

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия имени
Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова» с. Ольговка
Добринского муниципального района Липецкой области

Рассмотрена на заседании
методического совета.
Председатель
метод.совета *Киньшина О.А.*
Протокол от 26.08.2023 № 1

Принята на педагогическом
Совете.
Протокол от 31.08.2023 № 1



Дополнительная образовательная (общеразвивающая)
программа
физкультурно- спортивной направленности
«Фитнес- аэробика»

Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Заячникова Ольга Сергеевна,
педагог дополнительного образования

жд/ст. Пластица
2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
13. Положение МБОУ «Гимназия им.И.М. Макаренкова, с.Ольговка «О порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательной общеразвивающей программы»
14. Правила организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ «Гимназия им.И.М. Макаренкова» с.Ольговка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа направлена на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость,

Актуальность программы. Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья учащихся, а также формирование мотивации к занятиям физической культурой. Одним из путей решения этих проблем являются занятия по фитнес - аэробике. Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, она развивает двигательную подготовленность учащихся, позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня и легко переносить нагрузки.

Практическая значимость программы по фитнес-аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Основу программы составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Программа «Фитнес - аэробика» способствует формированию у учащихся знаний и двигательных умений и навыков в области фитнес - аэробики; она основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Аэробика дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Данная программа по фитнес - аэробике рассчитана на 1 год обучения с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста 7-8 лет.

Занятия фитнес-аэробикой проводятся в групповой форме.

Новизна. Практическая значимость программы по фитнес-аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Основу программы составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Программа «Фитнес - аэробика» способствует формированию у учащихся знаний и двигательных умений и навыков в области фитнес - аэробики; она основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными.

Адресат программы. Программа рассчитана на возраст 7-8 лет. Занятия проводятся для всех желающих с учетом возрастных особенностей. Занятия проводятся как в разновозрастных группах, так и в группах, объединенных по возрасту учащихся.

Объем программы, срок освоения

Срок реализации программы 1 год (общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет 72 ч.)

Формы обучения: очная.

Формы реализации образовательной программы: традиционная.

Организационные формы обучения.

Основной формой организации деятельности является групповое учебное занятие. В зависимости от темы и формы проведения занятия применяются словесные, наглядные или практические методы обучения. Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: практические занятия, концерты, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д.

Обязательным является применение на занятиях здоровьесберегающих технологий: чередование различных видов деятельности, создание условий для работы каждого обучающегося в комфортном для него режиме и темпе, предъявление посильных для обучающихся требований в соответствии с индивидуальными особенностями психофизического развития конкретного ребёнка.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Учебный час составляет - 40 минут.

Цель и задачи программы.

Целью программы является совершенствование физического развития детей и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами оздоровительной аэробики, прививать интерес школьников к фитнес-аэробике, развивать творческие способности школьников.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить детей основным шагам фитнес-аэробики.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
- Выполнять базовые шаги аэробики.
- Выполнять упражнения на динамическую силу.
- Выполнять упражнения на статическую силу.
- Составлять самостоятельно связку на 32 счета из простейших базовых шагов аэробики.

Развивающие:

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащийся будет знать:

- единые требования о правилах поведения в коллективе;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- названия изученных базовых шагов фитнес-аэробики.
- термины танцевальной хореографии;
- новые обозначения танцевальных элементов.
- названия всех элементов и связок;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии хореографии.
- правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии хореографии.

Учащийся будет уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным,
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца.
- грамотно исполнять танцевальные композиции;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- исполнять танец в группе;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
- грамотно исполнять танцевальные композиции;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;

- исполнять танец в группе;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
- эмоционально и технически выступать перед зрителями.
- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- владеть техникой исполнения;
- технически грамотно исполнять композиции;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями

зрителями

- грамотно исполнять танцевальные композиции;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- исполнять танец в группе;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
- эмоционально и технически выступать перед зрителями.
- исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- владеть техникой исполнения;
- технически грамотно исполнять танцевальные композиции и этюды;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями

зрителями.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Классическая (базовая) аэробика (34 часов).

Правила т/б. Разучивание базовых шагов аэробики: шаг, бег, ланч. Разучивание базовых шагов аэробики: скип, джампинг-джек, ний. Совершенствование базовых шагов аэробики. Разучивание простейшей связки из базовых шагов. Классическая аэробика: сочетание базовых шагов и прыжков. Дополнительные шаги в аэробике. Совершенствование. Классическая аэробика: комбинация на 32 счета в сочетании с прыжковыми элементами. Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета. Классическая аэробика. Обучение перестроениям и перемещениям на площадке. Классическая аэробика. Обучение перестроениям и перемещениям на площадке. Классическая аэробика: разучивание групповой композиции. Совершенствование групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов аэробики. Подготовка соревновательной групповой композиции к фитнес-фестивалю.

