

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОЗУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО  
На заседании методсовета  
Протокол №4 от 01.09.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Козульская СОШ №1»  
Н.А. Николаева  
01.09.2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Крымковская Яна Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Козулька  
2024 г.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовая база программы

Программа составлена на основе методических рекомендаций и пособий:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: базовый

Новизна программ

Программа разработана на основе личного опыта педагога, на базе учреждения реализуется впервые по запросу обучающихся старшего возраста.

Актуальность программ

Определяется запросом со стороны детей и родителей на программы физкультурно-спортивного развития школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе МБОУ «Козульская СОШ №1. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют развивать творческие, художественно-эстетические и коммуникативные качества ребёнка. В связи с этим, изучение аэробики актуально и позволит значительно расширить возможности досуговой деятельности, и будет способствовать их физическому воспитанию.

### **Отличительные особенности программы**

Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье (неправильное питание, гиподинамия, зависимость от гаджетов и др.) и лишь немногие способны его укрепить. Систематические занятия аэробикой совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

### **Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 14-17 лет. В подростковом возрасте активно развивается способность к соподчинению мотивов. Подросток способен делать то, что ему не нравится, если это необходимо для его здоровья. Этот период очень важен для воспитания ответственного, волевого отношения к сохранению и созиданию своего здоровья

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на один год обучения. 144 часа, 2 раза в неделю по 2 академических часа.

### **Формы обучения**

Обучение с учетом особенностей обучающихся осуществляется в очной форме.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю. По 2 академических часа (2 занятия по 45 минут с 10-ти минутным перерывом)

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

### Цель программы

научить подготовительным и базовым элементам аэробики, комплексам специальной физической подготовки

### Задачи программы

#### Образовательные

- сформировать представления о своем теле и организме, потребность в личном физическом и нравственном совершенствовании, устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- привлекать к участию в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях;

#### Воспитательные

- воспитать внутреннюю культуру, привить учащимся любовь к танцевальному искусству ;
- обучить детей актерскому мастерству, умению придавать движениям выразительность и артистизм;
- научить в движении передавать характер музыки, ее эмоциональную и смысловую окраску, развить музыкальность;

#### Развивающие (оздоровительные)

- развитие координации, гибкости, а также устранение закомплексованности и стеснения, мешающие полноценному развитию личности;
- развитие у детей чувство ритма, музыкальный слух, а также привить собственные музыкальные вкусы;
- развитие двигательных способностей и физических качеств, координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмические способности, творческую активность и самостоятельность;
- развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела темы:	Кол-во часов	В том числе		Формы аттестации контроля.
			теория	практика	
1.	<b>Раздел 1. Введение.</b> Понятие аэробики.	2	2	-	-
2.	<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика).</b>	24	2	22	-
3.	Тема 1: «Что такое здоровье?»	2	2	-	Проблемное задание
4.	Тема 2: Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека.	2	2	-	Сдача нормативов
5.	Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.	6	-	6	Круговая тренировка, подвижные игры
6.	Тема 4: Общеразвивающие упражнения для ног.	6	-	6	
7.	Тема 5: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	6	-	6	Проблемное задание
8.	Тема 6: Общефизическая подготовка в аэробике.	2	-	2	Лист самооценки
9.	<b>Раздел 3: Специальная физическая подготовка.</b>	92	3	89	Лист самооценки
10.	Тема 1: Базовые шаги аэробики	9	-	9	
11.	Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг).	17	-	17	
12.	Тема 3: Пилатес. Элементы йоги.	16	-	16	
13.	Тема 4: Танцевальная аэробика.	15	-	15	
14.	Тема 5: Хип-хоп аэробика.	16	-	16	
15.	Тема 6: Степ – аэробика.	10	2	8	
16.	Тема 7: Игры (подвижные, танцевальные).	7	1	7	
17.	Тема 8: Специальная физическая подготовка в аэробике.	2	-	2	
18.	<b>Раздел 4: Самостоятельная постановка танцевальной связки.</b>	8	2	6	Творческая работа
19.	Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов.	8	2	6	

20.	<b>Раздел 5: Работа над рисунком танца</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Работа в группах, парах
21.	Тема 1: Постановка рисунка.	8	1	6	Репетиция
22.	<b>Раздел 6: «Мы за здоровый образ жизни!»</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Конкурс, соревнования фестиваль, акция, показательные выступления, концерт, массовое мероприятие
23.	Тема 1: Показательные выступления.	8	-	8	
24.	<b>Раздел 7: Итоги уровня.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
25.	Тема 1: «Живи, танцуя - танцуй живее!»	2	-	2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел №1 «Введение» (2 часа)

#### Тема 1: «Понятие - аэробика».

*Теория* Раскрытие понятия фитнес-аэробика, основные тенденции в фитнесаэробике.

### Раздел №2 «Общездоровья подготовка (силовая аэробика)» (24 часа)

#### Тема 1: «Что такое здоровье».

*Теория:* Понятие «Здоровье». Здоровье физическое, душевное и социальное.

*Практика:* Составление таблицы «Здоровый образ человека».

#### Тема 2: «Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека».

*Теория:* Строение человеческого тела. Функционирование основных систем и органов. Роль ЗОЖ в поддержании спортивной формы.

#### Тема 3: «Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса».

*Практика:* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для рук, плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах; круговые движения и махи руками в различных направлениях; рывковые движения руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища; переход из упора присев в упор лежа и наоборот.

#### Тема 4: «Общеразвивающие упражнения для ног».

*Практика:* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног: упражнения для стоп иголки; упражнения для бедер и голени; упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.

