

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Астраханской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат»

«Рассмотрено на заседании МО»

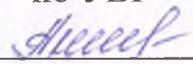


Руководитель: С.В. Кинжуваева

(Протокол № 1 от
«28» августа 2025 г.)

«СОГЛАСОВАНО»

с заместителем директора
по УВР

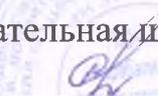


И.А. Аншакова

« » _____ 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГКОУ АО «Харабалинская
общеобразовательная школа-интернат»



Г.В. Савицкая

« » _____ 2025 г.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа

«Ритм»

Направленность: спортивно-физкультурная

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Срок реализации: 1 год (136 ч.)

Возраст обучающихся 8-15 лет

2025–2026 учебный год

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с нормативными документами системы дополнительного образования детей:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г №10);

- государственная программа Астраханской области «Развитие образования», утв. Постановлением Правительства Астраханской области от 06.10.2023 г. №588-П;

- распоряжение правительства Астраханской области от 10.07.2023 г. №250-Пр «Об утверждении Целевой модели дополнительного образования детей»;

- распоряжение правительства Астраханской области от 27.05.2024 г. №173-Пр «О реализации мероприятий регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результатов федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

- Устав ГКОУ АО «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат»;

- Положение «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» от 07.08.2024 г.

Программа дополнительного образования «Ритм» является программой **физкультурно-спортивной направленности** (спортивная хореография).

Программа состоит из одного модуля по 4 часа в неделю, 4 академических часа (40 мин один час), 136 часов в год.

Программа является модифицированной, составлена на основе программы по спортивной аэробике. Содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Программа является адаптированной для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Актуальность программы «Ритм» определяется наличием интереса к игре со стороны детей и родителей школы.

Понимание воспитательной ценности физической культуры - важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, недостаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической

подготовкой.

Занятия спортивными танцами имеют следующую **педагогическую целесообразность:**

1. Развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства.
2. Развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку.
3. Способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку.
4. Регулярно посещая занятия, ребёнок становится более дисциплинированным, учится работать в коллективе и внимательно относится к окружающим.
5. Развивают необходимые качества для общения в группе: эмоциональную устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватную самооценку.

Занятия спортивными танцами, органично соединяющие в себе танцевальные, акробатические и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движения, подготавливают к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность занятий спортивными танцами — их музыкальность. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит своё воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Теоретическая значимость программы заключается в том, что данная программа и ее содержание вносят определенный вклад в методику обучения детей различным упражнениям в доступной для них форме и овладение танцевальными движениями спортивного танца.

Практическая значимость программы состоит в формировании основ здорового образа жизни у детей, овладению основными движениями спортивного танца, развития физических качеств, двигательных умений и навыков.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития творческих, физических, художественно -эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи:

Обучающие:

- формировать технику выполнения упражнений, навыки выразительности, пластичности, грациозности движений;
- формировать умение согласовывать свои движения с музыкой;
- развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;
- развивать индивидуальные способности.

Развивающие:

- развитие исполнительского мастерства;
- совершенствование психомоторных способностей: мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие творческих и созидательных способностей: мышления, воображения, познавательной активности, кругозора, навыков самостоятельного выражения движений под музыку, умений эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, умению анализировать свои действия и действия товарищей;
- развивать позитивное отношение к движению, привлекать дошкольников к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни.

Коррекционные:

- преодоление отклонений в познавательной, эмоционально-волевой, поведенческой сферах, характерных для категории детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Содержание программы

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелазание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических

рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

В хореографический коллектив принимаются дети без специального отбора, поэтому необходимость коррекционной работы немаловажна для успешного дальнейшего изучения танца. Коррекционная направленность на начальном этапе позволит в дальнейшем двигаться ускоренными темпами. Процесс обучения детей в хореографическом кружке основывается на следующих принципах: активности, единства теории и практики, наглядности, доступности, систематичности занятий и индивидуального подхода.

Данная программа сочетает в себе тренировочные упражнения на полу, на середине зала, упражнения на растяжку, танцевальные движения классического и народного – сценического танца, что способствует развитию танцевальности у учащихся. Некоторые простейшие теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками.

Отчеты по программе могут проходить как концертное выступление и как открытое занятие. Вместе с тем выступления на сценической площадке можно сочетать с выступлениями детей на воздухе, на открытой площадке в майские праздники, в дни зимних каникул хореографический коллектив принимает участие в играх и танцах детей вокруг елки.

В мероприятиях воспитательного характера входит подготовка и проведение отчетных концертов, выступлений детей в школе, помощь товарищам по коллективу в различных танцах, замена заболевших, самостоятельная работа по созданию композиций, исполняемых в своей школе.