Танцевальная аэробика в стиле латина (18 часов).

Разучивание групповой композиции танцевальной аэробики в стиле латина. Танцевальная аэробика в стиле хип-хоп. Разучивание групповой композиции. Совершенствование групповой композиции.

Физическое совершенствование (10 часов).

Разучивание техники партерных упражнений. Развитие динамической силы. Стретчинг. Позы йоги, формирующие осанку. Развитие динамической и статической силы. Комплекс упражнений для развития гибкости. Силовая аэробика. Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки. Стретчинг с элементами йоги.

Фитбол - аэробика (10 часов).

Упражнения с фитболами. Упражнения на фитболах для формирования правильной осанки. Упражнения на фитболах для развития гибкости и силы. Танцевальные упражнения с фитболом.

4. Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» (Приложение 1)

5. Организационно-педагогические условия реализации

Материально-техническое оснащение программы:

Оборудование:

- Музыкальный центр;
- Колонка;

- Утяжелители;
- Фитболы;
- Гимнастические коврики;
- Зеркала;
- Хореографический станок.

Кадровое обеспечение программы.

Программу «Фитнес-аэробика» реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, квалификационную категорию.

Список литературы, интернет ресурсов.

1. Конвенция ООН «О правах ребёнка».
2. Федеральный закон от 13.01.1996 №12-ФЗ «Об образовании». - Вестник образования. №7\1996.
3. Федеральный закон от 20.07.2000 №102-ФЗ «О внесении изменений и дополнений в ст.16 Закона РФ «Об образовании». – Вестник образования № 18\2000.
4. Закон РФ «Об общественных объединениях»(от 19.05.1995).
5. Федеральный закон РФ от 28.06.1995 № 98-ФЗ «О государственной поддержке молодёжных и детских общественных объединений». - Проблемы школьного воспитания.
6. Методические рекомендации МО РФ во исполнение решения коллегии от 28.09.1999 №19 «О расширении деятельности детских и молодёжных общественных объединений в образовательных учреждениях» -Вестник образования, № 9\2000.
7. Приказ Министерства образования РФ от 18.06.2001 №2419 о реализации решения коллегии от 29.05.2001 №11\1 «Об опыте взаимодействия органов управления образованием и детских общественных объединений».
8. Программа развития воспитания в системе образования России на 1999-200г.г.(приказ Министерства образования РФ от 18.10.1999 №574) –Внешкольник, №1 2000. Список использованной литературы.
9. Андерсон Н. «Sweat System» //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990
10. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
11. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
12. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
13. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
14. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тривант, 1999. 94 с.
15. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
16. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособ. М.: 1998. - 34 с.
17. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
18. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
19. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнес - формат». М.: Национальная школа аэробики. 1991. 30 с.
20. Лапицкий Ф.Г., Шаулин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М.: Просвещение, 1972. - 55 с.

21. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры. М.: 1991. 543 с.
23. Миссет Д. Джазесайз. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 41 с.
24. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999. осень.
25. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Авто-реф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 1984. 24 с.
26. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000. Зима.
27. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (СТТ и другие системы). М.: Тривант; Троицк, 1998. 46 с.
28. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
29. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу //Федерация аэробики России. М.: 1996. 64 с.
30. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант., Троицк, 1997. 48 с.
31. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М.: 2000. 74 с.
- 32.
33. Будем работать вместе! Программы деятельности детских и подростковых организаций. \Изд.2-ое перераб. И доп.-Москва,1996
10. Воспитательный процесс:изучение эффективности. Методические рекомендации. Под ред.Е.Н.Степанова.
11. Е.Н.Степанов, Л.М.Лузина. Москва,2002Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания.
12. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. Под ред.Е.Н.Степанова.- М.: «Сфера», 2000.-128.

6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Темы	Количество часов			Форма проведения промежуточной аттестации
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
1.	Классическая (базовая) аэробика.	34	4	30	«Зачет» или «Незачет» за участие в выступлениях на гимназических мероприятиях
2.	Танцевальные виды аэробики.	18	2	16	
3.	Физическое совершенствование.	10	2	8	
4.	Фитбол-аэробика.	10	2	8	
	Итого:	72	10	62	

7.Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	25.05.2024
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней в неделю	2
Количество учебных дней в год	72

Количество учебных часов в день	1 час
Продолжительность одного часа занятия	40 минут
Перерыв между учебными часами	-
Сроки и продолжительность каникул	Зимние каникулы: с 30.12. 2023 по 08.01.2024 года Летние каникулы: с 25.05.2024 по 31.08.2024 Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками: 23 февраля 2024г.; 8 марта 2024г.; 29,30 апреля; 1 мая 2024г.; 9,10 мая 2024г
Сроки проведения промежуточной аттестации	с 20 по 26 мая 2024г.

