

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества Кольского района Мурманской области

ПРИНЯТА на заседании педагогического совета от 19.05.2023 протокол № 4

Председатель  Ю.А. Белых

И.о. директора ДДТ Кольского района Ю.А. Белых
«19» мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Фитнес-студия «Апельсин»

Срок реализации программы: 1 год обучения

Объем программы: 108 часа

Возраст учащихся: 8 - 10 лет

Разработчик: **Иважова Юлия Витальевна**
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Кола 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Апельсин» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающим программ»;
4. Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №СП 2.4.3648-20;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021.№ 652н « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
9. Устав ДДТ Кольского района с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на развитие и коррекцию жизненно важных двигательных навыков и физических качеств у обучающихся средствами детского фитнеса, формирование навыков здорового образа жизни, формирование и развитие творческих способностей, обучающихся, развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к занятиям детским фитнесом. Программа имеет базовый уровень.

1.1.Актуальность Детский фитнес достаточно прочно вошел в систему воспитания и обучения детей разного возраста и рассматривается как

мировая метафора абсолютного здоровья и социальной успешности человека. Этим и объясняется высокая популярность занятий фитнесом, в том числе и детским. Данная программа ориентирована на:

- формирование и развитие творческих способностей детей, выявление, развитие и поддержку талантливых детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей на занятиях детского фитнеса;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры.

Данная программа, прежде всего, нацелена на всестороннее укрепление здоровья ребенка, способствует физическому и психическому оздоровлению. Достигается это благодаря созданию комфортной атмосферы на занятии, где немаловажное значение имеет правильно подобранное музыкальное сопровождение занятия и разнообразные физические упражнения с помощью фитнес оборудования, а также благодаря оптимальной нагрузки на организм занимающихся, где немаловажное значение имеет индивидуальный подход к занимающимся, работа обучающихся по методу «круговой тренировки».

Занятия детским фитнесом не ограничивается самовыражением только в сфере активной двигательной деятельности, а содействует развитию мышления, воображения, желания придумать новое, а затем практически реализовать свой замысел. Занятия фитнесом дают обучающимся жизненный позитивизм, позволяют сделать шаг от строительства тела к форме жизнестроительства.

Детский фитнес постепенно достаточно прочно входит в систему воспитания и обучения детей разного возраста.

1.2. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия детским фитнесом основаны на сочетании ритмичной эмоциональной музыки и физических упражнений с помощью фитнес оборудования. В процессе занятий происходит физическое и интеллектуальное развитие ребенка, разгружается и обогащается его эмоциональная сфера.

Школьный возраст характеризуется высокой двигательной активностью, что является естественной потребностью ребенка. Двигательная активность заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и, как следствие, возникают разнообразные функциональные и морфологические

нарушения. Таким образом, постоянная двигательная активность является своего рода «пусковым механизмом» прогрессивного повышения функциональных возможностей детей школьного возраста, необходимым условием их физического развития и физической подготовленности.

Согласно заключению специалистов объем физкультурно-оздоровительной двигательной активности школьников должен составлять не менее 6 часов в неделю. Именно при таком объеме двигательной активности у обучающихся наблюдаются более высокие показатели умственной работоспособности, более высокая ее устойчивость в течение дня, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам, сопротивляемости простудным заболеваниям.

Благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие опорно-двигательного аппарата, нервную, эндокринную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы, значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста.

Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями.

Физические упражнения создают новые условно-рефлекторные связи, которые быстро образуются благодаря высокой пластичности высшей нервной деятельности и интенсивности восстановительных процессов в детском возрасте. Существенным фактором действия физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. На положительном эмоциональном фоне ускоряется выработка новых условных рефлексов.

1.3 Цель программы: развитие общефизических качеств и укрепление здоровья учащихся с разной физической подготовкой посредством освоения основ фитнес - аэробики.

1.4 Задачи.

