

Департамент образования мэрии города Ярославля

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Глория»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
« 31 » мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ЦВР «Глория»
Е.В. Балужева
« 31 » мая 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитнес-аэробика»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Окатова Анна Владимировна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	4
3. Ожидаемые результаты	4
4. Параметры организации образовательного процесса	5
5. Учебно-тематический план 1 года обучения	5
6. Содержание программы 1 года обучения	5
7. Учебно-тематический план 2 года обучения	6
8. Содержание программы 2 года обучения	7
9. Условия реализации программы	8
10. Аттестация обучающихся	8
11. Список информационных источников	11
12. Приложение 1. Календарно-тематическое планирование	12

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 года.
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 года № 1726-р.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20 Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
6. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196).
7. Устав муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Центр внешкольной работы «Глория».

Направленность программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы:

Актуальность программы «Фитнес-аэробика» обусловлена тем, что одним из главных направлений работы с подрастающим поколением является обучение осознанным рациональным действиям, способствующим сохранению здоровья, повышающим эффективность труда в любой области человеческой деятельности.

Содержание программы направлено на профилактику гиподинамии у современных школьников, физическое совершенствование, приобщение к культуре здорового образа жизни, что является основной задачей физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования.

Вид программы: модифицированная.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у обучающихся знаний и умений.

Программа построена на основных принципах оздоровительно-развивающей тренировки:

- принцип доступности;
- принцип «не навреди»;
- принцип биологической целесообразности;
- программно-целевой принцип;
- принцип индивидуализации;
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;
- принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека;
- принцип интеграции;
- принцип красоты и эстетической целесообразности.

Адресат программы: возраст обучающихся по данной программе – 8-10 лет. Обязательным условием зачисления на обучение по программе является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям фитнес-аэробикой, подтвержденное медицинской справкой. Наполняемость в группе – 12-15 человек.

Объем программы: программа рассчитана на 2 года обучения, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, что составляет 216 часов в год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 432 часа.

2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических качеств обучающихся, сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся, а также воспитание здорового образа жизни через обучение основам фитнес-аэробики.

Задачи:

Обучающие:

- обучить правилам поведения в спортивном зале;
- познакомить с историей развития аэробики и значением музыки в фитнес-аэробике;
- обучить правилам выполнения упражнений по общей физической подготовке;
- обучить технике выполнения упражнений в фитнес-аэробике, основным танцевальным движениям и связкам фитнес-аэробики;
- познакомить с разновидностями шагов и прыжков в фитнес-аэробике.

Развивающие:

способствовать развитию:

- стремления к здоровому образу жизни;
- физического и психологического здоровья;
- психофизиологических качеств, способствующих успешной самореализации;
- гибкости, координации движений, ловкости, быстроты реакции;
- чувства гармонии, ритма;
- познавательной и жизненной активности, коммуникабельности.

Воспитательные:

- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания, здорового образа жизни;
- формировать уважение к истории и традициям МОУ ДО ЦВР «Глория»;
- формировать общие этические нормы и правила поведения.

3. Ожидаемые результаты

По итогам 1-го года обучения по программе, обучающиеся будут знать:

- историю возникновения и развития аэробики;
- правила поведения в спортивном зале;
- разновидности шагов и прыжков в фитнес-аэробике,
- требования к исполнению танцевальных движений фитнес-аэробики;

уметь:

- выполнять различные виды передвижений в фитнес-аэробике;
- выполнять общеразвивающие упражнения.

По итогам 2-го года обучения по программе, обучающиеся будут знать:

- о влиянии физических упражнений на развитие двигательных качеств;

уметь:

- взаимодействовать в команде, в группе и выполнять соревновательную программу;
- выполнять выпады, приседы;
- выполнять прыжки, танцевальные комбинации;
- комбинировать танцевальные связки.

В процессе освоения программы обучающиеся познакомятся с принципами организации спортивных мероприятий и соревнований.

По итогам обучения у обучающихся будут развиты:

- физические качества: координация движений, сила, быстрота реакции, выносливость, гибкость и ловкость;
- терпение, сосредоточенность, концентрация внимания на процессе обучения;
- чувство гармонии, ритма, музыкальный слух;
- интерес к фитнес-аэробике и исполнительскому мастерству.