8.Оценочные материалы по промежуточной аттестации

В ходе реализации программы предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачёта. «Зачет» выставляется, если обучающийся принял участие в 2-х и более выступлениях на гимназических мероприятиях. Результат промежуточной аттестации - «зачет» или «незачет», который фиксируется педагогом в журнале.

Участие детей в гимназических мероприятиях фиксируется в листе участия в творческих мероприятиях (приложение 2)

9. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие личностного потенциала ребёнка, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к творческому труду в различных сферах научной и практической деятельности, успешной социализации ребёнка в современном обществе.

Цель программы - воспитание социально активной личности через осознание собственной значимости и необходимости участия в жизни общества.

Задачи:

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Формы занятий

- изложение нового материала
- закрепление изученного материала
- повторения, систематизации и обобщения изученного материала
- проверки и оценки знаний, умений и навыков.

Учебный процесс сочетает в себе занятия разного вида: групповые, индивидуальные, теоретические, практические, творческие, игровые.

Для организации учебного процесса используются методы:

- словесный – рассказ, беседы, диалог, чтение;
- наглядный – демонстрация изображений, плакатов, слайдовых презентаций;
- практический – упражнение, выполнение компьютерных заданий;
- репродуктивный,
- проблемно-поисковый – создание и решение проблемных ситуаций,
- самостоятельной работы – с учебно-методической литературой.

Планируемые результаты.

Реализация программы воспитания предполагает достижение следующих результатов: создание мотивации на достижение результатов, на успешность и способность к дальнейшему саморазвитию;

- сформированность гражданской позиции личности ребёнка;
- сформированность способности к объективной самооценке и самореализации;
- привитие уважительного отношения между членами коллектива в совместной творческой деятельности;
- приобретение коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность обучающихся к дальнейшему усвоению новых знаний и умений, личностному самоопределению;
- развитие творческого мышления и творческой инициативы.

Календарный план воспитательной работы

	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
	«День учителя»	выступление	октябрь
	«День матери»	выступление	ноябрь
	«Новый год»	выступление	декабрь
	«День гимназии»	выступление	март
	«Последний звонок»	выступление	май

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова»
с.Ольговка Добринского муниципального района Липецкой области

Утверждена в составе ДООП художественной направленности «Фитнес-
аэробика» Приказ от 01.09.2023г. № 279

Дополнительная образовательная (общеразвивающая)
программа
физкультурно- спортивной направленности
«Фитнес- аэробика»

Педагог: Заячникова О.С,
высшая квалификационная
категория

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащийся будет знать:

- единые требования о правилах поведения в коллективе;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- названия изученных базовых шагов фитнес-аэробики.
- термины танцевальной хореографии;
- новые обозначения танцевальных элементов.
- названия всех элементов и связок;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии хореографии.
- правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии хореографии.

Учащийся будет уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями

педагога;

- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным,
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца.
- грамотно исполнять танцевальные композиции;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- исполнять танец в группе;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
- грамотно исполнять танцевальные композиции;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- исполнять танец в группе;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
- эмоционально и технически выступать перед зрителями.
- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- владеть техникой исполнения;
- технически грамотно исполнять композиции;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями

зрителями

- грамотно исполнять танцевальные композиции;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- исполнять танец в группе;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
- эмоционально и технически выступать перед зрителями.
- исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- владеть техникой исполнения;
- технически грамотно исполнять танцевальные композиции и этюды;

- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителями.

2. СОДЕРЖАНИЕ

Классическая (базовая) аэробика (34 часов).

Правила т/б. Разучивание базовых шагов аэробики: шаг, бег, ланч. Разучивание базовых шагов аэробики: скип, джампинг-джек, ний. Совершенствование базовых шагов аэробики. Разучивание простейшей связки из базовых шагов. Классическая аэробика: сочетание базовых шагов и прыжков. Дополнительные шаги в аэробике. Совершенствование. Классическая аэробика: комбинация на 32 счета в сочетании с прыжковыми элементами. Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета. Классическая аэробика. Обучение перестроениям и перемещениям на площадке. Классическая аэробика. Обучение перестроениям и перемещениям на площадке. Классическая аэробика: разучивание групповой композиции. Совершенствование групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов аэробики. Подготовка соревновательной групповой композиции к фитнес-фестивалю.

