

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Курагинская средняя общеобразовательная школа №3

Рассмотрено
педагогическим советом
МБОУ Курагинской СОШ №3
Протокол № 8 «01» 06.2023



Директор МБОУ Курагинской
СОШ №3 И.А. Андрусов
Приказ № 43/ОД «22» 06.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитнес - аэробика»

Направленность программы:
физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации программы: 1 год, 108 часов
Год обучения: первый

Автор-составитель программы:
заместитель директора по ВР
Саранина Валентина Анатольевна

Курагино
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес - аэробика» (далее Программа) имеет физкультурно - спортивную направленность, базовый уровень и рассчитана на детей 7-11 лет.

Программа разработана на основе нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. N 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р).
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. N 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность Программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды, а также запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно - спортивной направленности для младших школьников. Материально –

технические условия для реализации программы имеются в образовательной организации.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс.

Современная система оздоровительных тренировок известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность аэробики заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение физкультурно-оздоровительных методик аэробики, фитнеса гарантирует детям младшего школьного возраста правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку. Занятия являются отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививают детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Недостаточная физическая активность детей приводит к серьезным нарушениям в развитии опорно-двигательного аппарата.

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа.

Данные этапы соответствуют группам обучения.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что Программа учитывает возрастные, учебные и психологические особенности детей, является наиболее актуальной на сегодняшний момент, так как обеспечивает развитие физических и умственных процессов, необходимых для дальнейшей самореализации и формирования личности ребенка.

Отличительные особенности Программы от уже существующих заключаются в том, что в ней представлен комплекс специально разработанных занятий, сочетающих в себе коррекционно-развивающие упражнения. Вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Применение физкультурно-оздоровительных методик аэробики, фитнеса гарантирует детям младшего школьного возраста правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку. Занятия являются отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививают детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Педагогам дополнительного образования предоставляется право самостоятельного построения учебного материала, в котором они могут изменить последовательность изучения вопросов в пределах темы, имеют

возможность свободного выбора путей и организационных форм, методов и средств обучения проявление творческой инициативы. Декларируется право дифференцированного подхода к обучающимся, позволяющего избежать перегрузки, повысить мотивацию к занятиям, способствующего более полной реализации возможностей каждого из них.

Программа адресована на обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет.

У детей в этом возрасте способность дифференцировать мышечные усилия развита ещё слабо. Недостаточно развита способность к расслаблению мышц. В 7 – 9 летнем возрасте особенно сильно происходит установление контактов двигательных нервов с мышцами, поэтому необходимо обеспечивать достаточную физическую нагрузку.

Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Группы формируются разновозрастные, разновозрастные с разностью в возрасте не более 3-х лет. Количество обучающихся в группе от 10 до 15 чел.

Набор обучающихся на Программу проводится по заявлениям родителей, законных представителей на имя директора школы. Это является основанием для зачисления на обучение.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор обучающихся в группы при наличии свободных мест.

Срок реализации Программы

Программа базового уровня и предполагает 1 год обучения при условии 3 часа занятий в неделю. Общий объем программы составляет 108 часов, 36 недель.

По окончании Программы в полном объеме обучающийся получает свидетельство о дополнительном образовании установленного образца.

Формы и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности учащихся: индивидуально-групповая; индивидуальная; групповая.

Программа может быть реализована с использованием дистанционных форм.

Учебно - воспитательный процесс в рамках образовательной программы осуществляется на русском языке.

Учебно – тренировочный процесс осуществляется в учебных группах и включает общую физическую и специальную (техническую и тактическую) подготовки, которые чередуются в течение года.

Общая подготовка создает базу, на основе которой учащиеся расширяют функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально – волевые качества.

Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений. Обеспечивает непрерывность учебно - тренировочного процесса. Каждое последующее тренировочное занятие как бы наслаивается на результаты предыдущего, закрепляя и развивая их. Работа и отдых в спортивной тренировке чередуется таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. У детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образуются спортивные навыки.

Данный курс состоит из системы упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания упражнения, игры и т.д., что привлекательно для младших школьников.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторная и судейская практика;
- тестирование и медицинский контроль.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные и оздоровительные сборы;
- участие в спортивно - массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы и викторины).