По итогам обучения у обучающихся будут сформированы:

- мотивационной сферы гигиенического поведения, физического воспитания, здорового образа жизни;
- навыки самостоятельных занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья.
- общие этические нормы и правила поведения, уважение к истории и традициям МОУ ДО ЦВР «Глория».

4. Параметры организации образовательного процесса

1	Продолжительность учебного занятия, час	2
2	Количество учебных занятий в неделю	3
3	Количество учебных часов в неделю	6
4	Количество учебных недель	36
5	Количество учебных занятий в учебном году	108
6	Продолжительность реализации программы, час	216
7	Период реализации программы	Сентябрь-май

5. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Собеседование Тестирование
2	Общая физическая подготовка	1	89	90	Зачет
3	Танцевальные движения	1	29	30	Выполнение контрольных упражнений
4	Базовые шаги	1	49	50	Выполнение контрольных упражнений
5	Основы хореографии	1	19	20	Зачет
6	Элементы гимнастики и акробатики	1	19	20	Зачет
7	Итоговые занятия	1	3	4	Сдача контрольных нормативов. Итоговое выступление
	Всего	7	209	216	

6. Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой обучения. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с историей и традициями МОУ ДО ЦВР

«Глория». История развития аэробики. Правила поведения в МОУ ДО ЦВР «Глория», в спортивном зале и раздевалке.

Практическая часть. Выполнение упражнений, необходимых для выполнения дома.

2. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Задачи ОФП. Правила выполнения упражнений по общей физической подготовке.

Практическая часть. Выполнение общеразвивающих упражнений (сгибания, разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, повороты, наклоны, выпады, поднимания и опускания, приседания, подъемы); выполнение упражнений с предметами; беговые упражнения; различные виды прыжков.

3. Танцевальные движения.

Теоретическая часть. Значение музыки в фитнес-аэробике.

Практическая часть. Выполнение различных простых танцевальных движений под музыку в разном темпе. Разучивание танцевальных движений в стиле: хип-хоп, латино-американский, русско-народный, эстрадный.

4. Базовые шаги.

Теоретическая часть. Разновидности шагов в фитнес-аэробике, умение комбинировать танцевальные связки.

Практическая часть. Постановка туловища. Разучивание основных шагов аэробики: marsh, jog, skip, knee, kick, jack, lunge. Маршевые шаги: basic step, v-step, mambo, box step, pivot. Приставные шаги: step touch, knee up, curl, lift side, open step. Шаги со сменой ноги: grapevine, double step touch, х+chachacha. Прыжки и подскоки: jumpingJack, air-Jack, группировка. Постановка рук, простейшие комбинации. Передвижения по залу: вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Работа в партере, движения выполняемые на полу (упоры, углы, отжимания, перекаты, шпагаты). Составление композиции.

5. Основы хореографии.

Теоретическая часть. Основы хореографической подготовки.

Практическая часть. Умение выполнять и применять музыкально-двигательные связки. Позиции ног, рук, упражнения на гимнастических матах в положении сидя, лежа. «Подиум» (середина): ходьба, бег, подскоки и прыжки в движении в сочетании с различным положением и движением рук.

6. Элементы гимнастики и акробатики.

Теоретическая часть. Основы техники безопасности. Правила выполнения элементов.

Практическая часть. Выполнение элементов гимнастики (кувырки в группировке, лазание, различные гимнастические упражнения на ковре, растяжки, опорные и безопорные прыжки через предметы). Шпагаты продольные и поперечные, амплитудные махи ногами. Прыжки с разнообразными способами отталкивания и приземления.

7. Итоговые занятия.

Теоретическая часть. Подведение итогов 1-го года обучения.

Практическая часть. Сдача контрольных нормативов. Участие в открытом занятии. Итоговое выступление.

7. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Собеседование Тестирование
2	Общая физическая подготовка	1	59	60	Зачет
3	Танцевальные движения	1	19	20	Выполнение контрольных

					упражнений
4	Базовые шаги	1	79	80	Выполнение контрольных упражнений
5	Основы хореографии	1	19	20	Зачет
6	Элементы гимнастики и акробатики	1	29	30	Зачет
7	Итоговое занятие	1	3	4	Сдача контрольных нормативов. Итоговое выступление
	Всего	7	209	216	

8. Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Ознакомление обучающихся с программой 2-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на определение уровня физической подготовленности обучающихся (координация, гибкость, растяжка и т.д.)

Практическая часть. Участие в тестировании на координацию движений, гибкость, растяжку и т.д.).

2. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Влияние физических общеразвивающих упражнений на различные системы организма человека.

Практическая часть. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.

3. Танцевальные движения.

Теоретическая часть. Музыкальные композиции в фитнес-аэробике. Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций.

Практическая часть. Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений. Совершенствование танцевальных движений в стиле: хип-хоп, латино-американский, русско-народный, эстрадный. Зачет.

4. Базовые шаги.

Теоретическая часть. Базовые и альтернативные шаги фитнес-аэробики в сочетании с движениями рук.

Практическая часть. Отработка базовых элементов. Совершенствование техники базовых элементов фитнес-аэробики.

5. Основы хореографии.

Теоретическая часть. Основы хореографической подготовки.

Практическая часть. Выполнение музыкально-двигательных заданий (танцевальные этюды). Разучивание связок, составление соревновательных и спортивно-показательных программ.

6. Элементы гимнастики и акробатики.

Теоретическая часть. Основы техники безопасности. Правила выполнения элементов.

Практическая часть. Совершенствование элементов гимнастики (кувырки в группировке, лазание, различные гимнастические упражнения на ковре, растяжки, опорные и безопорные прыжки через предметы); пагаты продольные и поперечные, амплитудные махи ногами; прыжки с разнообразными способами отталкивания и приземления, и различным положением корпуса.

7. Итоговые занятия.

Теоретическая часть. Подведение итогов обучения по программе. Вручение свидетельств.

Практическая часть. Сдача контрольных нормативов. Участие в открытом занятии. Итоговое выступление.

9. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Требования к помещению для занятий:

Спортивный зал или иное учебное помещение для проведения спортивных или танцевальных занятий с зеркалами в полный рост, с раздевалками, с хорошей вентиляцией и качественным освещением.

Оборудование:

- музыкальный центр – 1 шт.;
- мат гимнастический – 10 шт.;
- скамейка гимнастическая – 5 шт.;
- стенка гимнастическая – 4 шт.;
- спортивный коврик (на одного занимающегося);
- скакалка (на одного занимающегося).

Форма одежды для обучающихся:

- леггенсы;
- футболка;
- кроссовки;
- носки.

Внешний вид обучающегося: опрятный внешний вид, волосы убраны в пучок.

Кадровое обеспечение: Программа «Фитнес-аэробика» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Информационное обеспечение: при реализации программы используются различные информационные интернет-ресурсы, связанные с видом спорта «Фитнес-аэробика».

10. Аттестация обучающихся

Формы контроля

Реализация программы «Фитнес-аэробика» предусматривает входной, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Входной контроль осуществляется в форме собеседования и тестирования.

Текущий контроль осуществляется в форме зачета выполнения обучающимися контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация в форме зачета выполнения обучающимися контрольных нормативов.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета выполнения обучающимися контрольных нормативов и форме итогового выступления.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

Позиции педагогического наблюдения:

- позиционирование себя обучающимся Центра внешкольной работы «Глория»;
- активность участия в мероприятиях объединения и Центра внешкольной работы «Глория»;
- умение позитивно взаимодействовать в паре, группе, команде;
- вежливость, доброжелательность, бесконфликтность поведения.

Публичная презентация образовательных результатов программы осуществляется в форме выступления на открытом занятии.


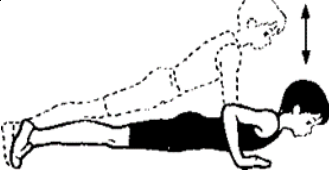

Обучающимся, успешно освоившим программу, выдается свидетельство.

