Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Московская средняя общеобразовательная школа имени Ивана Ярыгина

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Московской
средней школы им. Ивана Ярыгина
_____ Ситникова Г.Ф.

Приказ № 237-од_ от «02»_09 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес для детей»**

Возраст обучающихся- 7-16 лет

Срок реализации- 1 год

Уровень - базовый

**Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования
Виникевич Светлана Сергеевна**

2024 год

1. Основные характеристики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Программа «Фитнес для детей» (далее – Программа) разработана с учетом нормативно-правового сопровождения дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для детей» **физкультурно-спортивной направленности, уровень – базовый.**

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и

эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. Включение фитнес – аэробики в программу внеурочной деятельности школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения. Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес – аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Актуальность разработанной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для детей» обусловлена тем, что в настоящее время проблемой является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Одним из таких путей являются занятия по фитнес-аэробике. Фитнес-аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность обучающихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость образовательной Программы по фитнес-аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия фитнес-аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить у обучающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Новизна программы заключается в том, что она включает новоенаправление в спорте – фитнес-аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию обучающихся знаний и умений в области фитнес-аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

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.

Возраст детей: 7-16 лет.

Образовательный процесс организуется в соответствии с учебным планом объединения. Программа предполагает занятия в группах. Зачисление детей производится по заявлению родителей согласно Уставу МБОУ Московской СОШ им. И.Ярыгина. Для обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия реализации программы

Срок реализации программы - 1 год. Максимальный объём программы - 108 часов.

Программа предназначена для детей 7-16 лет и условно подразделяется на три возрастные группы: I группа – 7-10 лет; II группа – 11-13 лет и III группа – 14-16 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю не более 45 минут.

Занятия по программе «Фитнес для детей» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий содержит в себе информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, фитнесе, историю возникновения и эволюцию фитнес-движения.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений, выступлений.

Результатом освоения программы «Фитнес детям» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Содержание программы разработано в соответствии с **возрастными особенностями воспитанников.**

Форма обучение по программе - очная

Основные формы, методы и приемы образовательной деятельности:

Данная образовательная Программа реализуется в 4 этапа:

1-й этап – базовый. На этом этапе обучающиеся овладевают базовыми двигательными действиями фитнес-аэробики, узнают общие понятия о фитнес-аэробике, классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

2-й этап – стабилизация базового этапа. Обучающиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения с отягощением, узнают основы управления группой на занятиях фитнес-аэробикой, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить самостоятельные занятия.

3-й этап – совершенствование базовых двигательных действий. Обучающиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, усложняются партерные упражнения и стретчинг, умеют использовать жестикуляционно-мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, а также объяснять технику их выполнения, обладают достаточным уровнем физической подготовленности.

4-й этап – целенаправленное формирующее воздействие на умения и навыки.

Обучающиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий фитнес-аэробики, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия «вживую» под музыкальную фонограмму, чётко подают команды и распоряжения, при необходимости осуществляют подсчёт, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия. Занимающиеся пробуют себя в качестве инструктора по фитнес-аэробике.

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике включают следующую последовательность освоения материала:

1. двигательные действия (упражнения) - повторение однотипных движений, образование серии из этих движений;
2. соединения - последовательное выполнение различных двигательных действий;
3. комбинация - состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую стороны;
4. части комплекса - определённое количество комбинаций;
5. комплекс упражнений фитнес-аэробики.

Изучение каждого базового движения осуществляется следующими методами:

1. словесный метод;
2. показ;
3. целостное разучивание упражнений;
4. метод расчленённого разучивания упражнений.

Формы контроля

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками ;
- защиту индивидуальных программ;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, пилатеса, стретчинга и др. видов фитнеса в зачётной форме;
- показательные выступления на мероприятиях.

Цель курса: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании на основе развития физических качеств посредством занятий фитнес – аэробикой; формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Основные задачи курса:

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 танцевальная аэробика, стретчинг, аэробика, пилатес, калланетика, 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.

Оздоровительные:

- ✓ способствовать общему укреплению организма;
- ✓ способствовать укреплению мышечной системы организма;
- ✓ способствовать улучшению функциональных связей между основными системами организма.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях фитнесом. Что такое фитнес?	60 мин.	60 мин.		Устный опрос
2	История развития фитнеса в мире и России. Диагностика физической	60 мин.	30 мин.	30 мин.	Устный опрос. Наблюдение за выполнением упражнений.