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам. Программа составлена с учетом санитарно – гигиенических правил, возрастных особенностей обучающихся и порядка проведения занятий.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу (академический час 40 минут), всего 3 часа в неделю.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель – формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Создание условий для развития творческих, физических, художественно - эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи:

- освоить систему знаний о занятиях аэробикой, роль и значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;
- прививать инструкторские навыки.

1.2 Содержание Программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	-	тест
1.1	ТБ, введение в образовательную программу.	1	1	-	опрос
1.2	Гигиена спортивных занятий.	1	1	-	
1.3	Из истории аэробики.	2	2	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка.	40	3	37	Контрольные упражнения
2.1	Элементы строевой подготовки.	9	-	9	
2.2	Общеразвивающие упражнения для рук.	8	1	7	
2.3	Общеразвивающие упражнения для ног.	12	1	11	
2.4	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	11	1	10	
3.	Специальная физическая подготовка.	38	1	37	Контрольные упражнения
3.1	Базовые шаги аэробики.	21	1	20	
3.2	Упражнения на развитие осанки.	8	-	8	
3.3	Упражнения на развитие гибкости.	9	-	9	
4.	Оздоровление.	24	1	23	Опрос
4.1	Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация).	14	1	13	Контрольные упражнения
4.2	Упражнения на Фит-болах.	10	-	10	
5	Итоговое занятие.	2	1	1	Итоговая аттестация
	Всего:	108	10	98	

Содержание учебного плана Программы

Раздел 1. « Теоретическая подготовка» (4 часа)

Тема 1. «Техника безопасности, введение в образовательную программу»

Теория. Беседа о предмете аэробика. Правила поведения в спортзале.
Техника безопасности.

Форма контроля: опрос

Тема 2. «Гигиена спортивных занятий»

Теория. Основные правила гигиены в спортивном зале.

Тема 3. «Из истории аэробики»

Теория. Как возникла аэробика и откуда берет свое начало?

Форма контроля: опрос

Раздел 2. «Общая физическая подготовка» (40 часов)

Тема 1. «Элементы строевой подготовки».

Практика: Отработка правильности выполнения упражнений.

Тема 2. «Общеразвивающие упражнения для рук».

Теория. Рассмотрим группы упражнений для рук.

Практика. Отработаем правильность выполнения упражнений для рук без предметов. Взмахи и рывковые движения. Упражнения в статистических положениях. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Тема 3. «Общеразвивающие упражнения для ног»

Теория. Рассмотрим группы упражнений для ног.

Практика. Поднимание на носки, перекаты с пяток на носки. Выпады вперед, в сторону, назад, глубокие выпады, пружинящие движения в выпадах, со сменой положения рук. Отведение, сгибание и поднимание ног вперед, в сторону, назад из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).

Тема 4. «Общеразвивающие упражнения для туловища, спины и шеи».

Теория. Рассмотрим группы упражнений для туловища, спины и шеи.

Практика. Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений ног, с различными движениями руками. Дополнительные движения туловищем (пружинящие) вперед, в стороны. Круговые движения туловищем. Из положения лежа на животе прогибания в различных условиях опоры. Из положения лежа на спине поднимание туловища, не отрывая ног от пола, поднимание ног и туловища до прямого угла. Круговые движения головой поочередно вправо и влево, поворачивать голову поочередно на право и налево.

Форма контроля: контрольные упражнения

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка» (38 часов).

Тема 1. «Базовые шаги аэробики»

Теория. Рассмотрение названий шагов в аэробике.

Практика. Шаги без смены лидирующей ноги, шаги со сменой лидирующей ноги, step - touch, step – up, basic step, шаг- колено, шаг – кик, шаг – бэк, ви – степ, бейсик – овер, мамбо, straddle, терн степ, ове зе топ, ча-ча-ча, L- step.

Тема 2. «Упражнения на развитие осанки».

Практика. Наклон с руками за спиной, опора на стену, руки в замок сидя, подъем рук и ног в положении стола.

Тема 3. «Упражнения на развитие гибкости»

Практика. Наклоны в положении сидя, наклоны в положении стоя, «Бабочка», перекаты на спине вперед-назад, «Колечко».

Раздел 4. «Оздоровление» (24 часа).

Тема 1. «Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация).

