

**Календарный учебный график объединения студии фитнес - аэробики «Апельсин»
на 2025-2026 учебный год
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	1	Вводное организационное задание. Знакомство с планом кружка. Правила и инструктажи по ТБ.	хор. зал	вводная диагностика
2			Диагностика подготовки. Мониторинг	1	Классическая аэробика. Ритмическая гимнастика.	хор. зал	Текущий контроль. К/з на тех. подготовку.
3			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря.	хор. зал	Текущий контроль. К/з на координацию и гибкость.
4			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	1	ОФП. Ритмическая гимнастика. Игровая деятельность.	хор. зал	текущий контроль
5			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	1	Классическая аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
6			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики игровые задания	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
7			Отработка движений,	1	Степ-аэробика. Упражнения на	хор. зал	текущий контроль

			изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.		гибкость.		
8			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
9			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Классическая аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
10			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
11			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	ОФП. Классическая аэробика.	хор. зал	текущий контроль
12			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
13			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Степ-аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
14			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика.	хор. зал	текущий контроль
15			Отработка движений, изученных ранее. Приучать	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

			детей следить за осанкой.				
16			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Степ-аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
17			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
18			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	ОФП. Классическая аэробика.	хор. зал	текущий контроль
19			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
20			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
21			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
22			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Танцевальный фитнес. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
23			Отработка движений,	1	Степ-аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

			изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.				
24			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
25			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
26			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
27			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика.	хор. зал	текущий контроль
28			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
29			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Акробатика и упражнения на гибкость. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
30			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Степ-аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

31			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
32			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
33			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Игровая деятельность. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
34			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
35			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
36			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
37			Отработка движений,	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

			изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.				
38			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
39			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Степ-аэробика. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	промежуточный контроль
40			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
41			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Игровая деятельность. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
42			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
43			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
44			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

			разновидностей элементов аэробики				
45			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классическая аэробика. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
46			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Степ-аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
47			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
48			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Игровая деятельность. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
49			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальный фитнес. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
50			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
51			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Акробатика и	хор. зал	текущий контроль

			разновидностей элементов аэробики		упражнения на гибкость.		
52			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
53			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Степ-аэробика. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
54			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
55			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классическая аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
56			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
57			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	Промежуточный контроль. К/з на координационные способности, гибкость, техническую подготовку движений.
58			Отработка базовых шагов	1	ОФП. Классическая аэробика.	хор. зал	текущий контроль

			аэробики. Отработка навыков разнообразностей элементов аэробики		Релаксация.		
59			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разнообразностей элементов аэробики	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
60			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	промежуточный контроль
61			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разнообразностей элементов аэробики	1	Степ-аэробика. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
62			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	ОФП. Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
63			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Классическая аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
64			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

65			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
66			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
67			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
68			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
69			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль итоговый контроль
70			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.	1	Ритмическая гимнастика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	итоговый контроль
71			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	итоговый контроль

			упражнений.				
72			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	Итоговый контроль. К/з на техническую подготовку движений.
Итого:				72 ч.			

**Календарный учебный график студии фитнес - аэробики «Апельсин» на 2025-2026 учебный год
группа № 2**

№ п/п	Месяц число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Определение физической подготовленности	1	Вводное организационное задание. Знакомство с планом кружка. Правила и инструктажи по ТБ.	хор. зал	вводная диагностика

			учащихся. Вводная диагностика				
2			Диагностика подготовки. Мониторинг	1	Классическая аэробика. Ритмическая гимнастика.	хор. зал	Текущий контроль. К/з на тех. подготовку.
3			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря.	хор. зал	Текущий контроль. К/з на координацию и гибкость.
4			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	1	ОФП. Ритмическая гимнастика. Игровая деятельность.	хор. зал	текущий контроль
5			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	1	Классическая аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
6			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики игровые задания	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
7			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль

8			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разнообразностей элементов аэробики	1	Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
9			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Классическая аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
10			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разнообразностей элементов аэробики	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
11			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	ОФП. Классическая аэробика.	хор. зал	текущий контроль
12			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разнообразностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
13			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Степ-аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
14			Отработка базовых шагов аэробики.	1	ОФП. Классическая аэробика.	хор. зал	текущий контроль

			Отработка навыков разнообразностей элементов аэробики				
15			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
16			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Степ-аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
17			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разнообразностей элементов аэробики	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
18			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	ОФП. Классическая аэробика.	хор. зал	текущий контроль
19			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разнообразностей элементов аэробики	1	Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
20			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

21			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
22			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Танцевальный фитнес. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
23			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Степ-аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
24			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
25			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
26			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

			за осанкой.				
27			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разнообразностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика.	хор. зал	текущий контроль
28			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
29			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разнообразностей элементов аэробики	1	Акробатика и упражнения на гибкость. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
30			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Степ-аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
31			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разнообразностей элементов аэробики	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
32			Отработка движений, изученных ранее.	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

			Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.				
33			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Игровая деятельность. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
34			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
35			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
36			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

			дыхания.				
37			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
38			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
39			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Степ-аэробика. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	промежуточный контроль
40			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
41			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Игровая деятельность. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
42			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

			элементов аэробики				
43			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
44			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
45			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классическая аэробика. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
46			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Степ-аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
47			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
48			Отработка базовых	1	Игровая деятельность. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

			шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики				
49			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальный фитнес. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
50			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
51			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
52			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
53			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики	1	Степ-аэробика. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль

			восстановления дыхания.				
54			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
55			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классическая аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
56			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
57			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	Промежуточный контроль. К/з на координационные способности, гибкость, техническую подготовку движений.
58			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

59			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
60			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	промежуточный контроль
61			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Степ-аэробика. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
62			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	ОФП. Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
63			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Классическая аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
64			Отработка полученных навыков. Составление	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

			простейших композиций из ранее изученных упражнений.				
65			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
66			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
67			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
68			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
69			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль итоговый контроль
70			Отработка полученных	1	Ритмическая гимнастика. Артикуляционно-дыхательные и	хор. зал	итоговый

			навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.		мимические упражнения.		контроль
71			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.	1	Танцевальный фитнес. Релаксация.	хор. зал	итоговый контроль
72			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	Итоговый контроль. К/з на техническую подготовку движений.
Итого:				72 ч.			