
28	Упражнения с фитболом 3.	ОРУ с фитболом. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
29	Элементы акробатики	ОРУ на матах. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке	Демонстрируют умения выполнять ОРУ на матах. Выполняют мост из положения лежа на спине, кувырок вперед и назад в группировке, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

30	Элементы акробатики.	ОРУ на матах. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке	Демонстрируют умения выполнять ОРУ на матах. Выполняют мост из положения лежа на спине, кувырок вперед и назад в группировке, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
Игры 4 часа					
31	Беговые ролевые игры.	ОРУ на месте. «Найди пару», «Русская лапта».	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
32	Танцевальные игры.	ОРУ на месте. «За лидером», «Перепляс».	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
33	Игры на внимание.	ОРУ на месте. «Поводырь», «Передай сигнал»,	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
34	Имитационные игры	ОРУ на месте. «Крокодил»	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
	Итого: 34 часа				

Тематическое планирование 4 класс

№	Наименование раздела программы. Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	Форма проведения
1	Вводное занятие. Диагностика и самодиагностика.	Инструкция по ТБ. Правила проведения диагностики и самодиагностики.	Слушают инструкцию, ставят роспись в журнале инструктажей.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
Строевые упражнения 2ч.					
2	Ориентация в пространстве.	ОРУ в движении. Повороты направо, налево, кругом.	Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
3	Шеренга, колонна, диагональ, круг.	ОРУ в движении. Шеренга, диагональ, круг, колонна.	Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика 10ч.					
4	Базовые шаги. Приставной шаг.	ОРУ в движении. Приставной шаг вправо, влево.	Демонстрируют умение выполнять приставные шаги. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
5	Базовые шаги. Ви-степ.	ОРУ в движении. Приставной шаг и шаг Ви-степ в связке.	Демонстрируют двигательные способности, соединяют базовые шаги. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

6	Базовые шаги. А-степ.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением А-степ.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
7	Базовые шаги. Совершенствование.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением А-степ.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
8	Базовые шаги. Двойной приставной.	ОРУ в движении. Базовые шаги в связке с добавлением двойного приставного шага.	Демонстрируют базовые шаги в связке. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
9	Партерная гимнастика.	ОРУ на матах. Стретчинг.	Демонстрируют растяжку. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
10	Партерная гимнастика	ОРУ на матах. Стретчинг.	Демонстрируют растяжку. Играют в игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
11	Комплекс танцевальной аэробики	ОРУ на месте. Составляют комплекс и композицию для выступлений.	Демонстрируют умение работать в команде.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
12	Комплекс танцевальной аэробики.	ОРУ на месте. Составляют комплекс и композицию для выступлений.	Демонстрируют умение работать в команде.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
13	Сказочная аэробика	ОРУ на месте. Имитация движений героев сказок.	Демонстрируют умения имитировать героев сказок.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
Танцевальная азбука 4 часа					
14	Позиции в классическом танце, балет.	ОРУ на месте. Изучение 1,2,3,4 позиций ног в классическом танце, балете.	Демонстрируют позиции в танце, балете. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

15	Пордобра.	ОРУ на коврике. Пилатес и стретчинг.	Демонстрируют растяжку и умения выполнять ОРУ на коврике.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
16	Русский танец.	«Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.	Демонстрируют умения выполнения элементов русского танца.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
17	Танцы разных народов.	ОРУ в движении. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.	Демонстрируют умения выполнения элементов танцев разных народов.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика 13 ч.					
18	Упражнения с гимнастической палкой	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
19	Упражнения с гимнастической палкой.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
20	Упражнения с лентой	Комплекс ОРУ с лентой. Составление композиции с гимнастической лентой.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической лентой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
21	Упражнения с лентой.	Комплекс ОРУ с лентой. Составление композиции с гимнастической лентой.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической лентой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

22	Упражнения со скакалкой	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении).	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой. Составлять композицию для выступления.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
23	Упражнения со скакалкой.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении)	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
24	Упражнения с обручем	Комплекс упражнений с обручем.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с обручем. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
25	Упражнения с обручем.	Комплекс упражнений с обручем.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с обручем. Составлять композицию для выступления	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
26	Упражнения с фитболом 1.	ОРУ с фитболом в парах. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
27	Упражнения с фитболом 2.	ОРУ с фитболом в парах. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

28	Упражнения с фитболом 3.	ОРУ с фитболом. Эстафеты с фитболом.	Демонстрируют умения выполнять ОРУ с фитболом в парах. Выполняют эстафеты с фитболом.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
29	Элементы акробатики	ОРУ на матах. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке	Демонстрируют умения выполнять ОРУ на матах. Выполняют мост из положения лежа на спине, кувырок вперед и назад в группировке, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
30	Элементы акробатики.	ОРУ на матах. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке	Демонстрируют умения выполнять ОРУ на матах. Выполняют мост из положения лежа на спине, кувырок вперед и назад в группировке, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
Игры 4 часа					
31	Беговые ролевые игры.	ОРУ на месте. «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники»,	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
32	Танцевальные игры.	ОРУ на месте. «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

33	Игры на внимание.	ОРУ на месте. «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
34	Имитационные игры	ОРУ на месте. Игра «Крокодил»	Демонстрируют умения играть в игры, работать в парах, группах.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
	ИТОГО: 34 часа				

Список литературы

1. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
2. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.