

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

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
от 14.03.25 протокол № 4

Председатель  И.А. Яковлева

И.о. директора ДДТ Кольского района
 Ю.А. Белых
2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Студия фитнес-аэробики «Апельсин»

Срок реализации программы: 1 год обучения

Объем программы: 108 часа

Возраст учащихся: 8- 11 лет

Разработчик:
Коверина Елизавета Александровна
педагог дополнительного образования

г. Кола 2025 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа студии фитнес-аэробики «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 Фитнес-аэробика достаточно прочно вошла 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 фитнес-аэробикой. Данная программа ориентирована на:

- формирование и развитие творческих способностей детей, выявление, развитие и поддержку талантливых детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей на занятиях фитнес-аэробикой;
- 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 нагрузке на организм занимающихся, где немаловажное значение имеет индивидуальный подход к занимающимся, работа обучающихся по методу «круговой тренировки».

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

Фитнес-аэробика постепенно достаточно прочно входит в систему воспитания и обучения детей разного возраста.

1.2. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия фитнес-аэробикой 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: приобретение знаний о технике выполнения упражнений и совершенствование двигательных навыков посредством освоения основ фитнес-аэробики.

1.4 Задачи.

Обучающие:

- научить технике выполнения базовых шагов фитнес - аэробики;
- обучать технике исполнения аэробных шагов и их вариаций;
- обогащать двигательный опыт за счет овладения усложненными упражнениями.

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- формировать условные рефлексы, обеспечивающие правильное положение головы, туловища и конечностей во время сидения, стояния и ходьбы с равномерной опорой на обе ноги;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;

- 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 11 лет. Наполняемость группы – 10 человек.

В объединение зачисляются учащиеся на основании заявления родителей (законных представителей), прошедшие обучение по образовательной программе стартового уровня «Студии фитнес-аэробики «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 наличии свободных мест в объединении могут быть дозачислены обучающиеся на основании вводной диагностики.

1.6. Срок реализации программы:

1 год (36 учебных недель, 108 часов).

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

Уровень подготовки – базовый.

Режим занятий: 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;
- показательные выступления.

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 соответствии 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.

Степень обучения	Вводная диагностика	Текущий/Промежуточный контроль	Итоговый контроль
Базовый уровень	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

Наименование курса (модуля, предмета, дисциплина)	Количество часов			Формы контроля
	Всего часов	Теория	Практика	
Введение в образовательную программу. Знакомство с планом студии фитнес-аэробики. Правила и инструктажи по технике безопасности.	3	3	0	Первичная диагностика/ Промежуточный контроль
Общезначительная подготовка	49	6	43	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 студии фитнес-аэробики. Правила и инструктажи по технике безопасности - 3 часа

Теория - 3 часа:

Знакомство с обучающимися. Экскурсия по Дому Детского Творчества. Рассказ о работе студии фитнес-аэробики «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 - 43 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).
- Базовые шаги классической аэробики.
- Разбор составления связок классической аэробики.
- Просмотр и обсуждение видео материала соревнований по фитнес-аэробике (классическая аэробика, степ-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).

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. Воспитательная работа

Цель: способствовать формированию у учащихся ценностного отношения к физической культуре и спорту и потребности в физическом совершенствовании и самовоспитании.

Задачи:

1. Сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятию спортом;
2. Находить наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Сформировать умение понимать причины успеха или неуспеха; освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
4. Сформировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
5. Формировать коммуникативную компетентность, способность к эффективному межличностному взаимодействию, совместной работе в коллективе и группе.

Ожидаемые результаты:

1. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
2. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
3. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
4. Сформирована уверенность учащихся в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
5. У учащихся формируется сила воли и стремление к победе;
6. Формирование у учащихся позитивного отношения к движению и привлечение к занятиям фитнесом;
7. Учащийся способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт
1.	Спортивное мероприятие в рамках Муниципального праздника спорта и	Игры с элементами спорта и подвижные игры-эстафеты. Занимательные викторины и загадки.	Фотоотчет с мероприятия, Пост в группе ВК. Заметка на сайте ДДТ.

	таланта		
2.	Спортивное развлечение «Осенняя пора»	Игры с элементами спорта и подвижные игры-эстафеты. Занимательные викторины и загадки.	Фотоотчет с мероприятия, Пост в группе ВК. Заметка на сайте ДДТ.
3.	«Саамские игры» в рамках Недели саамской культуры	Игры с элементами спорта и подвижные игры-эстафеты. Занимательные викторины и загадки.	Фотоотчет с мероприятия, Пост в группе ВК. Заметка на сайте ДДТ.
4.	Праздник спорта «Зимняя олимпиада»	Игры с элементами спорта и подвижные игры-эстафеты. Занимательные викторины и загадки.	Фотоотчет с мероприятия, Пост в группе ВК. Заметка на сайте ДДТ.
5.	«Весенние спортивные забавы»	Работа со спортивным инвентарем в парах.	Фотоотчет с мероприятия, Пост в группе ВК. Заметка на сайте ДДТ.

5. 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.

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 фитнес-аэробики. 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 руками во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

1.Оборудование зала.

- 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. 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.

6. 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 студии фитнес-аэробики «Апельсин».

Педагог: Коверина Елизавета Александровна.

Количество учебных недель: 36 недель. Занятия проводятся в хореографическом зале ДДТ Кольского района.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа;

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

- 04.11.2025;
- ;
- ;
- ;
- ;
- .

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с _____ 2025 года по _____ 2025 года;
- зимние каникулы – с _____ 2025 года по _____ 2026 года;
- весенние каникулы – с _____ 2026 года по _____ 2026 года;
- летние каникулы – с 1 июня 2026 года по 31 августа 2026 года.

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

Календарный учебный график студии фитнес-аэробики «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 студии фитнес-аэробики. 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 санки. 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. 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 разновидностей элементов аэробики	3	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. 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 разновидностей 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. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль

19		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
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	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	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	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	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	Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
31			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка	3	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и	хор. зал	текущий контроль

			навыков разновидностей элементов аэробики		мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.		
32			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	3	Фитнес хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
33			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	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.	3	Классическая аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп	хор. зал	итоговый контроль

			Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.		мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес (стретчинг)		
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 студии фитнес-аэробики. 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 санки. 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. 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 разновидностей 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 разновидностей 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. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль

19			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
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	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	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	3	Стретчинг	хор. зал	текущий контроль

			навыков разновидностей элементов аэробики				
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	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	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 детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	3	Фитнес хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
33			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	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.			