

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5 ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

ПРИНЯТО:

на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «СШ № 5
г.о. Мариуполь»
И.В. Фомичёва
Приказ №174 от 28.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 9592517)
по курсу внеурочной деятельности
«Гимнастика»
для обучающихся 6-7 классов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 4E7B6FA10D8DA7D1EC4D96AA448B4886
Владелец: ФОМИЧЁВА ИРИНА ВАСИЛЬЕВНА
Действителен: с 07.08.2024 до 31.10.2025

г.о. Мариуполь 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТИКА

Рабочая программа по гимнастике разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Федерацией фитнес-аэробики России в 2008 году была разработана «Примерная программа дополнительного образования учащихся V-VII классов «Фитнес». Программа была апробирована в 2008г. и в настоящее время успешно используется.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Устав ГБОУ «СШ № 5 Г.О. МАРИУПОЛЬ» (новая редакция), утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 1 июля 2024 г. № 969;

– Учебный план среднего общего образования ГБОУ «СШ № 5 Г.О. МАРИУПОЛЬ» на 2025-2026 учебный год.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТИКА

Общая цель программы по оздоровительной гимнастике - улучшение контроля за физическим развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.).

Основная цель - укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Задачи:

1. Развитие силовой выносливости как основы оптимизации адаптационных процессов и повышения резервов здоровья;

2. Достижение нормативного уровня физической подготовленности и поддержание объема двигательной активности;
3. Восстановление мышечной константы (отношение мышечной массы к весу тела) и создание «мышечного корсета» позвоночника, формирование и закрепление навыка правильной осанки;
4. Улучшение деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, координирование взаимодействия моторных и вегетативных функций организма;
5. Формирование моральных и волевых качеств и снятие «комплексов неполноценности» за свою физическую несостоятельность у школьников, освобожденных от уроков физического воспитания по состоянию здоровья.
6. Поставить диафрагмальное дыхания, предотвращающее повышение внутрибрюшного и внутричерепного давления, перегрузку сердечно-сосудистой системы, улучшающего вентиляцию лёгких и общее кровообращение;
7. Разучить комплекс партерной гимнастики (без применения тренажеров), включающий аэробный и стретчинговый компоненты;
8. Обучить учащихся правильному статико-динамическому режиму во время занятий в школе и дома.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТИКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа рассчитана на обучение учащихся 6-7 классов, 1 раз в неделю по 1 часу, 35 часов в год.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о фитнес-аэробике как виде спорта.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТИКА

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, классической гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТИКА

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий гимнастикой;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

6-7 классы

Вводное занятие (1 час)

Техника безопасности в зале во время проведения занятий по гимнастике. Теория: гимнастика и фитнес. Влияние занятий фитнесом и гимнастикой на здоровье человека

Фитнес-гимнастика и акробатика (20 часов)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

Практика:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

Основные шаги базовой аэробики.

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике)

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)

- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить 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

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, мост)

Занятия со снарядами (6 часов)

Практика:

Выполнение отдельных упражнений на гимнастических снарядах и выполнение комбинаций элементов:

-наскок, соскок.

-мах, перемах, оборот.

-стойки, висы, упоры.

Подвижные игры (7 часов)

Практика:

подвижные игры на основе спортивных игр, выполняются в парах, в группах;

различные виды передач мяча (над головой, между ног, боковая передача, от груди, одной рукой, об пол и т.д.), постановка рук при приеме мяча положение ног и туловища при приеме мяча.

- варианты челночного бега;

- подвижные и спортивные игры;

-упражнения на быстроту и точность реакции.

Итоговое занятие (1 час)

Итоговое занятие проводится в конце года начинается с разминки и выполнения комбинаций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Обучающие.

Постоянная физическая нагрузка под музыкальное сопровождение с ясно выраженными ритмическими акцентами, где музыка определяет темп движений, повышается ритмичность у детей, музыкальный слух и музыкальная культура.

Корректирующие упражнения на осанку в программе «Здоровая спина» улучшают осанку, создают мышечный корсет позвоночника, повышают уровень здоровья.

1. Развивающие.

Значительный рост понимания значения здорового образа жизни и всех его составляющих.

Повышение уровня здоровья школьников, их устойчивости к инфекционным простудным заболеваниям, повышение уровня иммунитета, повышение общего жизненного тонуса.

1. Воспитательные.

Коллективные занятия школьников во внеурочное время способствуют укреплению дружбы в коллективе, улучшают психологический климат в классе. Регулярные дополнительные занятия формируют потребность в физической нагрузке.

1. Образовательный эффект программы выражается в повышении уровня знаний о физиологии и анатомии физических упражнений; улучшается осведомленность школьников о новых современных видах спорта с музыкально-ритмической компонентой.