	подготовленности				Самоконтроль, самоанализ учащихся
3	Классификация видов Аэробики. Общеразвивающие упражнения	60 мин.	30 мин.	30 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
4	Здоровый образ жизни, вредные привычки.	60 мин.	30 мин.	30 мин.	Беседа-рассуждение, самостоятельная работа – поиск выхода из проблемной ситуации
5	Оздоровительные виды гимнастики. Общеразвивающие упражнения	60 мин.	30 мин.	60 мин.	Практическая работа (самостоятельное проведение части тренировки)
6	Общепфизическая подготовка в фитнес-аэробике	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
7	Разминка	60 мин.		60 мин.	Практическая работа – проведение разминки
8	Аэробная часть	60 мин.		30 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
9	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия, ориентации в пространстве	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
10	Функциональная тренировка	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
11	Упражнения на развитие выносливости	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
12	Упражнения на развитие быстроты	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
13	Упражнения на развитие силы	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
14	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
15	Упражнения на развитие координации	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений

16	Упражнения на развитие гибкости	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
17	Упражнения на развитие ловкости	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
18	Упражнения на развитие мышц спины	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
19	Прыжки высокой амплитуды	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
20	Упражнение на полу	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
21	Значение музыки в фитнес тренировке. Общеразвивающие упражнения	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
22	Базовая аэробика	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
23	Влияние занятий аэробикой на здоровье	60 мин.	30 мин.	30 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
24	Планирование занятий аэробикой с учетом индивидуальных особенностей	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений, самооценка
25	Аэробика как вид спорта, сущность и польза аэробики	60 мин.	30 мин.	30 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
26	Виды аэробики	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
27	Краткая характеристика гимнастического инвентаря	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
28	Гигиена занятий, одежда, обувь и прическа	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Устное рассуждение, наблюдение за

					выполнением упражнений
29	Дыхание при выполнении упражнений	60 мин.	30 мин.	30 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
30	Упражнения для мышц всего тела	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
31	Упражнения без предметов	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
32	Упражнения с предметами	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
33	Обучение базовым шагам аэробики	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Самооценка. Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
34	Выполнение базовых шагов аэробики	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
35	Отработка базовых шагов аэробики	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
36	Модификация базовых шагов	60 мин.	10 мин.	50 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
37	Правила составления связок из базовых шагов в аэробике	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений, самооценка
38	Составление связок из базовых шагов в аэробике	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
39	Разучивание связки №1	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
40	Отработка связки №1	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением

					упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
41	Закрепление связки №1	60 мин.		60 мин.	Наблюдение, тестирование уровня приобретенных умений и навыков
42	Разучивание связки №2	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
43	Отработка связки №2	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
44	Закрепление связки №2	60 мин.		60 мин.	Наблюдение, тестирование уровня приобретенных умений и навыков
45	Разучивание связки №3	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
46	Отработка связки №3	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
47	Закрепление связки №3	60 мин.		60 мин.	Наблюдение, тестирование уровня приобретенных умений и навыков
48	Разучивание связки №4	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
49	Отработка связки №4	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
50	Закрепление связки №4	60 мин.		60 мин.	Наблюдение, тестирование

					уровня приобретенных умений и навыков
51	Разучивание связки №5	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
52	Отработка связки №5	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
53	Закрепление связки №5	60 мин.		60 мин.	Наблюдение, тестирование уровня приобретенных умений и навыков
54	Разучивание связки №6	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
55	Отработка связки №6	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
56	Закрепление связки №6	60 мин.		60 мин.	Наблюдение, тестирование уровня приобретенных умений и навыков
57	Сборка связок в комбинацию	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Самооценка, устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
58	Сборка связок в комбинацию	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
59	Отработка комбинации	60 мин.		60 мин.	Самооценка и коллективная оценка выполняемых упражнений
60	Отработка комбинации	60 мин.		60 мин.	Самооценка и коллективная оценка

					выполняемых упражнений
61	Составление индивидуальных комбинаций	60 мин.	10 мин.	50 мин.	Самооценка и коллективная оценка выполняемых упражнений
62	Составление индивидуальных комбинаций	60 мин.		60 мин.	Самооценка и коллективная оценка выполняемых упражнений
63	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	60 мин.		60 мин.	Самооценка и коллективная оценка выполняемых упражнений
64	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	60 мин.		60 мин.	Практическая работа (самостоятельное проведение части тренировки)
65	Демонстрация индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений	60 мин.		60 мин.	Самооценка и коллективная оценка выполняемых упражнений
66	Демонстрация индивидуальных комплексов	60 мин.		60 мин.	Практическая работа (самостоятельное проведение части тренировки)
67	Разновидности аэробики. Пилатес. Возникновение пилатеса	60 мин.	30 мин.	30 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
68	ТБ при занятиях пилатесом	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
69	Методы самоконтроля при занятиях пилатесом	60 мин.	10 мин.	50 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
70	Дыхание при занятиях пилатесом	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
71	Разучивание упражнений	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за