Учебно-тематический план Модуль I

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ, введение в образовательную программу.	4		4
2.		Начальная диагностика	4		4
3.		Гигиена спортивных занятий.	4		4
4.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	6		6
5.	Специальная физическая подготовка	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса		17	17
6.		Базовые шаги и связки аэробики		22	22
7.		Упражнения на развитие осанки		12	12
8.		Техника упражнений на растягивание (стретчинг)		19	19
9.		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей.	2	24	30
10.	Хореографическая подготовка	Постановка танцевальной композиции	-	18	18
12.	Итоговое занятие			4	4
	Всего		20	116	136

Планируемые результаты.

Учащиеся должны знать:

Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты).

Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики.

Учащиеся должны уметь:

Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках.

Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики.

Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему.

Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность).

Выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку».

Принимать участие в танцевальном номере.

Уметь держать рисунок танца.

Быть организованным и понимать, что успех зависит от каждого.

Личностные результаты:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.

- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- самовыражение ребенка в движении, танце.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

- организованно строиться (быстро, точно);

- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Условия реализации программы

На занятия дети должны приходить в специальной форме (в спортивной) это их дисциплинирует. Обувь: чешки - для мальчиков и девочек. Также в классе должна быть своя фонотека и видеотека. Для выступлений необходимо иметь костюмы и танцевальную обувь.

Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями, навыками. Программа предусматривает связь с программой общеобразовательной школы: физкультурой.

Адресат программы – программа предназначена для детей в возрасте от 8 до 15 лет. Подгруппы формируются по возрастному составу.

Срок реализации программы -1 год.

Программа состоит из одного модуля по 4 часа в неделю, 4 академических часа, 136 часов в год.

Учебная нагрузка согласована с гигиеническими требованиями к максимальной нагрузке на детей подготовительной группы - длительность занятий до 40 минут.

Форма обучения – очная.

Объем часов по программе –136 часов.

Режим занятий: 4 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час - 40 минут), во второй половине дня.

Наполняемость группы -24 человека.

Формы занятий: основной формой организации деятельности является групповое занятие, возможно деление на группы.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях, используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная.
- Работа в парах, тройках, малых группах.
- Индивидуальная.

Методическое и дидактическое обеспечение.

Материально-техническая база:

- учебный кабинет;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- зеркало (4 х 2 м)
- скакалка гимнастическая;
- фонотека;
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, спортивные ленты.

Дидактические игры, адаптированные к кружку:

- Игры для развития чувства ритма: «Прогулка», «Индеец», «Услышь меня», «Ритм-загадка», «Вопрос-ответ».
- Игры для развития тембрового слуха: «Определи», «Воротца».
- Игры для развития диатонического слуха: «Тихо-громко», «Будь внимателен!», «Круг и кружочки».
- Игры на развитие звуковысотного слуха: «Качели», «Бубенчики», «Птичка мама и птенчики», «Курочка и цыплята».
- Игры на развитие музыкальной памяти и слуха: «Сколько звучит», «Слушаем музыку», «Какая музыка?».
- «Дети польку танцевали», «Запомни мелодию»

- Игры для развития детского творчества: «Море волнуется».
- Упражнения на развитие чувства ритма.

Формы аттестации. Оценочные материалы.

Текущий контроль проводится на занятиях в форме педагогического наблюдения за выполнением специальных упражнений, дидактических игр, показа танцевально-спортивных этюдов и миниатюр. Итоговая аттестация по программе может проходить как концертное выступление и как открытое занятие.

Список использованной литературы и электронных образовательных ресурсов

Нормативно-правовые акты и документы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Литература для педагогов:

1. Базарова Н.П. Классический танец: учебное пособие. / Н.П. Базарова. - 7-е изд. - С.-Пб.: Лань, Планета музыки, 2022. – 204 с.
2. Есаулов И.Г., Есаулова К.А. Народно-сценический танец: учебное пособие для СПО / И.Г. Есаулов, К.А. Есаулова. - 2-е изд., стер. - С.-Пб.: Лань, Планета музыки, 2023. – 208 с.
3. Заикин, Н.И. Серия Русский народный танец. Учебное пособие (в нескольких частях: 13 частей). – Орел: 2020. – 170 с. – илл., ноты
4. Палилей Александр Васильевич. Танец и методика его преподавания: русский народный танец: учебное пособие для ВУЗов. / А.В. Палилей. – 2-ое изд. – М.: Юрайт, 2022. – 110 с.
5. Щекотихина С.А. Изобразительное решение хореографического произведения // Искусство и образование. – 2023. – № 2. – С. 176–183.
6. Кагарманов С.Р. Рабочая тетрадь “Современный танец” (Часть 1) -2021
7. Кагарманов С.Р., Лихачёва Н.С. Рабочая тетрадь “Шаг за шагом. Ритмика. Гимнастика.”-2021
8. Лосева И., Кобякова Л. Мир танца: методическое пособие в помощь хореографу и концертмейстеру-2017
9. Попова Е.В. Основы обучения дыханию в хореографии-2024
10. Антоненко Г.С. Методика преподавания классического танца: методические рекомендации по ведению занятий.-2022

11. Мостовая Т. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев -2017

Ссылки электронные ресурсы:

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.mon.gov.ru
3. www.tangodance.by
4. <http://deti-ritmika.ru/>
5. <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam> (сборники по хореографии и танцам)
6. <http://shkolageo.ru/mpakar> (пособия для концертмейстеров)
7. <https://www.ozon.ru/context/detail/id/24855131/https://www.ozon.ru/context/detail/id/24855131/> (сборник для хореографии)

Приложения.