Программа по внеурочной деятельности способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

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

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- 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;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Название					
1 · 1	Вводное занятие	1	Техника безопасности и в зале во время проведения занятий по гимнастике.	Беседа, видеолекция.	
1 · 2	Фитнес-гимнастика и акробатика	20	Основные шаги базовой аэробики. Линейный метод разучивания . Комплексы упражнений направленные на формирование правильной	Практические занятия, видеолекции, работа в группах.	https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/

			осанки, профилактики плоскостопия. Выполнение акробатических элементов		
1 · 3	Занятия со снарядами	6	Упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками.	Практические занятия, работа в парах.	https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
1 · 4	Подвижные игры	7	Игры на развитие силы, выносливости, силы, скорости. Эстафеты.	Игры.	https://soripkro.ru/wp-content/uploads/2023/11/sbornik-po-podvizhnym-igram.pdf
1 · 5	Итоговое занятие.	1	Итоговое занятие.	Подведение итогов учебного года.	
Итого		35			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35			

7 КЛАСС

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Название					
1.1	Вводное занятие	1	Техника безопасности и в зале во время проведения занятий по гимнастике.	Беседа, видеолекция.	
1.2	Фитнес-гимнастика и акробатика.	20	Основные шаги базовой аэробики. Линейный метод разучивания. Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия. Выполнение акробатических элементов	Практические занятия, работа в группах. Видеолекции.	https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
1.3	Занятия со снарядами.	6	Упражнения с гимнастическими палками, обручами,	Практические занятия. Работа в парах.	https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/

			скакалками.		
1 · 4	Подвижные игры	7	Игры на развитие силы, ловкости, скорости. Эстафеты.	Игры.	https://soripkro.ru/wp-content/uploads/2023/11/sbornik-po-podvizhnym-igram.pdf
1 · 5	Итоговое занятие.	1	Итоговое занятие.	Подведен ие итогов учебного года.	
Итого		35			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс ег о	Конт рольн ые работ ы	Практич еские работы	
1	Общие правила техники безопасности при занятиях фитнесом, в спортивном зале.	1			
2	Что такое Гимнастика? Основы гимнастического стиля.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
3	Ориентационные упражнения. Подвижные игры.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/

4	Общеразвивающие упражнения в гимнастике.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
5	Основные шаги и перестроения.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
6	Игра: полоса препятствий.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
7	Акробатика и ее особенности.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
8	Разучивание акробатических элементов под счет.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
9	Разучивание комбинации под музыку. Подвижные игры с музыкой.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
10	Фитнес базовые шаги.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
11	Разучивание упражнений с обручем.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
12	Упражнения с собственным весом для укрепления мышц всего тела под музыку.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
13	Партерная гимнастика.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
14	ОФП упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
15	Образно-сюжетные игры: «Повтори за мной».	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
16	Атлетическая гимнастика.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/

1 7	Игры для развития физических качеств.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
1 8	Фитнес комбинация с использованием базовых шагов.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
1 9	Круговая тренировка.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 0	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 1	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 2	Подвижные игры. Работа в парах.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 3	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 4	Комплекс упражнений с мячом.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 5	Комплекс упражнений со скакалкой.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 6	Комплекс упражнений с обручем.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 7	Комплекс упражнений с набивным мячом.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 8	Комплекс упражнений для мышц туловища.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 9	Акробатические элементы.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/

30	Гимнастика: мост с положения лёжа, с положения стоя.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
31	Подвижные игры. Полоса препятствий.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
32	Игры для силы, гибкости, быстроты.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
33	Разучивание и совершенствование контрольных комбинаций.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
34	Подвижные игры. Работа в парах.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
35	Итоговое занятие	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35	0	0	

7 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Общие правила техники безопасности при занятиях фитнесом, в спортивном зале.	1			
2	Что такое Гимнастика? Основы гимнастического стиля.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
3	Ориентационные упражнения. Подвижные игры.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/

4	Общеразвивающие упражнения в гимнастике.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
5	Основные шаги и перестроения.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
6	Игра: полоса препятствий.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
7	Акробатика и ее особенности.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
8	Разучивание акробатических элементов под счет.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
9	Разучивание комбинации под музыку. Подвижные игры с музыкой.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
10	Фитнес базовые шаги.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
11	Разучивание упражнений с обручем.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
12	Упражнения с собственным весом для укрепления мышц всего тела под музыку.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
13	Партерная гимнастика.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
14	ОФП упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
15	Образно-сюжетные игры: «Повтори за мной».	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
16	Атлетическая гимнастика.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
17	Игры для развития физических качеств.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/

1 8	Фитнес комбинация с использованием базовых шагов.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
1 9	Круговая тренировка.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 0	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 1	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 2	Подвижные игры. Работа в парах.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 3	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 4	Комплекс упражнений с мячом.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 5	Комплекс упражнений со скакалкой.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 6	Комплекс упражнений с обручем.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 7	Комплекс упражнений с набивным мячом.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 8	Комплекс упражнений для мышц туловища.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
2 9	Акробатические элементы.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
3 0	Гимнастика: мост с положения лёжа, с положения стоя.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
3 1	Подвижные игры. Полоса препятствий.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/

3 2	Игры для силы, гибкости, быстроты.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
3 3	Разучивание и совершенствование контрольных комбинаций.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
3 4	Подвижные игры. Работа в парах.	1			https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/
3 5	Итоговое занятие	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35	0	0	

Список используемой литературы

1. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.

2. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.

3. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.

4. Петров П. К.О Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.