



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17»
ГОРОДА ОБНИНСКА**

*Калужская область, г. Обнинск, ул. Белкинская, д.10
эл. почта obnschool17@mail.ru*

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры, труда (технологии),
ОБЗР и художественно-эстетического цикла
Протокол № 1 от 30.08.2024 года
Руководитель ШМО
 Котова Е.В.

СОГЛАСОВАНО
С зам. директора по УВР
 Журавлева М.В.
30.08.2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»)
для 1-4 классов**

г. Обнинск
2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному модулю «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования составлена на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в ФГОС НОО, с учётом федеральной программы воспитания. Программа реализуется в 1-3 классах за счет части, формируемой участниками образовательного процесса, в 4 классе в качестве курса внеурочной деятельности.

Цели и задачи изучения:

Цель модуля – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачи модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;
- укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;
- популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой; способствовать развитию у обучающихся творческих способностей.
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального, основного общего и среднего (полного) образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;
- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на фитнес-аэробики.

Характеристика психологических предпосылок к изучению предмета обучающимися:

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности фитнес-аэробики.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является фитнес-аэробика, которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Благодаря широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

Место в структуре учебного плана:

Программа составлена с учетом количества часов, отводимых на изучение предмета «Физическая культура (Модуль «Фитнес-аэробика»)» в учебном плане и ООП НОО МБОУ «СОШ №17» г. Обнинска.

МБОУ «СОШ № 17» отводит на изучение данного предмета 135ч:

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего
33ч	34ч	34ч	34 ч*	135ч

На изучение в каждом классе начальной школы отводится 1 час в неделю (1-ый класс 33 рабочие недели, 2-3 класс 34 недели), всего 101 час.*В 4 классе 34 часа реализуются на счет курса внеурочной деятельности.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре и разделах примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций с выбором различных средств фитнес-аэробики, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования:

В основе конструирования содержания и отбора планируемых результатов лежат следующие ценности физической культуры, корректирующие со становлением личности младшего школьника:

- правильное развитие функциональных систем организма;
- правильную осанку;
- легкую походку;
- профилактика сколиоза и плоскостопия;
- формирование у обучающихся коммуникативных навыков, морально-волевых качеств;

-основы культуры здорового образа жизни.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (по классам)

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

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

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Классическая аэробика

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

Степ-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

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

Хореографическая и музыкальная подготовка

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».

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

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

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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).

Степ-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых

элементов; движения руками.

Хореографическая и музыкальная подготовка

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».

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

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 фитнес-аэробикой в хореографическом зале.

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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.

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.

Хореографическая и музыкальная подготовка

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».

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

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 фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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.

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.

Хореографическая и музыкальная подготовка

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».

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Личностные:

Гражданское воспитание:

- воспитание уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

- понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

Патриотическое воспитание:

- воспитание патриотизма через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики;

Духовно-нравственное воспитание:

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

Эстетическое воспитание:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики;

- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки;

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

Трудовое воспитание:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

Экологическое воспитание:

- 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;

Ценности научного познания:

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробики как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности.

2.2. Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

Универсальные учебные познавательные действия:

Базовые логические действия:

- устанавливать связи и зависимости (часть-целое; причина-следствие; протяжённость);
- применять базовые логические универсальные действия: сравнение, анализ, классификация (группировка), обобщение;
- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях;
- способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;

Базовые исследовательские действия:

- понимать и адекватно использовать терминологию;

Работа с информацией:

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Общение:

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

Совместная деятельность:

- 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-аэробики;

Универсальные учебные регулятивные действия:

Самоорганизация:

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности,

сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

Самоконтроль:

- осуществлять контроль процесса и результата своей деятельности; объективно оценивать их;
- 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;

Эмоциональный интеллект:

- выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- умение осознавать и определять (называть) свои эмоции;
- умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать;

Принятие себя и других:

- принимать правила совместной деятельности при работе в парах, группах, составленных учителем или самостоятельно;
- осознавать личную ответственность и объективно оценивать свой вклад в общий результат.