Приложение 1.

Календарный учебный график.

1. Продолжительность учебного года.

Начало и продолжительность учебного года устанавливается в соответствии со сроками, действующими для всех образовательных организаций. Учебный год в общеобразовательной организации начинается 1 сентября 2025 года. Окончание учебного года: для 1-9 классов – 26 мая 2026 года. Школа-интернат работает в 1 смену при пятидневной учебной неделе. Начало уроков в 8.00 часов. Количество учебных недель: в 1 классе – 33 недели; в 2-9 классах – 34 недели.

2. Периоды занятий и каникул на 2025-2026 учебный год:

Учебный год делится на 4 четверти. Каникулы устанавливаются в соответствии со сроками, действующими для всех общеобразовательных организаций, на основании санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденными постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28. Продолжительность каникул регулируется образовательным учреждением в соответствии с рекомендациями Министерства образования и науки астраханской области.

Промежуточная аттестация в группах с 12.05.2026 г. по 20.05.2026 г. Общешкольные мероприятия согласно плану работы школы.

Работа дополнительных образовательных групп согласно расписанию.

Учебные периоды	Начало и окончание четверти	Количество учебных недель
1 четверть	01.09.2025-24.10.2025	8 недель
2 четверть	05.11.2025-30.12.2025	8 недель
3 четверть	12.01.2026-27.03.2026	11 недель
4 четверть	06.04.2026-26.05 2026	7 недель
Итого за уч. год	01.09.2025-27.05.2026	34 недели

Календарно-тематическое планирование программы Модуль I

№	Тема	Содержание	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
1-2	Введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях.	2		
3-4	Введение в образовательную программу.	Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики	2		
5-6	Начальная диагностика	Начальная диагностика по контрольным упражнениям.	2		
7-8	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	2		
9-10	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, ее характеристика.	2		
11-12	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: танцевальная, ее характеристика.	2		
13-14	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: оздоровительная, ее характеристика.	2		

15-16	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: степ-аэробика, ее характеристика.	2		
17-20	Силовые упражнения для рук	Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями.	4		
21-24	Силовые упражнения для ног.	Техника выполнения силовых упражнений для ног.	4		
25-28	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	4		
29-32	Стретчинг	Разучивание техники выполнения. Упражнения на развитие гибкости.	4		
33-36	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук.	4		
37-40	Упражнения на развитие осанки	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	4		
41-44	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	4		
45-48	Скретчинг	Техники выполнения упражнений на развитие гибкости.	4		
49-52	Скретчинг	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.	4		
53-56	Базовые шаги и связки аэробики	Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных	4		
57-60	Базовые шаги и связки аэробики	Отработка и совершенствование музыкальных композиций с движениями рук.	4		
61-64	Базовые шаги и связки аэробики	Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление).	4		

65-68	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	4		
69-72	Базовые шаги и связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Составление музыкальной композиции.	4		
73-76	Скретчинг	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Упражнения на растяжку мышц ног.	4		
77-80	Базовые шаги и связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали. Составление музыкальной	4		
81-84	Силовые упражнения для мышц рук	Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями.	4		
85-88	Танцевальные связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение по квадрату. Составление музыкальной композиции.	4		
89-92	Йога	Нетрадиционный метод оздоровления организма. Комплекс йоги.	4		
93-96	Комплекс танцевальной аэробики	Отработка и совершенствование музыкальной композиции.	4		
97-100	Скретчинг	Техника упражнений на растягивание.	4		
101-104	Силовые упражнения для рук	Добавление силовых элементов. Упражнения для мышц рук с гантелями. Базовые элементы и их разновидности (средний темп).	4		
105-108	Йога Коррекционные	Комплекс йоги. Дыхательные гимнастика Стрельниковой.	4		
109-112	Силовые упражнения. Упражнения на развитие осанки	Для мышц ног. Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	4		
113-116	Скретчинг	Техника упражнений на растягивание.	4		

117-118	Танцевальные связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали.	2		
119-120	Танцевальные связки аэробики	Составление музыкальной композиции, усложнение координации за счет добавления движений руками.	2		
121-122	Танцевальная аэробика.	Постановка танцевальной композиции из изученных ранее базовых связок.	2		
123-124	Постановка танцевальной композиции в стиле	Знакомство с элементами танцевальных стилей «Латино»	2		
125-126	Постановка танцевальной композиции в стиле	Отработка элементов «латино». Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»	2		
127-130	Постановка танцевальной композиции	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе.	4		
131-134	Постановка танцевальной композиции	Отработка и совершенствование танцевальной композиции.	4		
135-136	Итоговое занятие	Выполнение контрольных упражнений.	2		