Обучающие:

- обучать основам техники выполнения базовых движений;
- обучать технике выполнения основных приемов самомассажа и различных видов дыхания;

Развивающие:

- развивать внимание, зрительную и двигательную память;
- формировать условные рефлексы, обеспечивающие правильное положение головы, туловища и конечностей во время сидения, стояния и ходьбы с равномерной опорой на обе ноги;

- формировать двигательные навыки, включая новые направления в детском фитнесе, такие как фитбол, стретчинг, аэробика, пилатес, танцевальные фитнес направления, йога, шейпинг.

- развивать двигательный, зрительный и вестибулярный анализаторы.

Воспитательные:

- воспитывать волю, выдержку, дисциплинированность;
- формировать чувство коллективизма и самостоятельность;
- воспитывать эстетические и моральные качества;
- приобщать детей к здоровому образу жизни.

1.5 Условия набора:

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся, возраст от 8 до 10 лет. Наполняемость группы – 10 человек.

В объединение зачисляются учащиеся на основании заявления родителей (законных представителей), прошедшие обучение по образовательной программе стартового уровня «Фитнесс-студия «Апельсин», либо по образовательным программам аналогичной направленности, либо на основании вводной диагностики учащихся.

Зачисление в объединение производится при наличии справки о состоянии здоровья.

Условия добора: при наличие свободных мест в объединении могут быть дозачислены обучающиеся на основании вводной диагностики.

1.6. Срок реализации программы:

1 год (36 учебных недель, 108 часа).

Форма обучения – очная, занятия проводятся в аудиториях. Занятия ведутся на русском языке.

Уровень подготовки – базовый.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 3 часа или 2 раза в неделю по 1,5 академических часа. Всего: 108 часов в год.

Продолжительность академического часа – 40 минут, между ними перерывы – 10 минут.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- учебно-тренировочные занятия;
- спортивные эстафеты.

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения в общеобразовательных организациях.

1.7. Ожидаемые результаты.

Ребёнок должен знать:

- правила безопасности труда и личной гигиены

- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);

- названия базовых шагов классической аэробики.

Ребёнок должен уметь:

- правильно выполнять элементы строевой подготовки;
- выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- выполнять хореографические фитнес вариации;
- выполнять упражнения с использованием различного спортивного инвентаря;
- справляться с упражнениями, которые развивают осанку, гибкость;
- различать музыкальные квадраты;
- чётко выполнять элементы строевой подготовки по одному и в группе, отдельно и в связках;
- управлять движениями рук, ног, головой в различных направлениях и в различных темпах;
- выполнять упражнения с использованием спортивного инвентаря;
- справляться с упражнениями, заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту и т.д.).

1.8. Способы определения результативности. Формы контроля.

Контроль обучающихся по общеобразовательной общеразвивающей Дополнительной программе проводится в течении учебного года:

- вводный контроль (первичная диагностика) -сентябрь
- текущий и промежуточный контроль- в соответствие с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой,
- итоговый контроль-май.

Вводный контроль (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется-в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточный (рубежный) контроль-по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

Итоговый контроль-в конце учебного года.

Ступень обучения	Вводная диагностика	Текущий/Промежуточный контроль	Итоговый контроль
Первый год обучения	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений.	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие.

--	--	--	--

Критерии оценки результатов обучения:



Высокий уровень определяют такие аспекты как:

- освоение всех ключевых понятий, заложенных в программе, их полнота, умение применять на практике и возможность переносить в другие условия,
- качественное выполнение техники упражнений и акробатических элементов, применение на практике и возможность переносить в другие условия.
- активное участие в показательных выступлениях,
- выразительность и творческий поиск,
- активизация *основных* физических качеств.

Практический и теоретический материал усвоен на 80%-100%



Средний уровень определяют такие аспекты как:

- участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения,
- овладение знаниями и умение выполнять упражнения, базовые шаги и фитнес хореографию с относительной погрешностью,
- овладение жизненно важных двигательных навыков.

Практический и теоретический материал усвоен на 50% - 79%, носит формальный, не систематизированный или неосознанный практический характер.



Низкий уровень определяют такие аспекты как:

- слабое владение знаниями и умением выполнять упражнения, базовые шаги и фитнес хореографию;
- низкая самостоятельность.

