

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО МАОУ
школы-интерната № 1

Аман / Каримов А.В.
протокол № 1
«23» 06 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебной работе

А. / Каримов А.В.
школы-интерната № 1
от «23» 06 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ школы-
интерната № 1

О.Э. Вчерашняя
приказ № 01-04-223/1
от «23» 06 2021 г.



Рабочая программа
учебного предмета
Физическая культура (фитнес),
адаптированная для обучающихся с ОВЗ
1-4 классы

Составитель: Е.И. Симакова, учитель
высшей квалификационной
категории.

Красноярск, 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного предмета Физическая культура (фитнес) для 1-4 классов для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее НОДА) вариант 6.1 составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ в действующей редакции;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 в действующей редакции;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО с ОВЗ), утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 в действующей редакции;
- Примерная программа учебного предмета (курса);
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О рабочих программах учебных предметов» от 28 октября 2015 г. № 08-1786;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28;
- Универсальные кодификаторы, утверждённые протоколом Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 12.04.2021 г. № 1/21;
- Устав школы-интерната.

Цель программы – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.
- повышение уровня здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повышение уровня осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

Класс	Количество часов на уровень, в неделю	Формы работы	Формы аттестации	Перечень учебников
1	33/1	Урок	Устный зачет	В.И. Лях «Физическая культура» 1 класс: Учебник для общеобразовательных организаций
2	34/1	Урок	Устный зачет	В.И. Лях «Физическая культура» 2 класс: Учебник для общеобразовательных организаций
3	34/1	Урок	Устный зачет	В.И. Лях «Физическая культура» 3 класс: Учебник для общеобразовательных организаций
4	34/1	Урок	Устный зачет	В.И. Лях «Физическая культура» 4 класс: Учебник для общеобразовательных организаций
	Итого 135			

Характеристика обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА).

Категория детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата - неоднородная по составу группа школьников. Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного аппарата.

Уточнение роли различных факторов и механизмов формирования разных видов нарушения опорно-двигательного аппарата необходимо в большей степени для организации медико-социальной помощи этой категории детей. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное распознавание наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер.

Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) не имеют видимых нарушений и отклонений в развитии, у них сохранна интеллектуальная сфера, что беспрепятственно позволяет им совместно воспитываться и обучаться с детьми общеобразовательного класса.

Вариант программы 6.1 АОП в соответствии с ФГОС для ОВЗ, предполагает, что обучающиеся с НОДА получают образование, сопоставимое с образованием здоровых сверстников, находясь в их среде и в те же календарные сроки обучения. Обучающиеся с НОДА полностью включены в общий образовательный процесс.

Для этой группы обучающихся обучение в общеобразовательной школе возможно при условии создания для них безбарьерной среды, обеспечения специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом. Помимо этого дети с НОДА нуждаются в различных видах помощи (в сопровождении на уроках, помощи в самообслуживании), что обеспечивает необходимые в период начального обучения щадящий режим, психологическую и коррекционно-педагогическую помощь.

Планируемые предметные результаты освоения

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять фитнес как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностными результатами:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

1 класс	2класс	3 класс	4 класс
Регулятивные УУД			
1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности			
Оценивать правильность выполнения действия на уроке	Выделять соответствия результатов требования данной задачи и задачной области	Оценивать правильность выполнения действия на уроке адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требования данной задачи и задачной области	Оценивать правильность выполнения действия на уроке адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требования данной задачи и задачной области
2. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач			
Научится выполнять действия по готовому плану	Разбивать поставленную задачу на пункты	Сверять свои действия с планом и, при наличии допущенных ошибок, исправлять их с помощью учителя или самостоятельно	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане

Оценивать свои действия и действия товарищей.	Анализировать соответствия результатов требованиям конкретной задачи.	Понимать причины успеха в учебной деятельности, планировать свою деятельность.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией			
Усвоить критерии оценивания.	Составлять с помощью учителя критерии оценки своей учебной деятельности	Составлять с помощью учителя критерии планируемых результатов	Применять предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей
	Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности	Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности	Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.			
Выполнять упражнения по предложенному алгоритму	Составлять алгоритм действий совместно с учителем.	Выполнять известный алгоритм для решения новых учебных задач	В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи
Разбивать упражнение на части	Контролировать правильность выполнения упражнения	Научиться выделять результаты в любой форме	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности			
Усвоить установленные	Анализировать установленные	Преобразовать установленные	Учитывать установленные правила

