

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУРНО - ЛИПОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/Устиненко Е.В./ Протокол № 1 от 26.08..2024 г.	«Согласовано» Зам. директора по ВР _____/Гавриленко Р.С. / 26.08.2024	«Утверждаю» Директор МБОУ Курно – Липовской СОШ _____/ Павлова Т.В./ Приказ от 29.08.2024 г. №130-ОД
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Аэробика

(спортивно-оздоровительное направление)

Учитель: Тарасова Оксана Анатольевна

Квалификационная категория: первая

Класс 1-2

Количество часов за год: 32

х. Мартыновка

2024 год

Раздел I. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Областной закон от 14.11.2013г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями и дополнениями).
3. Основная образовательная программа начального общего образования на 2023-2027 г.г. (приказ по МБОУ Курно – Липовской СОШ от 30.08.2023 г. №117 - ОД).
4. Дополнения и изменения в основную образовательную программу начального общего образования на 2024-2025 учебный год (приказ от 29.08.2024г. №130 - ОД).
5. Приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021г. №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом РФ 05.07.2021 №64100).
6. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования".
7. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ Курно – Липовской СОШ (приказ от 31.05.2023г. №68 - ОД).
8. Учебный план МБОУ Курно – Липовской СОШ, реализующей основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2024-2025 учебный год (приказ от 26.06.2024 г. №75 -ОД).

Современная оздоровительная аэробика – это динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве учителя и ученика.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Одним из таких путей являются занятия по оздоровительной аэробике, «Здоровый человек встречает меньше преград на дороге, ведущей к счастью. Чтобы не отступить в пути, он должен быть обучен».

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность учащихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Уроки оздоровительной аэробики ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области оздоровительной аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Цель обучения – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания оздоровительной аэробики, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

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

- формирование знаний об оздоровительной аэробике, отражающих ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков базовых элементов оздоровительной аэробики, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- воспитание морально-волевых, эстетических качеств;
- формирование музыкально-двигательных навыков и умений.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовке учащихся.

Учащиеся в процессе всего занятия регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий в оздоровительной аэробике включают приведенную ниже последовательность освоения материала:

- 1) двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серии из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определенное количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Изучение базового движения может осуществляться несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения. Оздоровительная аэробика – это такой вид деятельности, когда преподаватель организует процесс, что называется, «вживую», поэтому и требования к показу здесь особые. Во-первых, широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся. Во-вторых, используется так называемый акцентированный показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическим комментарием. При этом необходимо осуществлять визуальный контроль за занимающимися, что, кроме правильности обучения, обеспечит еще и безопасность на занятиях.

Оздоровительная аэробика – вид деятельности, в котором музыкальное сопровождение играет главенствующую роль.

Рабочая программа рассчитана на 33 часа.

Материально–техническое и учебно–методическое обеспечение.

1. Журнал «Физическая культура в школе»
2. «Детская аэробика: методика, базовые элементы», Колесникова С., Феникс, 2020 г.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2021.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2020.

Материально – техническое обеспечение

1. Гимнастические коврики.
2. Скакалки.
3. Гимнастические палки.
4. Фитболы.
5. Кубики.
6. Кегли.

7. Инвентарь для проведения эстафет
8. Музыкальный центр.
9. Аудиозаписи

Раздел II. Содержание внеурочной деятельности «Аэробика»

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Различные упражнения для рук и плечевого пояса с предметами (скакалками, палками, мячами). Различные упражнения для ног в движении. Упражнения для туловища на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для формирования правильной осанки в различных и. п. с закрытыми глазами. Упражнения для укрепления мышечного корсета на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); в движении. Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени в разных исходных положениях. Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость. Комплекс упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике); прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставит вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.); наклоны; выпады;

Раздел 3. Классическая аэробика.

Общие правила техники безопасности на занятиях аэробики и в спортивном зале. Виды аэробики. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление. Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

Повторение и разучивание шагов и прыжков базовой аэробики. Так же осуществляется координационное усложнение за счет изменения ритмической структуры движения, темпа выполнения, смены направления (вперед-назад, вправо-влево, по диагонали, по квадрату и т. д.). Разучивание комплекса разминки, упражнений в парах.

Раздел 4. Аэробика со скакалкой

Вращение скакалки в разных направлениях, прыжки через скакалку с вращением вперед, назад в комбинации с вращением скакалки, комплекс упражнений со скакалкой для формирования правильной осанки, комплекс упражнений со скакалкой для профилактики плоскостопия.

Раздел 5. Танцевальная аэробика

Элементы русского народного, современного танца. Базовые шаги, повороты, танцевальные связки.