Теория. Рассмотрение коррекционных упражнений.

Практика. Упражнения «Качалочка», «Морская звезда», «Стойкий оловянный солдатик», «Самолет», «Цапля», «Покачай малышку», «Танец медвежат», «Птица», «Паровозик», «Лягушки».

Тема 2. «Упражнения на Фит – болах».

Практика. Занятия со специальным мячом большого размер. «Переходы ногами», обратное скручивание, группа танцевальных упражнений.

Форма контроля: творческое задание.

Раздел 5. Итоговое занятие

Практика: проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования, итоговая аттестация).

1.4. Планируемые результаты

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании – попрощаться с педагогом и другими детьми;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

Ребёнок должен уметь:

- красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- различать характер музыки, темп, ритм.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих УУД.

Личностные УУД:

- проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению;
- умение видеть и чувствовать красоту движений;
- соблюдать предлагаемые правила выполнения заданий;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении цели.

Регулятивные УУД:

- использовать имеющиеся знания и опыт;
- осознанно и произвольно осуществлять высказывания в устной форме;
- координировать работу в соответствии с определенным временем.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействовать со сверстниками;
- взаимодействовать в коллективной деятельности.

Познавательные УУД:

- распознавать и называть двигательные действия.

Предметные результаты изучения Программы отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- сформированность 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 физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- сформированность навыков 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);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств 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 аэробики;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-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;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Организация занятий по данной Программе определяется календарным учебным графиком.

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учеб. недель	Кол-во учеб. дней	Кол-во учеб часов в год	Режим занятий	Срок проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	2023 - 2024	Сентябрь, 2023	Май, 2024	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу	Декабрь, 2023/ Май, 2024

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения. Время осенних, зимних и весенних каникул являются рабочим временем педагогических работников организации.

2.2. Условия реализации Программы

Материально – техническое обеспечение.

Для организации образовательного процесса имеются:

- спортивная форма и обувь для обучающихся;
- оборудованный спортзал:
 - гимнастические маты;
 - скакалки;
 - мячи;
 - ленты;
 - обруч;
 - гимнастическая палка;
 - мячи большого размера;
 - компьютер;
 - проектор;
 - музыкальная аппаратура.

Информационное обеспечение:

Наличие образовательной программы, видео материалы по темам: <https://www.youtube.com/watch?v=g-WMuocgcxo> комплекс танцевальной аэробики, <https://www.youtube.com/watch?v=Bd1-hj7-WY0> базовые шаги аэробики, <https://www.youtube.com/watch?v=uJqHmFVcASc> фитбол аэробика.

Дидактическое обеспечение:

<https://nn.dekane.ru/aerobika-trenirovochniy-test/>;
<https://zachnik.com/online-tests/fizkultura/1378-aerobika-trenirovochniy-test/>

Кадровое обеспечение. Качество образовательного процесса обучающихся зависит от кадрового потенциала Программы. Педагог дополнительного образования, реализующий данную Программу имеет средне-специальное или высшее образование.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основной формой подведения итогов работы по Программе - аттестация обучающихся. Аттестация проводится в соответствии с

положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися объёма содержания Программы по итогам полугодия, проводится один раз в полгода, в сроки, установленными календарным учебным графиком.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса Программы, проводится по завершению всего образовательного курса по Программе, в сроки, установленным календарным учебным графиком.

Промежуточная аттестация: проводится в декабре и осуществляется в виде спортивного тестирования (Приложение 1).

Итоговая аттестация проходит в мае в виде спортивного тестирования.

Зачётные требования промежуточной и итоговой аттестации:

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Специальная физическая подготовка – согласно вариативной части программы по оздоровительной аэробике.
2. Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.

Форма отслеживания, фиксации образовательных результатов, а также предоставления и демонстрации образовательных результатов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- соревнования школьного уровня, муниципального.

В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдения за обучающимися, во время тренировочных занятий и соревнований;
- контроля соблюдения техники безопасности;
- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);
- результаты соревнований.

Оценка образовательных результатов обучающихся (внутренняя и внешняя) осуществляется в ходе наблюдения, тестирования, выполнения практических работ. Достижение результатов обеспечивается за счет различных компонентов образовательного процесса. Оценка метапредметных результатов может проводиться в ходе различных процедур - разработка и реализация проекта, круглый стол, деловая игра, дебаты, подготовка рекламных буклетов за здоровый образ жизни, проведение опросов.