	пилатеса				выполнением упражнений
72	Выполнение упражнений пилатеса	60 мин.		60 мин.	Наблюдение, тестирование уровня приобретенных умений и навыков
73	Закрепление упражнений пилатеса	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
74	Составление индивидуальных комбинаций из изученных упражнений	60 мин.		60 мин.	Самооценка и коллективная оценка выполняемых упражнений
75	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений	60 мин.		60 мин.	Практическая работа (самостоятельное проведение части тренировки)
76	Разновидности аэробики. Шейпинг. Возникновение шейпинга	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
77	Разучивание упражнений шейпинга	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
78	Выполнение упражнений шейпинга	60 мин.		60 мин.	Наблюдение, тестирование уровня приобретенных умений и навыков
79	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений	60 мин.		60 мин.	Самооценка и коллективная оценка выполняемых упражнений
80	Йога- один из видов фитнеса. История зарождения и развития йоги	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
81	Элементы йоги	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
82	Выполнение некоторых асан из йоги	60 мин.		60 мин.	Наблюдение, тестирование

					уровня приобретенных умений и навыков
83	Аэробика со скакалкой (Rope Skipping)	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
84	Комплекс упражнений со скакалкой	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
85	Аэробика с элементами восточных видов единоборств	60 мин.	30 мин.	30 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
86	Боевая аэробика. Разучивание упражнений	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
87	Выполнение упражнений боевой аэробики	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
88	Закрепление упражнений боевой аэробики	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
89	Аэробика в стиле «Кикбоксинга» (силовая тренировка)	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
90	«Тай - бо»	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
91	Стретчинг	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений, самооценка
92	Базовые упражнения стретчинга	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений
93	Танцевальная аэробика. Из истории танца	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
94	Направления танцевальной аэробики	60 мин.	20 мин.	40 мин.	Устный опрос. Наблюдение за группой: техника

					выполнения упражнений, взаимодействие с командой
95	Беллиданс (танец живота)	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
96	Латино	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
97	Стрип-пластика	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
98	Джаз-аэробика	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
99	Фанк	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
100	Хип-хоп аэробика.	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
101	Рок-н-ролл	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
102	Работа над техникой танцевальных комплексов	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
103	Работа над техникой танцевальных композиций	60 мин.		60 мин.	Практическая работа (самостоятельное проведение части тренировки)
104	Составление собственных композиций из изученных упражнений	60 мин.		60 мин.	Самооценка и коллективная оценка выполняемых упражнений
105	Составление собственного танца	60 мин.		60 мин.	Самооценка и коллективная оценка выступлений
106	Танцевальный батл	60 мин.		60 мин.	Наблюдение за группой:

					техника выполнения упражнений, взаимодействие с командой. Самооценка и коллективная оценка выступлений
107	Диагностика физической подготовленности	60 мин.	10 мин.	50 мин.	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
108	Показательное выступление	60 мин.		60 мин.	Самооценка и коллективная оценка выступлений
	Всего	108 ч.	12,5 ч.	95,5 ч.	

Содержание учебного плана

Период	Название раздела, темы	Теория	Практика
1	Техника безопасности на занятиях фитнесом. Что такое фитнес?	Основные правила и требования спортивных занятий. ТБ и правила поведения на занятии. Понятие «фитнес». Определение структуры занятия.	
2	История развития фитнеса в мире и России. Диагностика физической подготовленности	Основоположники развития фитнеса в мире - Ж.Демени, Б.Менсендик, Ф Дельсарт, А.Дункан, Дж. Фонда, в России- З.Д.Вербова, Л.Н.Алексеева, их роль и вклад в возникновение и развитие различных видов фитнеса. К.Купер и его вклад в развитие аэробики.	Проведение измерений резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.
3	Классификация видов Аэробики. Общеразвивающие упражнения	Понятие«аэробика». Знакомство с видами аэробики. Классическая аэробика, спортивная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика	ОФП
4	Здоровый образ жизни, вредные привычки.	Система понятий: окружающая среда, качество жизни, здоровье,	Просмотр фильма

		здоровый образ жизни. Место ЗОЖ в системе ценностей современного человека. Привычки в жизни человека . Полезные и вредные привычки	
5	Оздоровительные виды гимнастики. Общеразвивающие упражнения	Двигательные навыки и физические качества человека . Гимнастика спортивная и оздоровительная	Комплекс общеразвивающих упражнений
6	Общефизическая подготовка в фитнес-аэробике		Комплекс оздоровительных упражнений
7	Разминка		Практика – разминка
8	Аэробная часть		Упражнения аэробного комплекса
9	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия, ориентации в пространстве	Правильная осанка , ее необходимость для активной и полноценной жизнедеятельности человека . Способы достижения и тренировки правильной осанки в повседневной жизни. Тестирование осанки.	Комплекс упражнений с палкой для профилактики нарушений осанки. Упражнения и комплексы из видов фитнес-аэробики для коррекции нарушений осанки
10	Функциональная тренировка	Понятие функционального тренинга. Цели функционального тренинга . Значение функциональной тренировки в повседневной жизни человека	Разбор упражнений из различных исходных положений и их сочетание
11	Упражнения на развитие выносливости		Комплекс упражнений на развитие выносливости
12	Упражнения на развитие быстроты		Комплекс упражнений на развитие быстроты
13	Упражнения на развитие силы		Комплекс упражнений на развитие силы
14	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств
15	Упражнения на развитие координации		Комплекс упражнений на развитие координации
16	Упражнения на		Комплекс