Принципы построения программы

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).
2. Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель).
3. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
4. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
5. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого – к сложному)

Методы реализации программы

1. Словесные методы

- Рассказ
- Беседа
- Дискуссия
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

2. Наглядные методы

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

3. Практические методы

- Элементы аэробики (базовые шаги и амплитуды движений руками)
- комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
- Игры

4. Методы контроля и самоконтроля

- Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
 - Тесты на общую физическую подготовку:
 - 1) Steptest определяет выносливость сердечно -сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;
 - 2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;
 - 3) Situp определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;
 - 4) Pushup – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.
 - Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»
 - Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.
 - Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия
- 0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете
- 1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате
- 2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегае с друзьями
- 3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

- Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

5. Методы психолого-педагогической диагностики

- Наблюдение
- Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники)

Формы организации деятельности

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка по станциям
- «Круг Осанки»
- Эстафеты

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

- Игра по станциям «Быть здоровым классно»
- Психологические тренинги
- Ролевые игры

Форма занятий: групповая.

Раздел III. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности «Аэробика»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- 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.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнером.

Познавательные:

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «аэробика», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, стретчинг;
- ориентироваться в видах гимнастики, аэробики;
- 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.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о аэробике как вида физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;
- изложение фактов истории развития аэробики, современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

По окончании прохождения программы, обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);

- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне.

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности;
3. организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
4. активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате прохождения программы, обучающиеся должны знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма.

Отслеживания результатов освоение программы осуществляется через ежемесячное, регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу пресса).

Ожидаемые результаты обучающихся первого года обучения.

Обучающиеся *умеют*:

- организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование.
- демонстрировать простые базовые шаги классической аэробики, степ-аэробики, аэробики с мячом;
- демонстрировать простые элементы силовой аэробики и стрейчинга.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий

Обучающиеся *знают /понимают*:

- общие представление о физической культуре, истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- общие представления об современных направлениях аэробики;
- порядок занятия;
- вербальные и визуальные команды в аэробике;
- названия основных базовых шагов в аэробике;
- понятие танцевального рисунка.

Раздел IV. Тематическое планирование.

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
Общая физическая подготовка.	3	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 https://gercules.fit/fitnes/dlya-detej-po-voznrastnym-gruppam.html	-Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, использование воспитательных возможностей содержания раздела через подбор соответствующих упражнений

Специальная физическая подготовка.	6	http://www.gto-normy.ru/page/5/Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 https://gercules.fit/fitnes/dlya-detej-po-vozrastnym-gruppam.html	-Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и <u>взаимодействию с другими обучающимися.</u> - Включение в занятия игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся
Классическая аэробика	14	http://топрог.пф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detej-6-7-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки) https://gercules.fit/fitnes/dlya-detej-po-vozrastnym-gruppam.html	
Аэробика со скакалкой	4	http://топрог.пф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detej-6-7-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки) https://gercules.fit/fitnes/dlya-detej-po-vozrastnym-gruppam.html	
Танцевальная аэробика	4	https://gercules.fit/fitnes/dlya-detej-po-vozrastnym-gruppam.html	

Раздел V. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол ичес тво часо в	Форма проведения занятий	Дата проведения	
				план	факт
Общая физическая подготовка (3 часа)					
1	Что такое аэробика. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Разучивание разминки	1	групповая	3.09	
2	Что такое здоровье? Упражнения на развитие правильной осанки.	1	групповая	10.09	
3	Тестирование физических качеств.	1	игра по станциям	17.09	
Классическая аэробика 14 часов					
4-5	Классическая аэробика. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях,	2	групповая	24.09 1.10	
6-7	Классическая аэробика. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	2	групповая	8.10 15.10	
8	Классическая аэробика. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1	групповая	22.10	
9	Классическая аэробика. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1	групповая	12.11	
10-11	Прыжки классической аэробики.	2	групповая	19.11 26.11	
12	Классическая аэробика. Базовые элементы.	1	групповая	3.12	
13	Тестирование физических качеств	1	игра по станциям	10.12	
14-15	Классическая аэробика. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	2	групповая	17.12 24.12	
16	Классическая аэробика. Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины.	1	групповая	14.01	
Специальная физическая подготовка 6 часов					

17	Упражнения на развитие силы	1	групповая	21.01	
18- 19	Упражнения на развитие гибкости	2	групповая	28.01 4.02	
20- 21	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	групповая	11.02 18.02	
22	Дыхательные упражнения.	1	групповая	25.02	
Аэробика со скакалкой 4 часа					
23- 24	Аэробика со скакалкой. Прыжки вперед.	2	групповая	4.03 11.03	
25- 26	Аэробика со скакалкой. Прыжки назад.	2	групповая	18.03 8.04	
Танцевальная аэробика 4 часа					
27- 28	Танцевальная аэробика. Русский народный танец	2	групповая	15.04 22.04	
29 30	Танцевальная аэробика. Современный танец	2	групповая	29.04 06.05	
31 32	Зачетное занятие	2	групповая	13.05 20.05	