Средства контроля

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем зачета тестирования уровня физической подготовленности на соответствие контрольным нормативам общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Контрольные нормативы (тесты)

В целях объективности определения перспективности занимающихся фитнес - аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовленности, целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить тестирование спортсменов.

Тестирование силовых способностей					
№ п/п	Название	Способ выполнения	Схема	Объект измерений	Единицы измерений
1.	Сесть-лечь	Подъём туловища из положения лёжа на спине в течение 30 секунд		Комплекс мышц живота	Количество раз
2.	Отжимания	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в течение 30 секунд		Мышцы рук, спины и мышцы живота	Количество раз
Тестирование координационных способностей и выносливости					
3.	Скакалка	Прыжки через скакалку в течение 2 минут		Согласованность собственных движений со скоростью и направлением движения скакалки	Количество раз

Зачетные требования

Практическая часть зачетных требований состоит из разделов:

1.Общезащитная и специальная подготовка.

2.Техническая подготовка:

- выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку;
- выполнение музыкальных композиций на показательных выступлениях;
- выполнение домашних заданий.

Требования к исполнению аэробных связок (техническая подготовка):

- выполнено технически правильно,
- уверенно,
- в соответствии с музыкальным сопровождением,
- эмоционально.

Содержание и методика контрольных испытаний по общей и специально-физической подготовке

Физическая подготовка. 1 год обучения.

Упражнения	Баллы							
	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0
Прыжок в длину с места, см	120	115	110	105	100	95	90	85
Отжимание от пола, раз за 1 минуту	8	7	6	5	4	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты) за 1 минуту	20	18	16	14	12	10	8	6
Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз	40	35	30	25	20	15	10	5

Физическая подготовка. 2 год обучения.

Упражнения	Баллы							
	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0
Прыжок в длину с места, см	140	135	130	125	120	115	110	105
Отжимание от пола, раз за 1 минуту	12	11	10	9	8	7	6	5
Подъем туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты) за 1 минуту	25	23	21	19	17	15	13	11
Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз	60	55	50	45	40	35	30	25

Специальная подготовка для 1 и 2 года обучения.

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 секунды	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 секунды	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45*
Шпагаты в 3-х положениях	Голени и бедра плотно прилегают к	Голени и бедра недостаточно прилегают к	Голени и бедра прилегают к полу, ноги	Ноги разведены на 145 и касаются пола

	полу	полу	разведены на 170	лодыжками

В процессе тестирования и сдачи нормативов все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную шкалу оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Сводный протокол приема контрольных нормативов за _____ учебный год

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Дата рождения	ОФП				СФП			Средний балл

11. Список информационных источников

1. Анисимова М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой. // Физическая культура в школе. 2004. № 6. С. 29 – 35.
2. Анисимова М.В. Урок оздоровительной аэробики. // Физическая культура в школе 2005 № 6. С. 18 – 21.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособия для студентов, аспирантов, преподавателей ин – ов физ. культуры). М., Физкультура и спорт. 1978. С. 160 – 182.
4. Беспутчик В.Г. Степ – аэробика. // Физическая культура в школе. 2001, № 1. С. 24 – 27.
5. Беспутчик В.Г. Жестикуляция инструктора аэробики. // Физкультура в школе 2004. № 4. С. 11 – 12.
6. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура в начальных классах. М. Владос – Пресс. 2001. 176 с.
7. Войцова М.В. Урок аэробики силовой направленности // Физическая культура в школе 2005. № 7. С. 29 – 31.
8. Киреева Т.П., Макарова О.С., Тацкова Л.В. Спортивная аэробика // Физическая культура в школе. 2003. № 6. С. 28 – 34.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. 2 – е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт. 1989. С. 105, 210 – 211.
10. Ломейко Е.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физкультуры Минск. 1980. 39 с.
11. Ломова О.А. Степ аэробика. Лестница, ведущая к здоровью, Физическая культура в школе. 2002. № 2. С. 53 – 60.
12. Ломова О.А. Конкурс оздоровительной аэробики //Физическая культура в школе. 2004. № 2. С. 63.
13. Лошенко Е.В., Назаренко Л.Д. Концептуальный подход к формированию равновесия у занимающихся оздоровительной аэробикой // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 2. С. 45 – 47 .
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М. 1998. 271 с.
15. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М., Терра – спорт. 2000. 192 с.
16. Наша маленькая энциклопедия / Спортивная аэробика / Физическая культура в школе. 2001. № 7. С. 41 – 42 .