правила.	правила в планировании и контроле способа решения	правила в планировании и контроле способа решения	в планировании и контроле способа решения
6. Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; Формулировать аргументировать и отстаивать своё мнение.			
Контролировать свои действия	Определять свои действия для продуктивной коммуникации	Находить общие решения в соответствии с поставленной задачей.	Контролировать действия партнера.
.Научиться слышать товарищей по команде	Развивать самоконтроль, учитывать разные мнения.	Развивать самоконтроль, организовывать сотрудничество.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве
7. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).			
		Освоить основы обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ;	Освоить основы обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ;

Содержание программного материала 1-4 классы

Аэробика со скакалкой (15 часов)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Виды аэробики. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Аэробика со скакалкой. Партерная гимнастика. Восстановление.

Практика:

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

Повторение и разучивание шагов базовой аэробики, упражнения со скакалкой. Основным содержанием занятий являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах.

Упражнения с короткой скакалкой:

- подскоки и прыжки с вращением скакалки вперед (Изи джамп)
- подскоки на двух ногах с вращением скакалки вперед и промежуточным движением
- разновидности подскоков на двух ногах («слалом», «твист»)
- скачки с ноги на ногу

Фитнес-гимнастика и акробатика (9 часов)

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.

Практика:

- комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, 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.)
- наклоны
- выпады

Занятия с элементами йоги (5 часа)

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы)
- «алмаз» (активирует пищеварительные процессы, развивает эластичность коленных суставов и голеностопных связок)
- «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела)
- «герой» (укрепляет колени, улучшает работу органов таза)
- «лев» (силивает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла)

Игры (3 часа)

- игры с бегом на скорость («вороны и воробьи»)
- игры с гимнастическими элементами («гимнастический марафон»)

Тематическое планирование.

1 класс

Наименование учебного раздела (модуля, темы)	Кол-во часов
Теория	в процессе занятий
Классическая аэробика	15
Фитнес-гимнастика и акробатика	9
Занятия с элементами йоги	5
Лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки	4
	33

2 класс

Наименование учебного раздела (модуля, темы)	Кол-во часов
Теория	в процессе занятий
Классическая аэробика	15
Фитнес-гимнастика и акробатика	9
Занятия с элементами йоги	5
Лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки	5
	34

3 класс

Наименование учебного раздела (модуля, темы)	Кол-во часов
Теория	в процессе занятий
Классическая аэробика	15
Фитнес-гимнастика и акробатика	9
Занятия с элементами йоги	5
Лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки	5
Итого	34

4 класс

Наименование учебного раздела (модуля, темы)	Кол-во часов
Теория	в процессе занятий
Классическая аэробика	15
Фитнес-гимнастика и акробатика	9
Занятия с элементами йоги	5
Лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки	5
Итого	34

Календарно-тематическое планирование

1 класс.

№ урока по порядку	Название темы урока, (лабораторной, практической, контрольной работы)		
		план	Факт (с примечанием)
1.	Основными виды упражнений в фитнесе. Инструктаж по технике безопасности.		
2.	Основные шаги в базовой аэробике.		
3.	Корректирующие упражнения на осанку.		
4.	Дыхательные упражнения.		
5.	Дыхательные упражнения животом.		
6.	Упражнения для мышц спины и живота.		
7.	Шаги базовой аэробики.		
8.	Танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
9.	Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.		
10.	Танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на гибкость.		
11.	Танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на силу.		
12.	Танцевальные комбинации. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.		

13.	Упражнения на гибкость.		
14.	Корректирующие упражнения на осанку.		
15.	Дыхательные упражнения.		
16.	Степ-аэробика. Упражнения на силу.		
17.	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.		
18.	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.		
19.	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.		
20.	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.		
21.	Степ-аэробика. Упражнения на силу.		
22.	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.		
23.	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.		
24.	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.		
25.	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.		
26.	Степ-аэробика. Упражнения на силу.		
27.	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.		
28.	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.		
29.	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.		
30.	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.		
31.	Степ-аэробика. Дыхательные упражнения.		
32.	Упражнения на месте и в движении с мячами)		
33.	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче.		
34.	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче.		