Практический и теоретический материал усвоен на менее чем 50%, носит фрагментарный характер.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Апельсин»

Наименование курса (модуля, предмета, дисциплина)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего часов	Теория	Практика	
Введение в образовательную программу. Знакомство с планом фитнес-студии. Правила и инструктажи по технике безопасности.	3	3	0	Первичная диагностика/ Промежуточный контроль
Общефизическая подготовка	49	6	49	Текущий контроль/ Промежуточный контроль
Специальная физическая подготовка	56	4	52	Промежуточный контроль / Итоговый контроль
Итого:	108	13	95	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

3.1 Введение в образовательную программу. Правила и инструктажи по технике безопасности. Знакомство с планом фитнес-студии. Правила и инструктажи по технике безопасности - 3 часа

Теория - 3 часа:

Знакомство с обучающимися. Экскурсия по Дому Детского Творчества. Рассказ о работе фитнес-студии «Апельсин», ознакомление с программой и планом работы на новый учебный год. Расписание занятий. Правила поведения и требования к обучающимся ДДТ. Правила и инструктаж по ТБ.

3.2 Общефизическая подготовка – 49 часов

Теория – 6 часов.

- **ТБ, введение в образовательную программу:**

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

- **Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки:**

Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны.

- **Техника выполнения упражнений для рук без предмета:**

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях.

- **Техника выполнения строевой подготовки:**

Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны.

- **Техника выполнения упражнений для ног:**

Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

- **Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины:**

Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу.

- **Техника выполнения упражнений на развитие осанки:**

Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.

- **Развитие силы, выносливости, гибкости:**

Техника выполнения силовых упражнений. Упражнений на развитие гибкости.

Практика - 49 часов:

- **Общеразвивающие упражнения для рук:**

Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной

амплитудой.

- **Общеразвивающие упражнения для ног:**
Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.
- **Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины:**
Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.
- **Упражнения на развитие осанки:**
Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере.
- **Упражнения на развитие гибкости:**
Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.
- **Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой:**
Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно.
- **Повторение элементов строевой подготовки:**
Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны.
- **ОРУ для рук и ног:**
Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.
- **ОРУ для туловища, шеи и спины:**
Повторение упражнений для туловища, шеи и спины. Промежуточная аттестация в форме зачета. Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений.

3.3 Специальная физическая подготовка – 56 часов

Теория – 4 часа:

В данный раздел входят следующие компоненты:

- Из истории аэробики. Аэробика берет свое начало в Древней Греции; Жорж Демени - французский физиолог; Жак Далькроз (1865-1950) - профессор Женевской консерватории; термин аэробика; направления аэробных занятий.
 - Техника выполнения упражнений на степ платформе.
 - Техника безопасности при выполнении упражнений со спортивным инвентарём (мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и др.)
 - Техника выполнения силовых упражнений с использованием спортивного инвентаря (степ-платформ, фитболы, скакалки, бодибары, эспандеры, гантели (1-2 кг.), гимнастические коврики, гимнастические палки).
 - Музыкальные основы. Понятия темп, ритм, музыкальный квадрат.
 - Танцевальные виды фитнес-аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, Zumbafitness).

- Базовые шаги классической аэробики.
- Разбор составления связок классической аэробики.
- История возникновения Zumba ритмов (меренге, сальса, фламенко, бэйлидэнс, реггитон).
 - Просмотр и обсуждение видео материала соревнований по фитнес-аэробике (классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп аэробика).

Практика – 52 часа:

В данный раздел входят следующие компоненты:

Классическая аэробика: базовые шаги классической аэробики без смены лидирующей ноги, со сменой лидирующей ноги;

Базовые шаги без смены лидирующей ноги:

1. march(1-2)
2. mambo(1-4)
3. V-step(1-4)
4. V-step back или a-step (1-4)
5. Step cross (1-4)
6. Cross step (1-4)
7. Little mambo (1-6)

Базовые шаги со сменой лидирующей ноги:

1. Step-touch
2. Double step-touch
3. Step-tap
4. Chasse
5. Step-lift (front-вперёд, back-назад side-всторону)
6. Step-kick
7. Step-curl
8. Step-plie
9. Step-lunge
10. Step-knee up
11. Grape-wine
12. Repet

Вариации и хореографии классической аэробики.