17. Полунина Т.И. Степ – аэробика и ее составляющие. // Физическая культура в школе 2006. № 3. С. 37 – 39.
18. Программа по спортивной аэробике для детско–юношеских спортивных школ и школ олимпийского резерва. М. 2000. 54 с.
19. Распономарева Т. Фитнес в школе. // Спорт в школе. 2006. № 3. С. 12 – 13.
20. Смелкова Е.В. Конкурс по танцевальной аэробике. // Физическая культура в школе. 2000. № 2. С. 67.
21. Спортивная аэробика в школе. М. Спорт Академ Пресс. 2002. 84 с.
22. Степанова Т. Аэробика в круговой тренировке. Спорт в школе. 2006. № 6. С. 14 – 15, 2006. № 7. С. 13 – 15.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля
			Теория	Практика	Всего	
1		Знакомство с фитнес-аэробикой, историей возникновения. Техника безопасности	1	1	2	Собеседование. Тестирование
2		ОРУ. Беговые упражнения. Основы хореографии	1	1	2	
3		Подвижные игры. Разучивание танцевальной связки	1	1	2	
4		Разучивание основных базовых шагов. Растяжка	1	1	2	
5		ОФП. Базовые шаги, подвижные игры	1	1	2	
6		Беговые упражнения, основы хореографии	0	2	2	
7		ОФП	0	2	2	
8		Базовые шаги, с перемещением. Тестирование	0	2	2	
9		Базовые шаги, прыжки, растяжка	0	2	2	
10		ОФП, подвижные игры, тестирование	0	2	2	
11		Базовые шаги, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
12		ОРУ. Основы акробатики, растяжка	1	1	2	
13		ОФП. Основы хореографии	0	2	2	
14		Базовые прыжки, шаги, растяжка	0	2	2	
15		ОРУ, основы акробатики	0	2	2	

16		Базовые шаги, с перемещением	0	2	2	
17		Базовые шаги, прыжки, растяжка	0	2	2	
18		ОФП, подвижные игры, хореография	0	2	2	
19		Базовые шаги, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
20		Базовые шаги с перемещением, растяжка	0	2	2	
21		Шаги, прыжки, ОФП, подвижные игры	0	2	2	
22		Взаимодействие в парах, подвижные игры, растяжка	0	2	2	
23		ОРУ. Основы акробатики, базовые прыжки	0	2	2	
24		ОФП, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
25		ОРУ. Беговые упражнения. Основы хореографии	0	2	2	
26		Базовые прыжки, шаги, растяжка	0	2	2	
27		ОРУ, основы акробатики	0	2	2	
28		Базовые шаги, с перемещением	0	2	2	
29		Базовые шаги, прыжки, растяжка	0	2	2	
30		ОФП, подвижные игры, хореография	0	2	2	
31		Базовые шаги, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
32		Базовые шаги с перемещением, растяжка, ОФП	0	2	2	
33		Базовые шаги, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
34		Базовые шаги с перемещением. растяжка, ОФП	0	2	2	
35		Ору, основы акробатики	0	2	2	
36		Базовые шаги, с	0	2	2	

		перемещением				
37		Базовые шаги, прыжки, растяжка	0	2	2	
38		ОФП, подвижные игры, хореография	0	2	2	
39		Базовые шаги, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
40		ОФП со скакалкой, хореография, растяжка	0	2	2	
41		ОФП, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
42		ОРУ. Беговые упражнения. Основы хореографии	0	2	2	
43		ОРУ, основы акробатики, взаимодействие в парах	0	2	2	
44		Базовые шаги, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
45		Базовые шаги, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
46		ОРУ. Основы акробатики, растяжка	0	2	2	
47		ОФП. Основы хореографии	0	2	2	Выполнение контрольных упражнений
48		Базовые прыжки, шаги, растяжка	0	2	2	
49		ОРУ, основы акробатики	0	2	2	Выполнение контрольных упражнений
50		Базовые шаги, с перемещением	0	2	2	
51		Базовые шаги, прыжки, растяжка	0	2	2	
52		ОФП. СФП. Промежуточное тестирование	0	2	2	Сдача контрольных нормативов
53		Базовые шаги, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
54		Базовые шаги с перемещением, растяжка	0	2	2	
55		Шаги, прыжки, ОФП,	0	2	2	