Формы контроля: индивидуальные, групповые. Инструментарий контроля внутренней оценки: тест, лист самооценки, лист оценивания обучающихся педагогом (Приложение 2). Основным объектом внутренней оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающихся регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий (далее – УУД).

УУД является ресурсом, необходимым для формирования компетентностей. Основным объектом внешней оценки метапредметных результатов служит сформированность компетентностей: общекультурной, коммуникативной, компетентности разрешения проблем, креативной, компетентности по самоорганизации. Инструментарий контроля внешней оценки: экспертный лист (Приложение 3).

2.4. Методические материалы.

В тренировках используются преимущественно упражнения из аэробики. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ритмичности и координации движений.

Обучение происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте с малой скоростью, а позже скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Методы обучения

На занятиях по аэробике применяются различные методы обучения:

словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.

Наглядный — показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр видеоматериалов.

Практический метод обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;
- гимнастические упражнения скоростно-силовой подготовки;
- акробатические упражнения;
- эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений:

- спортивно – игровой;
- равномерный;

- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные формы подготовки на занятиях по аэробике - спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики.

Формами проверки теоретических знаний и практических навыков обучающихся являются:

- тренировочные упражнения;
- творческие задания.

Содержательная часть видов аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений.

Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

Требования по технике безопасности во время занятий видами аэробики. Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:

- быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи;
- стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»);
- упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине;
- переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами;
- сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90°;
- наклоны вперёд, стоя на прямых ногах;
- прогиб туловища назад в положении стоя;
- осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны;
- круговые движения туловищем;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- продолжительная работа руками выше уровня плеч;
- резкие скручивания туловища («мельница»);
- все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.);
- упражнения в позе «барьериста»;
- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки;
- продолжительное изометрическое напряжение.

Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения:

- шаг на платформу спиной вперёд;
- спуск с платформы шагом вперёд;

-прыжок с платформы на пол.

К особенностям методики проведения аэробики относятся следующие моменты:

1) безопасность аэробной тренировки подразумевает как правильный подбор упражнений и составление комплексов, так и соответствующую технику исполнения, в частности:

- при исполнении движений следует избегать резких движений баллистического характера;
- необходима смена работающего звена или направления движения через каждые 8 счетов;
- изменение амплитуды и мощности движения должно быть постепенным как в сторону увеличения, так и уменьшения;

2) новые движения или способы перемещений должны выполняться в медленном темпе или даже имитироваться;

3) для облегчения выполнения эффективно использование сопровождающих команд и подсказок словом и действием — показом;

4) технически правильное освоение отдельных движений и их объединение в комплексы;

5) на начальных этапах занятий следует составлять комплексы в соответствии с возможностями занимающихся, в последующих этапах, при достаточно совершенном владении арсеналом упражнений, возможен свободный выбор движений инструктором по ходу занятия;

6) подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление занятий должны соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся, отвечать ритмичности произведения, используемого для аккомпанемента. Количество музыкальных акцентов определяет интенсивность двигательной деятельности и, соответственно, ее нагрузочность.

Помимо стимулятора положительного эмоционального фона музыкальное сопровождение исполняет роль лидера, задающего ритм, темп — в целом нагрузку.

Педагогические технологии, которые используются при реализации программы:

- технология группового обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия:

- организационный этап (подготовка детей к работе на занятии);
- подготовительный (обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности);
- основной (обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения);
- итоговый этап (анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы);
- рефлексия (мобилизация детей на самооценку).

2.5. Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2012.
2. Горцев Г. Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг; Феникс - Москва, 2004. - 256 с.
3. Козлова, Л.А.; Купер, К. Домашний шейпинг для начинающих. Аэробика для хорошего самочувствия; СПб: ТАСС-Петербург - Москва, 2011. - 765 с.
4. Медведева О. А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов; Инсан - Москва, 2007. - 160 с.
5. Силлов Дмитрий Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала; Астрель, Астрель-СПб, Полиграфиздат - Москва, 2012. - 288 с.
6. Хибер Дэвид, Бауэрман Сьюзен Шейпинг-диета; Попурри - Москва, 2010. - 480 с.
7. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
8. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
9. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
10. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
12. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.