Танцевальная аэробика в стиле латина (18 часов).

Разучивание групповой композиции танцевальной аэробики в стиле латина. Танцевальная аэробика в стиле хип-хоп. Разучивание групповой композиции. Совершенствование групповой композиции.

Физическое совершенствование (10 часов).

Разучивание техники партерных упражнений. Развитие динамической силы. Стретчинг. Позы йоги, формирующие осанку. Развитие динамической и статической силы. Комплекс упражнений для развития гибкости. Силовая аэробика. Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки. Стретчинг с элементами йоги.

Фитбол - аэробика (10 часов).

Упражнения с фитболами. Упражнения на фитболах для формирования правильной осанки. Упражнения на фитболах для развития гибкости и силы. Танцевальные упражнения с фитболом.

3. Календарно - тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Дата	Примечание
Классическая (базовая) аэробика (34 часа).			
1.	Правила т/б. Разучивание базовых шагов аэробики: шаг, бег, ланч.		
2.	Разучивание базовых шагов аэробики: скип, джампинг-джек, ний.		
3.	Разучивание базовых шагов аэробики: скип, джампинг-джек, ний.		
4.	Разучивание базовых шагов аэробики.		
5.	Разучивание базовых шагов аэробики.		
6.	Разучивание базовых шагов аэробики.		
7.	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.		
8.	Классическая аэробика: сочетание базовых шагов и прыжков.		
9.	Дополнительные шаги в аэробике.		
10.	Дополнительные шаги в аэробике.		
11.	Классическая аэробика: комбинация на 32 счета в сочетании с прыжковыми элементами.		
12.	Дополнительные шаги в аэробике.		
13.	Дополнительные шаги в аэробике.		

14.	Дополнительные шаги в аэробике.		
15.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета.		
16.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета.		
17.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета.		
18.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета.		
19.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета.		
20.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета.		
21.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета		
22.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета		
23.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета		
24.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета		
25.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета		
26.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета		
27.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета		
28.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета		
29.	Разучивание групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов аэробики.		
30.	Разучивание групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов аэробики.		
31.	Разучивание групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов аэробики.		
32.	Разучивание групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов аэробики.		
33.	Разучивание групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов аэробики.		
34.	Разучивание групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов аэробики.		
Танцевальная аэробика в стиле латина (18 часов).			
35.	Разучивание групповой композиции танцевальной аэробики в стиле латина.		
36.	Разучивание групповой композиции танцевальной аэробики в стиле латина.		
37.	Разучивание групповой композиции танцевальной аэробики в стиле латина.		
38.	Разучивание групповой композиции танцевальной аэробики в стиле латина.		
39.	Разучивание групповой композиции танцевальной аэробики в стиле латина.		
40.	Танцевальная аэробика в стиле хип-хоп.		

41.	Танцевальная аэробика в стиле хип-хоп.		
42.	Танцевальная аэробика в стиле хип-хоп.		
43.	Танцевальная аэробика в стиле хип-хоп.		
44.	Танцевальная аэробика в стиле хип-хоп.		
45.	Разучивание групповой композиции.		
46.	Разучивание групповой композиции.		
47.	Разучивание групповой композиции.		
48.	Разучивание групповой композиции.		
49.	Разучивание групповой композиции.		
50.	Разучивание групповой композиции.		
51.	Разучивание групповой композиции.		
52.	Разучивание групповой композиции.		
Физическое совершенствование (10 часов).			
53.	Разучивание техники партерных упражнений. Развитие динамической силы.		
54.	Стретчинг. Позы йоги, формирующие осанку.		
55.	Развитие динамической и статической силы.		
56.	Комплекс упражнений для развития гибкости.		
57.	Силовая аэробика.		
58.	Силовая аэробика		
59.	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.		
60.	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.		
61.	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.		
62.	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.		
Фитбол - аэробика (10 часов).			
63.	Упражнения с фитболами.		
64.	Упражнения на фитболах для формирования правильной осанки.		
65.	Упражнения на фитболах для формирования правильной осанки.		
66.	Упражнения на фитболах для развития гибкости и силы.		
67.	Упражнения на фитболах для развития гибкости и силы.		
68.	Танцевальные упражнения с фитболом.		
69.	Танцевальные упражнения с фитболом.		
70.	Танцевальные упражнения с фитболом.		
71.	Танцевальные упражнения с фитболом.		
72.	Танцевальные упражнения с фитболом.		
Итого: 72 часа.			