2.3. Предметные (по классам)

1 класс

Знание и понимание.

- 1) Иметь представления о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- 2) Знать безопасное поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещения соревнований по фитнес-аэробике; правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой.

Применение.

- 1) Выполнять базовые элементы классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;
- 2) Выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;

Функциональность.

- 1) Анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить

способы устранения ошибок.

2 класс

Знание и понимание.

- 1) Знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;
- 2) Знать основы музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза); формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

Применение.

- 1) Применять безопасное поведение во время занятий фитнес-аэробикой, посещений соревнований по фитнес-аэробике; правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;
- 2) Систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

Функциональность.

- 1) Соблюдать требования к местам проведения занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем; правильного выбора обуви и одежды;
- 2) Сочетать маршевые и лифтовые элементы;
- 3) Находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий по фитнес-аэробике.

3 класс

Знание и понимание.

- 1) Знать способы самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средства восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес-аэробикой;
- 2) Знать методы тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями;

Применение.

- 1) Применять способы самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средства восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес-аэробикой;
- 2) Сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;

- Использовать терминологию из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

Функциональность.

- Знать роль 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.

4 класс

Знание и понимание.

- Знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой;
- Знать историю развития фитнес-аэробики в мире и России;

Применение.

- Уметь оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий;
- Характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики;
- 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;

Функциональность.

- Выявлять факторы риска и предупреждать травмоопасные ситуации;
- Уметь подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма;
- Выполнять базовые элементы классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ДЛЯ КАЖДОЙ ТЕМЫ, ПРОВЕРОЧНЫХ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, ЦОР и ЭОР

1 класс.

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов			ЦОР, ЭОР
1.	Знания о фитнес-аэробике	воспитание уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни	10			1. Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/ 2. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта,

2.	Способы самостоятельной деятельности	воспитание прилежного содержания спортивного инвентаря и оборудования, спортивную одежду	10			статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
3.	Физическое совершенствование	воспитание бережного отношения к материальным и духовным ценностям;	10			
4.	Хореографическая и музыкальная подготовка	воспитание понимания красоты телосложения и осанки	2			
Всего: 33ч			32ч			

2 класс

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов			ЦОР, ЭОР
				К/р	Пр/р	
1.	Знания о фитнес-аэробике	воспитание патриотизма через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики	10			1. Федерация фитнес аэробики России https://ffarsport.ru/ 2. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
2.	Способы самостоятельной деятельности	воспитание уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	10			
3.	Физическое совершенствование	воспитание любви к спорту	10	1		
4.	Хореографическая и музыкальная подготовка	воспитание понимания красоты танца	3			
Всего: 34ч			33ч	1ч		

3 класс

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов			ЦОР, ЭОР
				К/р	Пр/р	
1.	Знания о фитнес-аэробике	воспитание патриотизма через гордость за выдающихся спортсменов нашей Родины	10			1. Федерация фитнес аэробики России https://ffarsport.ru/ 2. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
2.	Способы самостоятельной деятельности	воспитание самостоятельности	10			
3.	Физическое совершенствование	воспитание уважения к людям, которые занимаются спортом	10	1		

4.	Хореографическая и музыкальная подготовка	воспитание понимания красоты музыкального произведения	3			
Всего: 34ч			33ч	1ч		

4 класс

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов			ЦОР, ЭОР
				К/р	Пр/р	
1.	Знания о фитнес-аэробике	воспитание уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни	10			1. Федерация фитнес аэробики России https://ffarsport.ru/ 2. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
2.	Способы самостоятельной деятельности	воспитание самостоятельности	10			
3.	Физическое совершенствование	воспитание чувства гордости за свою Родину, осознание этнической и национальной принадлежности;	10	1		
4.	Хореографическая и музыкальная подготовка	воспитание и развитие чувства прекрасного	3			
Всего: 34ч			33ч	1ч		

3. ПРИЛОЖЕНИЕ: КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА ТЕКУЩИЙ УЧЕБНЫЙ ГОД