- Сгибание рук в упоре лежа.

«Отлично» - 25 раз

«Хорошо» -20 раз

«Удовлетворительно» -15 раз

- Поднимание туловища лёжа на спине (ноги закреплены, руки за головой) за 30 сек.

«Отлично» - 35 раз

«Хорошо» -30 раз

«Удовлетворительно» -25 раз

- Приседания за 30 сек.

«Отлично» - 30- раз

«Хорошо» -25 раз

«Удовлетворительно» -20 раз

- Прыжки на скакалке за 30 сек.

«Отлично» - 60 раз

«Хорошо» - 45 раз

«Удовлетворительно» - 35

Оценка усвоения должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений обучающихся. При оценке достижений в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Внутренняя оценка личностных и метапредметных результатов (заполняется обучающимися)

Метапредметные результаты подразумевают освоение обучающимися универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных).

Обучающиеся сами оценивают сформированности своих регулятивных УУД, используя анкеты.

Анкета №1 «Оценка сформированности личностных УУД»

Задание. Внимательно прочитай приведенные утверждения.

, насколько ты согласен с данным утверждением. Отметь знаком

№	Утверждение	Согласен	Не согласен
1	Мне интересно заниматься по данной программе.		
2	Я с хорошим настроением выполняю задания, предложенные на занятиях.		
3	Я с удовольствием применяю полученные знания на занятиях, как в школе, так и дома.		
4	При выполнении заданий на занятиях, я следую плану, предложенному учителем.		
5	Я не перебиваю своих товарищей, когда они отвечают на вопросы учителя, даже если я с ними не согласен.		
6	Я стараюсь прислушиваться к мнению моих товарищей и не навязываю свое собственное мнение.		
7	Мой успех в выполнении творческой работы зависит от моих стараний.		

Анкета № 2 «Оценка сформированности регулятивных УУД»

№	Утверждение	Согласен	Не согласен
1	Если я знаю, как выполнить задание, то научу товарищей.		
2	Сравниваю признаки и свойства предметов и разделяю их по качествам и свойствам.		
3	Могу составлять алгоритм выполнения задания.		
4	Работая в группе, не оспариваю порученное мне задание.		
5	Участвую вместе с товарищами в обсуждении задания.		
6	Понимаю, что результат работы в группе зависит и от меня.		

Анкета № 3 для оценки сформированности коммуникативных УУД

№	Утверждение	Согласен	Не согласен
1	Во время обсуждения задания, не только высказываю своё мнение, но и выслушиваю других участников группы.		
2	Могу заинтересовать ребят, не имеющих особого интереса к выполнению того или иного задания.		
3	Нахожу и предлагаю необычные способы решения задач.		
4	Если что-то не понятно, могу обратиться за советом к педагогу		
5	Умею договариваться с товарищами, уступать (иду на компромисс).		

Анкета № 4 для оценки сформированности познавательных УУД

№	Утверждение	Согласен	Не согласен
1	Сравниваю полученные результаты с поставленными задачами.		
2	Умею находить нужную информацию из различных источников.		
3	Умею составлять план для выполнения творческой работы.		
4	Принимаю участие в различных конкурсах, проектах.		

5	Самостоятельно без помощи педагога готовлю сообщение для защиты своей работы.		
6	Четко отвечаю на задаваемые мне вопросы.		

Внешняя оценка сформированных у обучающихся компетентностей.