Календарно-тематическое планирование 2 класс.

№ урока по порядку	Название темы урока, (лабораторной, практической, контрольной работы)		
		план	Факт (с примечанием)
1.	Инструктаж по технике безопасности. Дыхательные упражнения.		
2.	Основные шаги в базовой аэробике.		
3.	Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.		
4.	Корректирующие упражнения на осанку.		
5.	Дыхательные упражнения животом.		
6.	Упражнения для мышц спины и живота.		
7.	Шаги базовой аэробики.		
8.	Танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
9.	Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.		
10.	Танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на гибкость.		

11.	Танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на силу.		
12.	Танцевальные комбинации. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.		
13.	Упражнения на гибкость.		
14.	Корректирующие упражнения на осанку.		
15.	Дыхательные упражнения.		
16.	Степ-аэробика. Упражнения на силу.		
17.	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.		
18.	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.		
19.	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.		
20.	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.		
21.	Степ-аэробика. Упражнения на силу.		
22.	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.		
23.	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.		
24.	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.		
25.	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.		
26.	Степ-аэробика. Упражнения на силу.		
27.	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.		
28.	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.		
29.	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.		
30.	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.		
31.	Степ-аэробика. Дыхательные упражнения.		
32.	Упражнения на месте и в движении с мячами)		
33.	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче.		
34.	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче.		

Тематическое планирование 3 класс

№ урока по порядку	Название темы урока, (лабораторной, практической, контрольной работы)		
		план	Факт (с примечанием)
1.	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.		
2.	Основные шаги в базовой аэробике.		
3.	Корректирующие упражнения на осанку.		
4.	Дыхательные упражнения.		
5.	Дыхательные упражнения животом.		
6.	Упражнения для мышц спины и живота.		
7.	Шаги базовой аэробики.		
8.	Танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		

9.	Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.		
10.	Танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на гибкость.		
11.	Танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на силу.		
12.	Танцевальные комбинации. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.		
13.	Упражнения на гибкость.		
14.	Корректирующие упражнения на осанку.		
15.	Дыхательные упражнения.		
16.	Степ-аэробика. Упражнения на силу.		
17.	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.		
18.	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.		
19.	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.		
20.	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.		
21.	Степ-аэробика. Упражнения на силу.		
22.	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.		
23.	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.		
24.	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.		
25.	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.		
26.	Степ-аэробика. Упражнения на силу.		
27.	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.		
28.	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.		
29.	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.		
30.	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.		
31.	Степ-аэробика. Дыхательные упражнения.		
32.	Упражнения на месте и в движении с мячами)		
33.	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче.		
34.	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче.		

Тематическое планирование 4 класс

№ урока по порядку			
		план	Факт (с примечанием)
1.	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на силу с гантелями.		
2.	Основные шаги в базовой аэробике. Упражнения на силу с гантелями.		
3.	Корректирующие упражнения на осанку.		
4.	Дыхательные упражнения.		

5.	Дыхательные упражнения животом.		
6.	Упражнения для мышц спины и живота.		
7.	Шаги базовой аэробики.		
8.	Танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
9.	Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.		
10.	Танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на гибкость.		
11.	Танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на силу.		
12.	Танцевальные комбинации. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.		
13.	Упражнения на гибкость.		
14.	Корректирующие упражнения на осанку.		
15.	Дыхательные упражнения.		
16.	Степ-аэробика. Упражнения на силу.		
17.	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.		
18.	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.		
19.	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.		
20.	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.		
21.	Степ-аэробика. Упражнения на силу.		
22.	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.		
23.	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.		
24.	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.		
25.	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.		
26.	Степ-аэробика. Упражнения на силу.		
27.	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.		
28.	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.		
29.	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.		
30.	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.		
31.	Степ-аэробика. Дыхательные упражнения.		
32.	Упражнения на месте и в движении с мячами)		
33.	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче.		
34.	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче.		