Вариации и хореографии степ-аэробики.

Степ-аэробика, аэробика с использованием степ платформы.

Силовая тренировка на все группы мышц.

Фитнес-аэробика с использованием спортивного инвентаря (степ-платформ, фитболы, скакалки, бодибары, эспандеры, гантели (1-2 кг.), гимнастические коврики, гимнастические палки).

Мягкий фитнес (элементы йоги, стретчинга, пилатес, растяжка).

Танцевальные виды фитнес-аэробики (Zumbafitness). Ритмы Zumbafitness (меренге, сальса, фламенко, бэйлидэнс, реггитон).

Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки.

Силовые классы направленные на развитие крупных и мелких групп мышц, с использованием собственного веса тела, с использованием спортивного инвентаря.

Круговые тренировки направленные на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря.

Комплексные тренировки на развитие всех групп мышц.

Комплексы упражнений мягкого фитнеса.

4. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (приложение 1 к программе)

Методическое обеспечение

Обучение по данной программе, построено на основных принципах дидактики.

Эффективность занятий зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учета мотивов и интересов к занятиям;
- систематизации, т.е. тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений;
- использования разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий.

Формы аудиторных занятий:

- Учебно-тренировочные занятия.

Характерно для специальной подготовки. Такой тип занятий составляет 35% - 1 год обучения.

Формируются двигательные умения и навыки, развитие физических качеств, совершенствуются умения и навыки, характерные для занятий фитнес – аэробикой.

Интенсивность занятия должна быть направлена на постепенное привыкание к непрерывной нагрузке и без особого напряжения и имеет три цикла.

Циклы нагрузки интенсивности учебно-тренировочного занятия.

Наименование	Месяц	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц
1. Вступительный цикл	сентябрь	2	3
	октябрь	2	3
	ноябрь	2	3
	декабрь	2	3
2. Цикл «Увеличение интенсивности»	январь	3	3
	февраль	3	5
	март	3	5
3. Цикл	апрель	3	5

«Увеличение ударности аэробики»	май	3	5
Количество часов в год	58		

1. «Вступительный цикл» (Low - аэробика)

Основная отличительная черта первого цикла – плавно ввести детский организм в тренировочный процесс; занятия в целом имеют не высокую интенсивность, достаточно насыщены теоретическими данными.

Разминка проводится так, как на обычных физкультурных занятиях, с использованием различных видов ходьбы, бега, общеразвивающий упражнений для различных групп мышц.

В основной части занятия (аэробная тренировка) используются самые простые аэробные шаги и связки из них. При постановке рук используются простейшие движения, не требующие сложных координационных усилий. Музыка, используемая на занятиях не должна быть быстрой (максимум 120 – 130 ударов в минуту).

Особое внимание уделяется формированию привычки и закреплению навыка выполнять элементы точно и технично.

2. Цикл «Увеличение интенсивности» (Low - аэробика)

В завершении первого вступительного цикла проводится оценка успешности усвоения материала детьми. По результатам исследований принимается решение о переходе ко второму этапу программы, на котором происходит повышение интенсивности тренировок за счет увеличения темпа музыкального сопровождения (до 130 – 135 ударов в минуту), усложнения связок шагов и усложнения движений рук, увеличения амплитуды движений и перемещений в пространстве (или решение о продлении продолжительности первого этапа).

Основные принцип - увеличение нагрузки и интенсивности занятия.

В разминку включаются изученные ранее аэробные шаги в совокупности с общеразвивающими упражнениями. В основной части занятия дети осваивают более сложные шаги, их связки, усложняются движения рук. Начинается использование модификаций основных шагов аэробики, перемещений в пространстве при выполнении связок. Роль теоретических вопросов снижается, но в то же время большее внимание уделяется вопросам музыкальной грамоты, особенностям «квадратной» музыки для аэробики, формированию способности определения детьми сильной и слабой долей музыки.

Цикл «Увеличение ударности аэробики» (Hi – Low аэробика)

В завершении цикла «Увеличение интенсивности» так же проводится оценка успешности усвоения материала детьми и принимается решение о переходе к циклу «Увеличение ударности аэробики». Интенсивность нагрузки возрастает еще значительно за счет увеличения ударности тренировок и усложнения связок шагов, а также увеличения темпа музыкального сопровождения (до 135 – 138 ударов в минуту).