Компетентность	Содержание действий	Баллы
Коммуникативная	Избегает работы в группах и парах, с нежеланием принимает участие над коллективной работой, предпочитает уединенное выполнения заданий. Часто не удовлетворен оценкой своей деятельности другими учащимися и педагога.	1
	При работе в группах и парах чаще всего навязывает свое мнение при решении поставленных задач. Редко прислушивается к мнению других детей, не проявляет лояльности при оценивании своих работ и работ учащихся.	2
	Проявляет интерес к групповой работе. Старается слушать и понимать собеседника, выполнять правила общения и поведения на занятиях по программе, владеть умениями адекватно оценивать результат собственной деятельности, уважительно относится к выражению видения проблемы другими детьми	3
	Проявляет инициативу при групповой работе. С интересом слушает, понимает собеседника. Следует правилам общения и поведения на занятиях, адекватно оценивает результат собственной деятельности, уважительно относится к выражению видения проблемы другими детьми. Владеет навыками представления продуктов творческой деятельности (творческая работа, проект, презентация и т. п.).	4
Информационная	Плохо ориентируется в источниках информации, не умеет вычленять главное. Не использует полученную информацию в творческой деятельности.	1
	Использует информацию с целью копирования и реализации уже имеющихся вариантов, не привнося нового, своего. Работу ведет по отработанному алгоритму, ограничивая творческие воображение.	2
	Оценивает свои творческие возможности, определяет алгоритм действий при реализации задумки. Умело использует источники информации в творческой деятельности.	3
	Умело общается с различными информационными источниками. Использует умения и навыки в области информационных и коммуникационных технологий для: доступа к информации, обработки информации, интеграции информации; оценки информации, создания информации. Объективно оценивает возможности, определяет алгоритм действий, умело расставляет приоритеты при выборе тем, выполнении заданий. Использовать широкий круг источников информации (книги, газетные статьи, Интернет)	4
Ценностно-смысловая	Не имеет представления о конечном результате выполняемой работы. Выполняет работу по предложенному педагогом алгоритму. Часто меняет вид деятельности, не умея выстраивать четкой схемы выполнения задания.	1
	При выполнении работы выбирает облегченные варианты (то, что получается хорошо). Использует ограниченное количество приемов и методов при выполнении задания. Не всегда осознает, как достигнуть конечного результата, выстроить действия для его достижения.	2
	Использует полученную информацию в творческой деятельности. Умеет ставить цель и стремится к ее реализации, опираясь на приобретенный ранее опыт.	3
	Находит информацию в Интернете, обрабатывает, извлекает	4

	необходимую, использует в своей деятельности. Выстраивает алгоритм освоения материала по нарастающей: от простого - к сложному, выполняет работу выше по уровню сложности. Ставит цели и решает задачи по ее достижению. Проявляет самостоятельность в творческой деятельности.	
Личностная	Не проявляет интерес к содержанию произведений великих мастеров. Не имеет четкого представления о прекрасном и безобразном в творчестве.	1
	Не использует знания об эстетике и красоте в собственной деятельности, не проявляет интереса при реализации собственной задумки.	2
	Имеет собственное суждение о прекрасном и безобразном в области творческой деятельности. Выстраивает собственную деятельность, руководствуясь представлениями о прекрасном и эстетичном. Разделяет точку зрения о разных формах прекрасного и безобразного.	3
	Реагирует на проявления прекрасного и безобразного в различных его сферах, эмоционально воспринимает окружающий мир. Стремится к развитию этических чувств и потребностей. Корректно относится к нетрадиционному, нереалистичному творчеству. Стремится к воспитанию художественного вкуса через собственное творчество на примерах великих мастеров.	4
Креативная	При выполнении работ использует клеше, выбирает имеющиеся варианты.	1
	Из предлагаемых вариантов выбирает самый оригинальный, нестандартный вариант.	2
	Способен на опирающиеся варианты, придумывает свой вариант и способ его реализации	3
	Проявляет способности воплощать нестандартные, креативные идеи в творческой деятельности, является идейным вдохновителем для других обучающихся.	4

Уровни сформированности ключевых компетентностей.

1 балл – не достигнут необходимый уровень

2 балла – базовый уровень

3 балла – повышенный уровень

4 балла – творческий уровень

Уровни усвоения ДООП

Уровни усвоения программы	Характеристики продукта творческой деятельности	Показатель оценивания	% -
Минимальный	<ul style="list-style-type: none"> - с нежеланием принимает участие над коллективной работой, Неадекватно реагирует на оценку собственной деятельности; - не ориентируется в источниках информации, не использует полученную информацию в творческой деятельности; - не имеет представления о конечном результате выполняемой работы; - не имеет четкого представления о прекрасном и безобразном в творчестве; - при выполнении работ использует клеше, выбирает уже существующие варианты; 	<p>«1» ниже нормы. Неудовлетворительно. Поставленная задача не решена</p>	0-49%
Базовый	<ul style="list-style-type: none"> - при работе в группах и парах чаще всего 	«2»	50-