	развитие гибкости		упражнений на развитие гибкости
17	Упражнения на развитие ловкости		Комплекс упражнений на развитие ловкости
18	Упражнения на развитие мышц спины		Упражнения для развития мышц пресса и спины
19	Прыжки высокой амплитуды		Упражнения для развития прыгучести
20	Упражнение на полу		Комплекс партерной гимнастики
21	Значение музыки в фитнес тренировке. Общеразвивающие упражнения	Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в фитнес - аэробике. Основоположники ритмической гимнастики М.Бекман, Л.Н. Алексеева.	Комплекс оздоровительных упражнений
22	Базовая аэробика		Базовые упражнения аэробики
23	Влияние занятий аэробикой на здоровье	Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Защитные системы организма человека. Оздоровительная аэробика.	Комплекс оздоровительной аэробики
24	Планирование занятий аэробикой с учетом индивидуальных особенностей	Теория и понятие тренировочного процесса. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом. Наблюдение частоты сердечных сокращений при выполнении различных упражнений	Подбор упражнений и составление комплекса упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма
25	Аэробика как вид спорта, сущность и польза аэробики	Фитнес – аэробика, как средство сохранения творческой активности и залог долголетия	Комплекс оздоровительной аэробики
26	Виды аэробики	Знакомство с видами аэробики (продолжение)	Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики
27	Краткая характеристика гимнастического инвентаря	Спортивный инвентарь для гимнастики. ТБ при использовании спортивного оборудования, инвентаря.	Комплекс упражнений с дополнительным оборудованием
28	Гигиена занятий, одежда, обувь и прическа	Гигиена спортивных занятий, основные правила и требования.	Комплекс оздоровительной аэробики

		Требования к одежде, обуви, размещению в зале	
29	Дыхание при выполнении упражнений	Основы правильного дыхания при выполнении физических упражнений	Дыхательные упражнения
30	Упражнения для мышц всего тела		Круговая тренировка без дополнительного оборудования
31	Упражнения без предметов		Комплекс упражнений без дополнительного оборудования
32	Упражнения с предметами	ТБ при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.	Комплекс аэробных упражнений с мячом. Упражнения с гимнастической палкой: различные захваты и исходные положения.
33	Обучение базовым шагам аэробики	Способы подачи команд. Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики
34	Выполнение базовых шагов аэробики		Комплекс базовой аэробики
35	Отработка базовых шагов аэробики		Комплекс базовой аэробики
36	Модификация базовых шагов	Что такое модификация базовых движений	Альтернативные шаги аэробики
37	Правила составления связок из базовых шагов в аэробике	Базовые шаги аэробики (продолжение). Простые связки	Обучение составлению связок из базовых шагов в аэробике
38	Составление связок из базовых шагов в аэробике		Самостоятельное составление связок из базовых шагов
39	Разучивание связки №1		Разучивание шагов, входящих в связку. Последовательное соединение в связку всех шагов
40	Отработка связки №1		Техника выполнения связки
41	Закрепление связки №1		Совершенствование техники выполнения связки
42	Разучивание связки №2		Разучивание шагов, входящих в связку.

			Последовательное соединение в связку всех шагов
43	Отработка связки №2		Техника выполнения связок
44	Закрепление связки №2		Совершенствование техники выполнения связок
45	Разучивание связки №3		Разучивание шагов, входящих в связку. Последовательное соединение в связку всех шагов
46	Отработка связки №3		Техника выполнения связок
47	Закрепление связки №3		Совершенствование техники выполнения связок
48	Разучивание связки №4		Разучивание шагов, входящих в связку. Последовательное соединение в связку всех шагов
49	Отработка связки №4		Техника выполнения аэробных связок
50	Закрепление связки №4		Совершенствование техники выполнения связок
51	Разучивание связки №5		Разучивание шагов, входящих в связку. Последовательное соединение в связку всех шагов
52	Отработка связки №5		Техника выполнения аэробных связок
53	Закрепление связки №5		Совершенствование техники выполнения связок
54	Разучивание связки №6		Разучивание шагов, входящих в связку. Последовательное соединение в связку всех шагов
55	Отработка связки №6		Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок
56	Закрепление связки		Совершенствование