		подвижные игры				
56		Взаимодействие в парах, подвижные игры, растяжка	0	2	2	
57		ОРУ. Основы акробатики. Базовые прыжки	0	2	2	
58		ОФП, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
59		ОРУ. Беговые упражнения. Основы хореографии	0	2	2	
60		Базовые прыжки, шаги, растяжка	0	2	2	
61		Ору, основы акробатики	0	2	2	
62		Базовые шаги, с перемещением	0	2	2	
63		Базовые шаги, прыжки, растяжка	0	2	2	
64		ОФП, подвижные игры, хореография	0	2	2	
65		Базовые шаги, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
66		Базовые шаги с перемещением, растяжка, ОФП	0	2	2	
67		Базовые шаги, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
68		Базовые шаги с перемещением. растяжка, ОФП	0	2	2	
69		ОРУ, основы акробатики	0	2	2	
70		Базовые шаги, с перемещением	0	2	2	
71		Базовые шаги, прыжки, растяжка	0	2	2	
72		ОФП, подвижные игры, хореография	0	2	2	
73		Базовые шаги, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
74		ОФП со скакалкой. Хореография, растяжка	0	2	2	
75		ОФП, прыжки, разучивание	0	2	2	

		танцевальной связки				
76		ОРУ. Беговые упражнения. Основы хореографии	0	2	2	
77		ОРУ, основы акробатики, взаимодействие в парах	0	2	2	
78		Базовые шаги, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
79		ОРУ. Основы акробатики, растяжка	0	2	2	
80		ОФП. Основы хореографии	0	2	2	
81		Базовые прыжки, шаги, растяжка	0	2	2	
82		ОРУ, основы акробатики	0	2	2	
83		Базовые шаги, с перемещением	0	2	2	
84		Базовые шаги, прыжки, растяжка	0	2	2	
85		ОФП, подвижные игры, хореография	0	2	2	
86		Базовые шаги, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
87		Базовые шаги с перемещением, растяжка	0	2	2	
88		Шаги, прыжки, ОФП, подвижные игры	0	2	2	
89		Взаимодействие в парах, подвижные игры, растяжка	0	2	2	
90		ОРУ. Основы акробатики, базовые прыжки	0	2	2	
91		ОФП, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
92		ОРУ. Беговые упражнения. Основы хореографии	0	2	2	
93		Базовые прыжки, шаги, растяжка	0	2	2	
94		ОРУ, основы акробатики	0	2	2	Зачет
95		Базовые шаги с перемещением	0	2	2	

96		Базовые шаги, прыжки, растяжка	0	2	2	
97		ОФП, подвижные игры, хореография	0	2	2	Зачет
98		Базовые шаги, прыжки, разучивание танцевальной связки	0	2	2	
99		ОФП. Разучивание танцевальной связки	0	2	2	
100		Подвижные игры, акробатика	0	2	2	
101		ОФП. Тестирование	0	2	2	Зачет
102		Базовые шаги, с перемещением. Тестирование	0	2	2	Выполнение контрольных упражнений
103		Базовые шаги, прыжки, растяжка	0	2	2	
104		ОФП, подвижные игры, тестирование	0	2	2	
105		ОФП, подвижные игры, тестирование	0	2	2	
106		Базовые шаги, прыжки, танцевальные движения	0	2	2	Выполнение контрольных упражнений
107		Сдача контрольных нормативов	1	1	2	Сдача контрольных нормативов
108		Итоговое (открытое) занятие. Итоговое выступление	0	2	2	Итоговое выступление
		Итого	7	209	216	