уровень	<p>навязывает свое мнение, не проявляет объективности при оценивании своих работ и работ учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использует информацию с целью копирования. Работу ведет по отработанному алгоритму, ограничивая творческое воображение; - использует ограниченное количество приемов и методов при выполнении задания; - использует знания об эстетике и красоте в собственной деятельности не всегда; - из предлагаемых вариантов выбирает самый оригинальный, нестандартный вариант; 	<p>Норма, зачёт, удовлетворительно.</p> <p>Решение поставленной задачи выполнено с некоторыми недочетами</p>	64%
Повышенный уровень	<ul style="list-style-type: none"> - в групповой работе старается слушать и понимать собеседника, выполнять правила общения и поведения на занятиях по программе, владеть умениями адекватно оценивать результат собственной деятельности, уважительно относиться к выражению видения проблемы другими детьми; - адекватно оценивает свои творческие возможности, определяет алгоритм действий при реализации задумки. Умело использует источники информации в творческой деятельности; - умеет ставить цель и стремится к ее реализации, опираясь на приобретенный ранее опыт; - имеет собственное суждение о прекрасном и безобразном в области творческой деятельности. Разделяет точку зрения о разных формах прекрасного и безобразного; - способен на опирающиеся варианты, придумывает свой вариант и способ его реализации; 	<p>«3» Хорошо. Поставленная задача решена полностью.</p>	65-74%
Творческий уровень	<ul style="list-style-type: none"> - инициативен в групповой работе. С интересом слушает, понимает собеседника, адекватно оценивает результат собственной деятельности, уважительно относится к выражению видения проблемы другими детьми. Владеет навыками представления продуктов творческой деятельности; - умело использует в собственной деятельности информационные источники. Объективно оценивает свои возможности, определяет алгоритм действий, умело расставляет приоритеты при выборе тем, выполнении заданий; - извлекает и обрабатывает необходимую информацию, использует её в своей деятельности. Выстраивает алгоритм освоения материала от простого - к сложному. Проявляет самостоятельность в творческой деятельности; 	<p>«4» Отлично. Полностью успешное решение поставленной задачи</p>	75-100%

	<p>- реагирует на проявления прекрасного и безобразного. Эмоционально воспринимает окружающий мир. Корректно относится к нетрадиционному, нереалистичному творчеству. Стремится к воспитанию художественного вкуса через собственное творчество на примерах великих мастеров;</p> <p>- проявляет способности воплощать нестандартные, креативные идеи в творческой деятельности, является идейным вдохновителем для других обучающихся.</p>		
--	---	--	--

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2023-2024 учебный год
1 ГРУППА

№ п/п	Дата проведения занятия		Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
	План	факт		Теория	Практика			
1			ТБ, введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки.	1		Инструктаж Тестирование	Опрос. Тест	
2			Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	1		Беседа	Игра	
3			Техника выполнения упражнений для рук без предмета.		1	Практическое занятие	Коллективная работа	
4			Общеразвивающие упражнения для рук.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа	
5			Общеразвивающие упражнения для рук.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа	
6			Общеразвивающие упражнения для рук.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа	
7			Техника выполнения строевой подготовки.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа	
8			Техника выполнения строевой подготовки.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа	
9			Общеразвивающие упражнения для ног.		1	Практическое занятие.	Игра	
10			Общеразвивающие упражнения для ног.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
11			Техника выполнения упражнений для ног.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
12			Техника выполнения упражнений для ног.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
13			Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	

14			Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
15			Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
16			Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
17			Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
18			Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
19			Упражнения на развитие осанки.		1	Практическое занятие.	Игра.	
20			Упражнения на развитие осанки.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
21			Техника выполнения упражнений на развитие осанки.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
22			Техника выполнения упражнений на развитие осанки.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
23			Из истории аэробики.	1		Беседа.	Коллективная работа.	
24			Из истории аэробики.	1		Беседа.	Опрос.	
25			Базовые шаги аэробики.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
26			Базовые шаги аэробики.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
27			Базовые шаги аэробики.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
28			Базовые шаги аэробики.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
29			Базовые шаги аэробики.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
30			Базовые шаги аэробики.		1	Практическое занятие.	Игра.	
31			Базовые шаги аэробики.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
32			Базовые шаги аэробики.		1	Практическое занятие.	Коллективная	