Разминка состоит из изученных ранее шагов классической аэробики в

совокупности с ОРУ. Основная часть занятия дополняется серией прыжков, техникой их выполнения и правилами профилактики травматизма на тренировках. Периодически детям дается задание придумать собственную связку из наиболее понравившихся элементов аэробики на определенное количество счетов музыки (в зависимости от возможностей ребенка), что определяет творческую инициативу.

- Комплексное занятие.

Характерно для общефизической подготовки. Направлено на синтез различных видов деятельности, в том числе игровая деятельность (эстафеты, соревнования, спортивные праздники, развлечения). Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

- Контрольное занятие.

Диагностика уровня сформированности физических качеств у детей на начало учебного года, далее в конце каждого полугодия - количественная и качественная оценка результативности обучающихся.

- Творческий модуль.

Применение знаний, умений и навыков в новых условиях. Характерно для фестиваля, конкурса и концертной деятельности.

Средства обучения:

- техника и методика выполнения упражнений аэробного характера;
- элементы современного танца;
- упражнения и игры общеукрепляющего характера:
- по анатомическому признаку,
- по методической направленности,
- по характеру активности, творческая деятельность.

В зависимости от выбора применяемых средств, для развития двигательных качеств занятия могут носить преимущественно атлетический, танцевальный или смешанный или комбинированный характер.

Структура занятия

Структурный элемент	Пример содержания	Время
Вступление	Создание позитивного рабочего настроения. Контроль готовности группы к занятию	2-3мин
Подготовительная часть (Разминка)	Подготовка организма к интенсивной нагрузке, четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.	15-20 мин
Динамический стретчинг	Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы.	5-10 мин

Основная часть (Аэробная)	Овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; укрепление мышц, суставов, связок. Работа над улучшением пластики, координации движений. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, фитбол-аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальность, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление. Достижение образовательных целей	30-40 мин
Заминка	Постепенное снижение нагрузки на организм, частоты сердечных сокращений. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.	2-3 мин
Стретчинг	Развитие гибкости. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах. Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки	15 мин

Особенности методики обучения двигательным действиям.

Техника физических упражнений, формирование двигательных умений и навыков - основа обучения технике и осуществляется на основе известных методических принципов. Особое значение имеют принцип последовательности, доступности, систематичности, наглядности, а также сознательности и активности.

Принцип последовательности является одним из основных в работе с детьми. В аэробике, действует «принцип трех П»: последовательность - периодичность - постепенность. Так и шаги необходимо разучивать от самых простых и очевидных, а уж потом на их основе добавлять более сложные элементы. Кроме того, через простые шаги удобно понимать структуру построения сложных шагов.

Новые движения должны быть понятны детям по пространственному отношению рисунка.

Принцип доступности, предусматривает разучивание методом фиксации отдельных положений, этапов движения, фаз, которые отрабатываются отдельно и методом строго регламентированного упражнения;

На первом году обучения необходимо сформировать у воспитанников основы гармоничности, выражающиеся в правильной постановке корпуса, ног, рук, головы и соблюдения ее во время исполнения движений.

Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения, или так называемым репродуктивным методом, где педагог показывает, а обучающиеся одновременно воспроизводят действия педагога. Словесный метод руководит действиями, оценивает их и исправляет ошибки.

Для обеспечения наглядности используются методы, которые помогают воспринимать изучаемые движения: показом самих упражнений, зрительным контролем (при выполнении упражнений перед зеркалом), демонстрации наглядных пособий (плакатов, схем), созданием представлений темпа движений и амплитуды, метод физической помощи (подойти и исправить положение рук, ног, корпуса).

Методическое обеспечение

Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм.

Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /3м³/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

1. Оборудование зала.

- Шведская стенка или турник,
- Зал с зеркальной стеной или обычный спортивный зал

2. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.

3. Спортивный инвентарь

- Мячи разных размеров.
- Атрибуты для выполнения ОРУ.
- Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.
- Скакалки, гантели, обручи в расчете на полгруппы детей.

4. Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений.

5. Информационное оснащение.

- Ауди и видеотехника,
- CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.
- Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые

соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.

- Методическое сопровождение.
- Интернет-источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

5. Список литературы, рекомендованный для педагогов.

1. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгоградского государственного университета, 2004. - 124 с.
2. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб.пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001. – 282 с.
3. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. Москва: Изд-воТровант, 1999. - 94 с.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб.пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - Москва: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
5. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учебное пособие. - Москва: 1998. - 34 с.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - Москва: Изд-во Физкультура и спорт, 1987. - 191 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. Москва: Изд-во Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
8. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнес - формат». Москва: Изд-во Национальная школа аэробики. 1991. - 30 с.
9. Лапицкий Ф.Г., Шаулин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - Москва: Изд-во Просвещение, 1972. - 55 с.
10. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - Москва: Изд-во Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
11. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Авто-реф. дис. канд. пед. наук. Москва: Изд-во 1984. - 24 с.
12. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000. Зима. – с. 2-5
13. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. Москва: Изд-воТровант., Троицк, 1997. - 48 с.
14. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб.пособие. Москва: Изд-воТровант2000. - 74 с.

Список литературы рекомендованный для обучающихся и родителей.

1. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – Москва: Изд-во ННОУ Центр «Фитбол», 1988. – 56 с.
2. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. Москва: Изд-воТровант, 1999. - 94 с.

3. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учебное пособие. - Москва: 1998. - 34 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - Москва: Изд-во Физкультура и спорт, 1987. - 191 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. Москва: Изд-во Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
6. Лапицкий Ф.Г., Шаулин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - Москва: Изд-во Просвещение, 1972. - 55 с.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. – Санкт-Петербург: Изд-во «Детство-пресс», 2001. - 321 с.
8. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. – Нижний Новгород: Изд-во Владос2001. - 333 с.

Календарный учебный график объединения «Апельсин».

Педагог: Иважова Ю.В.

Количество учебных недель: 36 недель. Занятия проводятся в хореографический зал ДДТ Кольского района.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа;

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

- 04.11.2023;
- -
- -
- -
- -

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с _____ 2023 года по _____ 2023 года;
- зимние каникулы – с _____ 2024 года по _____ 2024 года;
- весенние каникулы – с _____ 2024 года по _____ 2024 года;
- летние каникулы – с 1 июня 2024 года по 31 августа 2024 года.

Во время каникул занятия в объединениях проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

Календарный учебный график объединения «Апельсин»
группа № 1

№ п/п	Месяц число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Определение физической подготовленности учащихся. Вводная диагностика	3	Введение в образовательную программу. Знакомство с планом фитнес-студии. Правила и инструктажи по технике безопасности.	хор. зал	вводная диагностика
2			Диагностика подготовки. Мониторинг	3	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	хор. зал	текущий контроль
3			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Техника выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях. Базовые шаги классической аэробики	хор. зал	текущий контроль
4			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей	3	Техника выполнения строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом.	хор. зал	текущий контроль

			элементов аэробики.		Перестроения в 1,2 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики.		
5			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	3	Техника выполнения упражнений для ног. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Комплекс упражнений для ног. Силовая тренировка с использованием спортивного инвентаря.	хор. зал	текущий контроль
6			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики игровые задания	3	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
7			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Базовые шаги классической аэробики. Мягкий фитнес с элементами йоги.	хор. зал	текущий контроль
8			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Упражнения на развитие осанки. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере.	хор. зал	текущий контроль
9			Отработка движений изученных ранее. Приучать	3	Техника выполнения строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом.	хор. зал	текущий контроль

			детей следить за осанкой.		Перестроения в 1,2 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики.		
10			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Повторение элементов строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
11			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Комплекс Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
12			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Комплекс упражнений для плечевого пояса. Классическая аэробика, повторение базовых шагов, вариации. Мягкий фитнес. Zumba fitness. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
13			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Повторение элементов строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны. Силовая тренировка на все группы мышц. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль

14			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разнообразней элементов аэробики	3	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
15			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Фитнес хореография классической аэробики. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
16			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Комплекс Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
17			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разнообразней элементов аэробики	3	Классическая аэробика. Комплекс упражнений на развитие правильной осанки в партере. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
18			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Фитнес хореография классической аэробики. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря.	хор. зал	текущий контроль

					Мягкий фитнес.		
19				3		хор. зал	текущий контроль
20			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
21			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
22			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	3	Zumba fitness. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
23			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
24			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Классическая аэробика. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
25			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Zumba fitness. Стретчинг	хор. зал	текущий контроль

26			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
27			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
28			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Степ-аэробика. Круговая тренировка направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
29			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Фитнес хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
30			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	3	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
31			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Степ-аэробика. Круговая тренировка направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
32			Отработка движений изученных ранее. Приучать	3	Фитнес хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль

			детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.				
33			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
34			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	3	Степ-аэробика. Круговая тренировка направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес. Фитнес хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
35			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.	3	Степ-аэробика. Комплекс упражнений на развитие правильной осанки, плечевого пояса. Пилатес.	хор. зал	текущий контроль
36			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	3	Классическая аэробика. Круговая тренировка направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес (стретчинг)	хор. зал	итоговый контроль
Итого:				108 ч.			

Календарный учебный график объединения «Апельсин»
группа № 2

№ п/п	Месяц число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Определение физической подготовленности учащихся. Вводная диагностика	3	Введение в образовательную программу. Знакомство с планом фитнес-студии. Правила и инструктажи по технике безопасности.	хор. зал	вводная диагностика
2			Диагностика подготовки. Мониторинг	3	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	хор. зал	текущий контроль
3			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Техника выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях. Базовые шаги классической аэробики	хор. зал	текущий контроль
4			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей	3	Техника выполнения строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом.	хор. зал	текущий контроль

			элементов аэробики.		Перестроения в 1,2 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики.		
5			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	3	Техника выполнения упражнений для ног. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Комплекс упражнений для ног. Силовая тренировка с использованием спортивного инвентаря.	хор. зал	текущий контроль
6			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики игровые задания	3	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
7			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Базовые шаги классической аэробики. Мягкий фитнес с элементами йоги.	хор. зал	текущий контроль
8			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Упражнения на развитие осанки. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере.	хор. зал	текущий контроль
9			Отработка движений изученных ранее. Приучать	3	Техника выполнения строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом.	хор. зал	текущий контроль

			детей следить за осанкой.		Перестроения в 1,2 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики.		
10			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Повторение элементов строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
11			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Комплекс Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
12			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Комплекс упражнений для плечевого пояса. Классическая аэробика, повторение базовых шагов, вариации. Мягкий фитнес. Zumba fitness. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
13			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Повторение элементов строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны. Силовая тренировка на все группы мышц. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль

14			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разнообразней элементов аэробики	3	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
15			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Фитнес хореография классической аэробики. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
16			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Комплекс Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
17			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разнообразней элементов аэробики	3	Классическая аэробика. Комплекс упражнений на развитие правильной осанки в партере. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
18			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Фитнес хореография классической аэробики. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря.	хор. зал	текущий контроль

					Мягкий фитнес.		
19				3		хор. зал	текущий контроль
20			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
21			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
22			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	3	Zumba fitness. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
23			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
24			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Классическая аэробика. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
25			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Zumba fitness. Стретчинг	хор. зал	текущий контроль

26			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
27			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
28			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Степ-аэробика. Круговая тренировка направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
29			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Фитнес хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
30			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	3	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
31			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Степ-аэробика. Круговая тренировка направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
32			Отработка движений изученных ранее. Приучать	3	Фитнес хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль

			детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.				
33			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
34			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	3	Степ-аэробика. Круговая тренировка направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес. Фитнес хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
35			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.	3	Степ-аэробика. Комплекс упражнений на развитие правильной осанки, плечевого пояса. Пилатес.	хор. зал	текущий контроль
36			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	3	Классическая аэробика. Круговая тренировка направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес (стретчинг)	хор. зал	итоговый контроль
Итого:				108 ч.			