	№6		техники выполнения связок
57	Сборка	Составление комбинаций в аэробике	Составление связок в комбинацию
58	Сборка		Составление связок в комбинацию
59	Отработка комбинации		Работа над техникой выполнения комбинаций
60	Отработка комбинации		Совершенствование техники выполнения комбинаций
61	Составление индивидуальных комбинаций	Особенности составления индивидуальных комбинаций	Составление собственных комбинаций
62	Составление индивидуальных комбинаций		Работа над самостоятельным комплексом аэробики
63	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций изученных упражнений.		Совершенствование индивидуального комплекса
64	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций изученных упражнений.		Самостоятельное выполнение комплекса аэробики
65	Демонстрация индивидуальных комплексов и комбинаций изученных упражнений		Представление индивидуальных комбинаций
66	Демонстрация индивидуальных комплексов		Презентация индивидуальных комплексов
67	Разновидности аэробики. Пилатес. Возникновение пилатеса	Что такое пилатес, его история и виды	Комплекс упражнений системы пилатеса
68	ТБ при занятиях пилатесом	Техника безопасности на занятиях пилатесом	Комплекс упражнений системы пилатеса
69	Методы самоконтроля при занятиях пилатесом	Фундаментальные принципы пилатеса	Комплекс упражнений системы пилатеса
70	Дыхание при занятиях пилатесом	Дыхание в пилатесе и способы его тренировки	Техника правильного дыхания в пилатесе

71	Разучивание упражнений пилатеса		Комплекс упражнений системы пилатеса
72	Выполнение упражнений пилатеса		Комплекс упражнений на плавность и гибкость
73	Закрепление упражнений пилатеса		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног
74	Составление индивидуальных комбинаций из изученных упражнений		Составление простейших комбинаций
75	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений		Самостоятельное составление комплекса упражнений
76	Разновидности аэробики. Шейпинг. Возникновение шейпинга	Знакомство с историей возникновения шейпинга	Комплекс упражнений, используемых в шейпинге
77	Разучивание упражнений шейпинга		Техника выполнения упражнений
78	Выполнение упражнений шейпинга		Отработка техники выполнения упражнений шейпинга
79	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений		Самостоятельное составление комплекса упражнений
80	Йога- один из видов фитнеса. История зарождения и развития йоги	Знакомство с йога-аэробикой. История возникновения и основные виды йоги	Комплекс детской йоги. Дыхательные упражнения
81	Элементы йоги		Комплекс простейших асан (совершенствование техники).
82	Выполнение некоторых асан из йоги		Проработка асан для укрепления здоровья
83	Аэробика со скакалкой (Rope Skipping)	Знакомство с элементами аэробики со скакалкой. Техника безопасности во время тренировки со скакалкой	Упражнения со скакалкой: техника захвата скакалки, вращения, прыжков, на

			месте и в движении
84	Комплекс упражнений со скакалкой		Комплекс аэробных упражнений со скакалкой
85	Аэробика с элементами восточных видов единоборств	Знакомство с элементами аэробики восточных единоборств	Разучивание базовых шагов аэробики с элементами восточных единоборств
86	Боевая аэробика. Разучивание упражнений		Обучение простейшим ударам
87	Выполнение упражнений боевой аэробики		Выполнение ударов в стойке
88	Закрепление упражнений боевой аэробики		Закрепление базовых шагов аэробики с элементами восточных единоборств (отработка техники, добавление работы рук)
89	Аэробика в стиле «Кикбоксинга» (силовая тренировка)		Составление простейших комбинаций кик-аэробики
90	«Тай - бо»		Силовой комплекс на основе аэробики восточных единоборств
91	Стретчинг	Понятие гибкости. Значение растяжки в развитии гибкости. Стретчинг как элемент тренировки. Стретчинг как элемент повседневной жизни. Растяжка и расслабление мышц вне спортивного зала	Упражнения, направленные на улучшение подвижности суставов
92	Базовые упражнения стретчинга		Комплекс упражнений для стретчинга на все группы мышц
93	Танцевальная аэробика. Из истории танца	История танца. Танцевальная аэробика. Понятие «Музыкальный квадрат». Чувство ритма и упражнения на его развитие.	Комплекс танцевальной аэробики.
94	Направления танцевальной аэробики	История танцевальной аэробики и её стили. Польза танцевальной аэробики	Знакомство с направлениями танцевальной аэробики
95	Беллиданс (танец живота)		Базовые элементы беллиданс

96	Латино		Базовые элементы латино
97	Стрип-пластика		Базовые элементы стрип-пластики
98	Джаз-аэробика		Базовые элементы джаз-аэробики
99	Фанк		Базовые элементы фанк
100	Хип-хоп аэробика		Базовые элементы хип -хопа
101	Рок-н-ролл		Базовые элементы рок-н-ролла
102	Работа над техникой танцевальных комплексов		Совершенствование техники танцевальных комплексов
103	Работа над техникой танцевальных композиций		Совершенствование техники танцевальных композиций
104	Составление собственных композиций из изученных упражнений		Составление индивидуальных композиций из изученных упражнений
105	Составление собственного танца		Работа над составлением танца
106	Танцевальный батл		Представление работы
107	Диагностика физической подготовленности	Итоговый контроль	Фитнес-тестирование с использованием круговой тренировки
108	Показательное выступление		Выступление перед публикой

Методические материалы:

1. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
2. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 76 с.
3. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2019. – 221 с.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2019. – 211 с.
6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпредс, 2017. – 303 с.

7. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 2018. – 185 с.
8. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2018. – 528 с.
9. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес – Киев: Олимпийская литература, 2020. – 367 с.
10. Одинцова И.Б., .Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
11. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2007. – 384 с.
12. Программа для обучающихся 5-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев
13. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.:
14. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
15. Антонова, Э.Р. Фитнес-аэробика как вид спорта [Текст]: учебное пособие / Э.Р. Антонова, О.А. Иваненко. – Челябинск: Изд-во Юж-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016. – 159 с.
16. Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу Пилатеса. Мн.: ООО «Попурри», 2003. - 128 с.
17. Робинсон Л., Томсон Г. Пилатес: Путь вперед. Мн.: ООО «Попурри», 2003.— 192 с.
18. О.Г. Жигарёва, З.Х. Низаметдинова, Й. Полишкене, О.О. Николаева. Оздоровительная аэробика : учебное пособие. — Москва : КНОРУС, 2021. — 134 с.
19. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика:содержание и методика / Учебно-методическое пособие – СПб: СПбГУИТМО, 2006.- 25с.
20. Слободняк Е.Н., Петровская О.Г. Оздоровительная аэробика /Методические рекомендации- Минск: БНТУ, 2013. – 82с.
21. Демидович Н.Г. Пилатес как средство физического воспитания студентов. /Методические рекомендации- Минск: БНТУ, 2014. – 94с.
22. К.А. Марченко. Учебно-тренировочные занятия по танцевальной аэробике/учебно-методическое пособие для студентов 2-4 курсов-Томск: ТУСУР, 2012. – 34с.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		16.00	Слушание, беседа, опрос, групповое практическое занятие	60мин	Техника безопасности на занятиях фитнесом. Что такое фитнес?	Зал хореографии	Устный опрос
2	Сентябрь		16.00	Слушание, беседа, анализ новой информации и ответов учащихся, опрос, групповая и индивидуальная практическая работа	60мин	История развития фитнеса в мире и России. Диагностика физической подготовленности	Зал хореографии	Устный опрос. Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
3	Сентябрь		16.00	Слушание, обсуждение темы, показ упражнений, повтор движений, выполнение упражнений	60мин	Классификация видов Аэробики. Общеразвивающие упражнения	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
4	Сентябрь		16.00	Слушание, беседа, анализ проблемной ситуации, просмотр учебного фильма	60мин	Здоровый образ жизни, вредные привычки.	Зал хореографии	Беседа-рассуждение, самостоятельная работа – поиск выхода из проблемной ситуации
5	Сентябрь		16.00	Слушание, беседа, самостоятельный показ упражнений, групповое	60мин	Оздоровительные виды гимнастики. Общеразвивающие упражнения	Зал хореографии	Практическая работа (самостоятельное проведение части тренировки)

				выполнение упражнений				)
6	Сентябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Общefизическая подготовка в фитнес-аэробике	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
7	Сентябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Разминка	Зал хореографии	Практическая работа – проведение разминки
8	Сентябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Аэробная часть	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
9	Сентябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия, ориентации в пространстве	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
10	Сентябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Функциональная тренировка	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
11	Сентябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение,	60мин	Упражнения на развитие выносливости	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением

				повтор движений, групповое выполнение упражнений				упражнений
12	Сентябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Упражнения на развитие быстроты	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
13	Октябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Упражнения на развитие силы	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
14	Октябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
15	Октябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Упражнения на развитие координации	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
16	Октябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Упражнения на развитие гибкости	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
17	Октябрь		16.00	Слушание,	60мин	Упражнения на	Зал	Наблюдение

				показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений		развитие ловкости	хореографии	е за выполнение упражнений
18	Октябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Упражнения на развитие мышц спины	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
19	Октябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Прыжки высокой амплитуды	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
20	Октябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Упражнение на полу	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
21	Октябрь		16.00	Слушание, беседа, опрос, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Значение музыки в фитнес тренировке. Общеразвивающие упражнения	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
22	Октябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений,	60мин	Базовая аэробика	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений

				групповое выполнение упражнений				
23	Октябрь		16.00	Слушание, беседа, опрос, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Влияние аэробикой на здоровье	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
24	Октябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Планирование занятий аэробикой с учетом индивидуальных особенностей	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений, самооценка
25	Ноябрь		16.00	Слушание, беседа, опрос, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Аэробика как вид спорта, сущность и польза аэробики	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
26	Ноябрь		16.00	Слушание, беседа, опрос, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Виды аэробики	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
27	Ноябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Краткая характеристика гимнастического инвентаря	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений

28	Ноябрь		16.00	Слушание, обсуждение темы, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Гигиена занятий, одежда, обувь и прическа	Зал хореографии	Устное рассуждение, наблюдение за выполнением упражнений
29	Ноябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Дыхание при выполнении упражнений	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
30	Ноябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Упражнения для мышц всего тела	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
31	Ноябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Упражнения без предметов	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
32	Ноябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Упражнения с предметами	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
33	Ноябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор	60мин	Обучение базовым шагам аэробики	Зал хореографии	Самооценка. Устный опрос, наблюдение за

				движений, групповое выполнение упражнений				техникой выполнения упражнений
34	Ноябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60 мин	Выполнение базовых шагов аэробики	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
35	Ноябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60 мин	Отработка базовых шагов аэробики	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
36	Ноябрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60 мин	Модификация базовых шагов	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
37	Декабрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60 мин	Правила составления связок из базовых шагов в аэробике	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений, самооценка
38	Декабрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60 мин	Составление связок из базовых шагов в аэробике	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений

				ений				
39	Декабрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Разучивание связки №1	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
40	Декабрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Отработка связки №1	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
41	Декабрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Закрепление связки №1	Зал хореографии	Наблюдение, тестирование уровня приобретенных умений и навыков
42	Декабрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Разучивание связки №2	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
43	Декабрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Отработка связки №2	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
44	Декабрь		16.00	Слушание, показ упражнений,	60мин	Закрепление связки №2	Зал хореографии	Наблюдение, тестирован

				наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений				ие уровня приобретенных умений и навыков
45	Декабрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Разучивание связки №3	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
46	Декабрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Отработка связки №3	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
47	Декабрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Закрепление связки №3	Зал хореографии	Наблюдение, тестирование уровня приобретенных умений и навыков
48	Декабрь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Разучивание связки №4	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
49	Январь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение	60мин	Отработка связки №4	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль,

				упражнений				самоанализ учащихся
50	Январь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Закрепление связки №4	Зал хореографии	Наблюдение, тестирование уровня приобретенных умений и навыков
51	Январь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Разучивание связки №5	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
52	Январь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Отработка связки №5	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
53	Январь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Закрепление связки №5	Зал хореографии	Наблюдение, тестирование уровня приобретенных умений и навыков
54	Январь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Разучивание связки №6	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
55	Январь		16.00	Слушание, показ упражнений,	60мин	Отработка связки №6	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением

				наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений				м упражнениям. Самоконтроль, самоанализ учащихся
56	Январь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Закрепление связки №6	Зал хореографии	Наблюдение, тестирование уровня приобретенных умений и навыков
57	Январь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Сборка	Зал хореографии	Самооценка, устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
58	Январь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Сборка	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
59	Январь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Отработка комбинации	Зал хореографии	Самооценка и коллективная оценка выполняемых упражнений
60	Январь		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое	60мин	Отработка комбинации	Зал хореографии	Самооценка и коллективная оценка выполняемых упражнений

				выполнение упражнений				й
61	Февраль		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Составление индивидуальных комбинаций	Зал хореографии	Самооценка и коллективная оценка выполняемых упражнений
62	Февраль		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, практическая работа в группах, мини-группах и индивидуальная	60мин	Составление индивидуальных комбинаций	Зал хореографии	Самооценка и коллективная оценка выполняемых упражнений
63	Февраль		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, практическая работа в группах, мини-группах и индивидуальная	60мин	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Зал хореографии	Самооценка и коллективная оценка выполняемых упражнений
64	Февраль		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, практическая работа в группах, мини-группах и индивидуальная	60мин	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Зал хореографии	Практическая работа (самостоятельное проведение части тренировки)
65	Февраль		16.00	Слушание,	60мин	Демонстрация	Зал	Самооценка

				показ упражнений, наблюдение, повтор движений, самостоятельный показ упражнений		индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений	хореографии	и коллективная оценка выполняемых упражнений
66	Февраль		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, самостоятельный показ упражнений	60мин	Демонстрация индивидуальных комплексов	Зал хореографии	Практическая работа (самостоятельное проведение части тренировки)
67	Февраль		16.00	Слушание, беседа, опрос, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Разновидности аэробики. Пилатес. Возникновение пилатеса	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
68	Февраль		16.00	Слушание, беседа, опрос, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	ТБ при занятиях пилатесом	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
69	Февраль		16.00	Слушание, обсуждение темы, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Методы самоконтроля при занятиях пилатесом	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
70	Февраль		16.00	Слушание, показ	60мин	Дыхание при занятиях	Зал хореографии	Устный опрос,

				упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений		пилатесом	афии	наблюдение за техникой выполнения упражнений
71	Февраль		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Разучивание упражнений пилатеса	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
72	Февраль		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Выполнение упражнений пилатеса	Зал хореографии	Наблюдение, тестирование уровня приобретенных умений и навыков
73	Март		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Закрепление упражнений пилатеса	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
74	Март		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, практическая работа в группах, мини-группах и индивидуальная	60мин	Составление индивидуальных комбинаций из изученных упражнений	Зал хореографии	Самооценка и коллективная оценка выполняемых упражнений
75	Март		16.00	Слушание, показ упражнений,	60мин	Составление индивидуальных комплексов и	Зал хореографии	Практическая работа (самостояте

				наблюдение, повтор движений, самостоятельный показ упражнений		комбинаций из изученных упражнений		льное проведение части тренировки)
76	Март		16.00	Слушание, беседа, опрос, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Разновидности аэробики. Шейпинг. Возникновение шейпинга	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
77	Март		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60 мин	Разучивание упражнений шейпинга	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
78	Март		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60 мин	Выполнение упражнений шейпинга	Зал хореографии	Наблюдение, тестирование уровня приобретенных умений и навыков
79	Март		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, самостоятельный показ упражнений	60мин	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений	Зал хореографии	Самооценка и коллективная оценка выполняемых упражнений
80	Март		16.00	Слушание, беседа, опрос, показ упражнений,	60мин	Йога- один из видов фитнеса. История зарождения и	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за

				наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений		развития йоги		техникой выполнения упражнений
81	Март		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Элементы йоги	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
82	Март		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Выполнение некоторых асан из йоги	Зал хореографии	Наблюдение, тестирование уровня приобретенных умений и навыков
83	Март		16.00	Слушание, беседа, опрос, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Аэробика со скакалкой (Rope Skipping)	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
84	Март		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Комплекс упражнений со скакалкой	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
85	Апрель		16.00	Слушание, беседа, опрос, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое	60мин	Аэробика с элементами восточных видов единоборств	Зал хореографии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений

				выполнение упражнений				
86	Апрель		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Боевая аэробика. Разучивание упражнений	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
87	Апрель		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Выполнение упражнений боевой аэробики	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
88	Апрель		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, самостоятельный показ упражнений	60мин	Закрепление упражнений боевой аэробики	Зал хореографии	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
89	Апрель		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Аэробика в стиле «Кикбоксинга» (силовая тренировка)	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений
90	Апрель		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений, самостоятельная работа по	60мин	«Тай - бо»	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений

				наблюдению за ЧСС				
91	Апрель		16.00	Слушание, беседа, опрос, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Стретчинг	Зал хореограф ии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений, самооценка
92	Апрель		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Базовые упражнения стретчинга	Зал хореограф ии	Наблюдение за выполнением упражнений
93	Апрель		16.00	Слушание, беседа, опрос, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Танцевальная аэробика. Из истории танца	Зал хореограф ии	Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения упражнений
94	Апрель		16.00	Слушание, беседа, опрос, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Направления танцевальной аэробики	Зал хореограф ии	Устный опрос. Набл юдение за группой: техника выполнения упражнений, взаимодейс твие с командой
95	Апрель		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение	60мин	Беллиданс (танец живота)	Зал хореограф ии	Наблюдение за техникой выполнения упражнений

				упражнений				
96	Апрель		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Латино	Зал хореографии	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
97	Май		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Стрип-пластика	Зал хореографии	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
98	Май		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Джаз-аэробика	Зал хореографии	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
99	Май		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Фанк	Зал хореографии	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
100	Май		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Хип-хоп аэробика.	Зал хореографии	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
101	Май		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор	60мин	Рок-н-ролл	Зал хореографии	Наблюдение за техникой выполнения упражнений

				движений, групповое выполнение упражнений				й
10 2	Май		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Работа над техникой танцевальных комплексов	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
10 3	Май		16.00	Слушание, показ упражнений, наблюдение, повтор движений, групповое выполнение упражнений	60мин	Работа над техникой танцевальных композиций	Зал хореографии	Практическая работа (самостоятельное проведение части тренировки)
10 4	Май		16.00	Слушание, наблюдение за визуальными командами педагога, повтор движений, самостоятельный показ упражнений	60мин	Составление собственных композиций из изученных упражнений	Зал хореографии	Самооценка и коллективная оценка выполняемых упражнений
10 5	Май		16.00	Практическая работа в группах, мини-группах и индивидуальная	60мин	Составление собственного танца	Зал хореографии	Самооценка и коллективная оценка выступлений
10 6	Май		16.00	Самостоятельный показ упражнений	60мин	Танцевальный батл	Зал хореографии	Наблюдение за группой: техника выполнения упражнений, взаимодействие

								с командой. Самооценка и коллективная оценка выступлений
10 7	Май		16.00	Групповая и индивидуальная практическая работа	60мин	Диагностика физической подготовленности	Зал хореографии	Наблюдение за выполнением упражнений. Самоконтроль, самоанализ учащихся
10 8	Май		16.00	Самостоятельный показ упражнений	60мин	Показательное выступление	Зал хореографии	Самооценка и коллективная оценка выступлений