							работа.	
33		Базовые шаги аэробики.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.		
34		Базовые шаги аэробики.		1	Практическое занятие.	Опрос.		
35		Базовые шаги аэробики.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.		
36		Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	1		Беседа.	Проект.		
37		Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	1		Лекция.	Наблюдение.		
38		Упражнения на развитие гибкости.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.		
39		Базовые шаги аэробики.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.		
40		Базовые шаги аэробики.	1		Инструктаж.	Тест.		
41		Комплекс танцевальной аэробики.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.		
42		Комплекс танцевальной аэробики.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.		
43		Комплекс танцевальной аэробики.		1	Практическое занятие.	Работа в тройках.		
44		Комплекс танцевальной аэробики.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.		
45		Комплексы танцевальной аэробики.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.		
46		Комплекс танцевальной аэробики. Промежуточная аттестация.		1	Практическое занятие.	Работа в тройках.		
47		Детская йога.		1	Контрольное занятие.	Индивидуальная работа.		
48		Детская йога.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.		
49		Детская йога.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.		
50		Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой,	1		Лекция.	Опрос.		

			обручем, гимнастической палкой.					
51			Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
52			Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
53			Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
54			Фит-бол аэробика.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
55			Фит-бол аэробика.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
56			Фит-бол аэробика.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
57			Фит-бол аэробика.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
58			Фит-бол аэробика.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
59			Фит-бол аэробика.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
60			Фит-бол аэробика.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
61			Фит-бол аэробика.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
62			Коррекционные упражнения.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
63			Коррекционные упражнения.		1	Практическое занятие.	Игра.	
64			Фит-бол аэробика.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
65			Фит-бол аэробика.		1	Практическое занятие.	Игра.	
66			Коррекционные упражнения.		1	Практическое занятие.	Игра.	
67			Коррекционные упражнения.		1	Практическое занятие.	Игра.	

68		Коррекционные упражнения.		1	Практическое занятие.	Игра.
69		Коррекционные упражнения.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.
70		Фит-бол аэробика.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.
71		Фит-бол аэробика.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.
72		Коррекционные упражнения.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.
73		Коррекционные упражнения.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.
74		Фит-бол аэробика.		1	Практическое занятие.	Игра.
75		Фит-бол аэробика.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.
76		Партерная гимнастика.		1	Практическое занятие.	Игра.
77		Партерная гимнастика.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.
78		Повторение элементов строевой подготовки.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.
79		Повторение элементов строевой подготовки.		1	Тестирование.	Коллективная работа.
80		Повторение элементов строевой подготовки.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.
81		ОРУ для рук и ног.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.
82		ОРУ для рук и ног.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.
83		ОРУ для рук и ног.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.
84		Повторение базовых шагов аэробики.		1	Практическое занятие.	Игра.
85		Повторение базовых шагов аэробики.		1	Практическое занятие.	Игра.
86		Повторение базовых шагов аэробики.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.

87		Комплекс танцевальной аэробики		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
88		Комплекс танцевальной аэробики		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
89		Комплекс танцевальной аэробики		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
90		ОРУ для туловища, шеи и спины.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
91		ОРУ для туловища, шеи и спины.		1	Практическое занятие.	Игра.	
92		ОРУ для туловища, шеи и спины.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
93		Партерная гимнастика.		1	Практическое занятие.	Игра.	
94		Партерная гимнастика.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
95		Партерная гимнастика.		1	Практическое занятие.	Игра.	
96		Фит-бол аэробика.		1	Практическое занятие.	Игра.	
97		Фит-бол аэробика.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
98		Фит-бол аэробика.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
99		Коррекционные упражнения.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
100		Коррекционные упражнения.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
101		Коррекционные упражнения.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
102		Комплекс танцевальной аэробики. Итоговая аттестация		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
103		Комплекс танцевальной аэробики.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
104		Комплекс танцевальной аэробики.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
105		Повторение элементов строевой подготовки.		1	Практическое занятие.	Игра.	

106			Итоговое занятие.		1	Практическое занятие.	Коллективная работа.	
107			Итоговое занятие.	1		Беседа.	Тест.	
108			Инструктаж по технике безопасности во время летних каникул	1		Беседа	Коллективная работа	