

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Кузбасса**  
**Управление образования администрации Беловского МО**  
**МБОУ «Бековская ООШ» Беловского МР**

**РАССМОТРЕНО**

методическим советом

Протокол №1

от «28» августа 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим советом

Протокол №1

От «30» августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_ Перих Ж.В.

Приказ №10

От «30» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Фитнес-аэробика»**  
для обучающихся 2-5 класса

(ID 3546949)

с. Беково 2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» имеет физкультурно-спортивную *направленность* разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление Правительства Кемеровской области - Кузбасса от 20.07.2023 № 479 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере на территории Кемеровской области - Кузбасса»;
- Устав и локальные нормативные акты МБОУ «Бековская основная общеобразовательная школа» Беловского муниципального округа.

**Направленность ДОО программы.** ДОО программа «Фитнес-аэробика» имеет *спортивно-оздоровительную направленность*.

**Адресат программы** – программа рассчитана на учащихся с 8 до 12 лет. Занимающиеся формируются в разновозрастные группы, для каждого возраста устанавливается определенный режим учебной работы.

**Актуальность программы** – в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, одним из таких путей являются занятия по фитнес – аэробике. Фитнес – аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня.

**Педагогическая целесообразность** Занятия фитнес – аэробикой ориентированы на то, что в процессе ее реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора

фитнес-аэробики, как вид спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

**Отличительные особенности программы** - включает новое направление – «Фитнес – аэробику», в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно – сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая программа способствует формированию знаний и умений в области фитнес - аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий. Программа раскрывает классификацию, краткое содержание основных направлений и современной трактовки понятия фитнес - аэробика.

**Форма обучения** – очная.

**Объём и срок освоения программы** – продолжительность образовательного процесса – 1 год. Общее количество учебных часов 34 часа, составляет 1 раз в неделю по 1 часу.

**Особенности организации образовательного процесса** – нет особенностей

**Приемы, методы, образовательные технологии.** Занятия строятся на принципах развивающего обучения применительно к системе дополнительного образования. В процессе обучения по данной ДОО программе используются здоровьесберегающие, игровые технологии и технологии развивающего обучения.

Для развития познавательного и творческого потенциала учащихся используются наглядно-иллюстративные, дидактические, словесные методы работы.

Дифференциация форм обучения позволяет реализовать творческие способности каждого обучающегося.

**Формы проведения занятий.** На занятиях используются коллективные, групповые и индивидуальные формы работы: учебное занятие, открытое занятие, рассказ, беседа, занятие-игра, занятие-конкурс, занятие-репетиция.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания фитнес – аэробики, умение сохранять и совершенствовать своё телесное «Я», снимать утомление, содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

### *Личностные*

- способствовать удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в нравственном развитии и в занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать удовлетворению иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации

### *Метапредметные*

- способствовать выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся;
- способствовать созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации;

### *Предметные (Образовательные)*

- способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся, содействовать организации свободного времени и адаптации к жизни в обществе;

## **Содержание**

### **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ**

#### **2-4 класс**

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития. Требования безопасности при организации занятий фитнесаэробикой в хореографическом зале.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

#### **5 класс**

Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.

Требования безопасности при организации занятий фитнесаэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.

Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнесаэробикой.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

История возникновения и развития хип-хоп аэробиков в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.

Правила постановки позиции ног, корпуса.

### **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **2-4 класс**

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

#### **5класс**

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнесаэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности в фитнесаэробике.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.

Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

### РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

#### **2-4 класс**

##### *Классическая аэробика*

Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним.

Выполнение комбинации классической аэробики (приложение № 1).

##### *Степ-аэробика*

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.

Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него (приложение № 2).

#### **5 класс**

##### *Классическая аэробика*

Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений (приложение № 3).

Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.

Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

##### *Степ-аэробика*

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма (приложение № 4).

Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.

*Хип-хоп аэробика*

Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.

Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. Выразительность танцевальных движений.

Комбинации танцевальных движений хип-хопа (приложение № 5).

*Хореографическая и музыкальная подготовка*

**2-4 класс**

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

## **Планируемые результаты**

*Планируемые личностные результаты на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования:*

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;
- понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробикой профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике;
- способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробикой;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробикой как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

*Планируемые метапредметные результаты на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования:*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;
- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях;
- оценивать красоту телосложения и осанки.

*Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:*

- формирование знаний истории развития фитнес-аэробики в мире и России; формирование представлений о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формирование навыков безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещения соревнований по фитнес-аэробике; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;
- выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;
- знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;
- умение сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;
- умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;
- формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза);
- формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;
- владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

*Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования:*

- знание роли занятий фитнес-аэробикой и её влияние: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
- знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;
- знание современных правил организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства композиций в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;
- соблюдение требований к местам проведения занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за



спортивным оборудованием, инвентарем; правильного выбора обуви и одежды;

-характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики;

-понимать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики;

-знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики

-выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

-умение сочетать маршевые и лифтовые элементы;

-умение подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма.

-умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий по фитнес-аэробике;

формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза);

-формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

-знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес-аэробикой;

-умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами фитнес-аэробики, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

-знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями;

проведение тестирования уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике со сверстниками.

*Планируемые предметные результаты на уровне среднего общего образования:*

-формирование знаний по истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

-соблюдение требований к местам проведения занятий фитнесаэробикой, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), правильного выбора и одежды, мест для самостоятельных занятий фитнес-аэробикой, в досуговой деятельности;

-соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по фитнес-аэробике; знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;

-соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробикой;

- понимание физиологических и психологических основ обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами фитнес-аэробики, современные формы построения отдельных занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- понимание физиологических основ деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами фитнес-аэробики;
- способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении упражнений фитнес-аэробики, анализировать и находить способы устранения ошибок;
- способность понимать и анализировать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;
- умение выполнять базовые элементы классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;
- умение сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;
- применять изученные элементы, движения классической и степ-аэробики при составлении связок;
- умение различать основные движения согласно биомеханической классификации;
- способность характеризовать и демонстрировать правильную технику основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д
- способность составлять, подбирать элементы функциональной тренировки с целью составления композиций из них.
- участие в соревновательной деятельности на различных уровнях;
- применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике;
- способность анализировать результаты соревнований по фитнесаэробике, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных);
- владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния;
- способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях фитнес-аэробикой;
- развитие музыкального слуха, формирование чувства ритма, понимания взаимосвязи;
- владение навыками разработки и выполнения упражнений круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью;

-способность характеризовать и подбирать музыку для самостоятельных комплексов функциональной тренировки с учетом интенсивности и ритма;

-способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия (в том числе по фитнес-аэробике) физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, перечень и правила подбора и использования специального спортивного инвентаря и оборудования для занятий фитнес-аэробикой;

-способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке по фитнес-аэробике в соответствии с методикой; выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности.

## Тематическое планирование

2 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма организации воспитательного потенциала
1.	Знание о фитнес-аэробике	3	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>	<p>Воспитание <i>интереса</i> к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся);</p> <p>Формирование умений и навыков организации учащимися <i>своей деятельности</i> ;</p> <p>Воспитание, направленное на формирование спортивного трудолюбия, стремление достигать большего, творческой активности и самостоятельности; формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов; воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; воспитывать доброжелательное отношение к товарищам. воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности.</p>
2.	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.e-fenix.ru">http://www.e-fenix.ru</a>	
3.	Физическое совершенствование	7	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>	
4.	Классическая аэробика	7	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>	
5.	Степ-аэробика	7	<a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a>	
6.	Хореографическая и музыкальная подготовка	5	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	
	Всего часов.	34		

3 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма организации воспитательного потенциала
1.	Знание о фитнес-аэробике	3	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>	<p>Воспитание <i>интереса</i> к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся);                      Формирование умений и навыков организации учащимися <i>своей деятельности</i> ;                      Воспитание, направленное на формирование спортивного трудолюбия, стремление достигать большего, творческой активности и самостоятельности;                      формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов;                      воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;                      воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.                      воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности.</p>
2.	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	
3.	Физическое совершенствование	7	<a href="http://www.e-fenix.ru">http://www.e-fenix.ru</a>	
4.	Классическая аэробика	7	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>	
5.	Степ-аэробика	7	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>	
6.	Хореографическая и музыкальная подготовка	5	<a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	
	Всего часов.	34		

## 4 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма организации воспитательного потенциала
1.	Знание о фитнес-аэробике	3	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>	Воспитание <i>интереса</i> к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); Формирование умений и навыков организации учащимися <i>своей деятельности</i> ; Воспитание, направленное на формирование спортивного трудолюбия, стремление достигать большего, творческой активности и самостоятельности; формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов; воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; воспитывать доброжелательное отношение к товарищам. воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности.
2.	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.e-fenix.ru">http://www.e-fenix.ru</a>	
3.	Физическое совершенствование	7	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>	
4.	Классическая аэробика	7	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>	
5.	Степ-аэробика	7	<a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a>	
6.	Хореографическая и музыкальная подготовка	5	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	
	Всего часов.	34		

5 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма организации воспитательного потенциала
1.	Знание о фитнес-аэробике	1	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>	<p>Воспитание <i>интереса</i> к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся);</p> <p>Формирование умений и навыков организации учащимися <i>своей деятельности</i> ;</p> <p>Воспитание, направленное на формирование спортивного трудолюбия, стремление достигать большего, творческой активности и самостоятельности;</p> <p>формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов;</p> <p>воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;</p> <p>воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.</p> <p>воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности.</p>
2.	Способы самостоятельной деятельности	3	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	
3.	Физическое совершенствование	4	<a href="http://www.e-fenix.ru">http://www.e-fenix.ru</a>	
4.	Классическая аэробика	6	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>	
5.	Степ-аэробика	6	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>	
6.	Хореографическая и музыкальная подготовка	5	<a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a>	
7.	Хип-хоп аэробика	5	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	
8.	Функциональная тренировка	4		
	Всего часов.	34		