#### Тема 5: «Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота».

*Практика:* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины; упражнения для мышц брюшного пресса.

#### **Тема 6: «Общезначительная подготовка в аэробике».**

*Практика:* Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.

### **Раздел №3 «Специальная физическая подготовка» (93 часа) Тема**

#### **1: «Базовая аэробика».**

*Практика:* Техника выполнения базовых шагов: простые маршевые шаги, приставные шаги, простые маршевые с добавлением ча-ча-ча, простые маршевые с добавлением лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные, выполнение связок классической аэробики. **Тема 2: «Упражнения на растягивание (стретчинг)».**

*Практика:* Техника выполнения упражнений на растягивание: упражнения на развитие гибкости в партере («Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка»).

#### **Тема 3: «Пилатес. Элементы йоги».**

*Практика:* Техника выполнения упражнений на развитие осанки: балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.

#### **Тема 4: «Танцевальная аэробика».**

*Практика:* Техника выполнения элементов различных танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк.

#### **Тема 5: «Хип - хоп аэробика».**

*Практика:* Техника выполнения основных элементов хип - хоп аэробики: шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка», «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие шаги, прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки согнув ноги и др. Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок», «мельница», упоры на руках.

#### **Тема 6: «Степ – аэробика».**

*Теория:* Классификация основных элементов степ – аэробики. Техника выполнения основных элементов. Положение платформы при выполнении упражнений. Положение занимающихся относительно степ - платформы.

*Практика:* Основные шаги: базовый шаг, V-Step, Tap-up, Tap Down Straddle Up, Turn Step, Over the Top, Lunges, T- Step, L- Step и др.

**Тема 7: «Игры (подвижные, танцевальные)».**

*Теория:* Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр.

*Практика:* Танцевальные игры («Самолет», «Банан», «Помогатор» и т.д.).

Подвижные игры («Невод», «Третий лишний», «Салки» и т.д.).

**Тема 8: «Специальная физическая подготовка в аэробике».**

*Практика:* Выполнение элементарной танцевальной связки на музыкальный квадрат в определенном стиле. Заполнение листа самооценки.

**Раздел №4 Самостоятельная постановка танцевальной связки. (8 часов)**

**Тема 1: «Танцевальные связки базовых шагов».**

*Теория:* Правила составления танцевальной связки.

*Практика:* Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

**Раздел №5 Работа над рисунком танца. (8 часов)**

**Тема 1: «Постановка рисунка, перестроений, перемещений».**

*Теория:* Объяснение понятий: «танцевальный рисунок», «перестроение», «перемещение».

*Практика:* Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

**Раздел №6 Мы за здоровый образ жизни! (8 часов)**

**Тема 1: «Показательные выступления»**

*Практика:* Показательные выступления, популяризирующие ЗОЖ, конкурсного и соревновательного характера.

**Раздел №7 Итоги уровня. (2 часа)**

**Тема 1: «Живи, танцуй - танцуй живее!»**

*Практика:* Показательные выступления на уровне образовательного учреждения.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
	– первое полугодие	17
	– второе полугодие	19
2.	Начало учебного года	02.09.2024 г.
3.	Окончание учебного года	31,05,2025 г.
4.	Количество учебных часов на одного учащегося в неделю	4
5.	Количество учебных часов на одного учащегося в год	144
6.	Форма организации учебного процесса	очная

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Спортивный зал	1	
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальная акустическая система	1	
Ноутбук	1	
Проектор	1	
<b>Учебно-методический комплекс</b>		
Аудиозаписи для различных направлений аэробики	1	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Мат гимнастический	6	
Гимнастические коврики	16	200x90мм
Подушка балансировочная, диск массажный балансировочный	15	d-35 см

Скакалки	15	
Гантели	15	Вес 1 кг (пары)
Мячи резиновые	15	Диаметр 15 см
Эспандеры резиновые	15	
Палки гимнастические	15	

### Информационное обеспечение

*Ссылки на сайты, web-страницы:*

1. Все курсы онлайн. «Уроки фитнеса для начинающих: бесплатные видео для занятий дома» <https://vse-kursy.com/read/315-uroki-fitnessa-dlyanachinayuschih-besplatnye-video-dlya-zanyatii-doma.html>
2. Фитнес | Онлайн-журнал <https://worldclassmag.com/fitness/>
3. Фитнес-журнал [fitfit.ru](http://www.fitfit.ru/zhurnal/) zhurnal/ <http://www.fitfit.ru/zhurnal/>
4. Электронный научно-методический журнал «**Фитнес: теория и практика**» <http://fitness.esrae.ru/>
5. MedAbout me (Медицина обо мне «15 простых упражнений для занятий фитнесом в домашних условиях») [https://medaboutme.ru/articles/15\\_prostykh\\_uprazhneniy\\_dlya\\_zanyatiy\\_fitnessom\\_v\\_domashnikh\\_usloviyakh/](https://medaboutme.ru/articles/15_prostykh_uprazhneniy_dlya_zanyatiy_fitnessom_v_domashnikh_usloviyakh/)
6. Супер спорт. «Пилатес дома. Комплекс упражнений для новичков» <https://sayanogorsk.susport.ru/blog/fitnes/pilates-doma-kompleks-uprazhneniy-dlyanovichkov/>
7. MIRFITNESS.INFO\_К совершенству шаг за шагом. «Фитнес дома» <https://mirfitness.info/fitnes-doma/>
8. Тренировки от Motify смотреть онлайн <https://www.ivi.ru/collections/trenirovkiot-motify>
9. Игорь Борщенко «Большая книга упражнений для спины» <https://monsterbook.com/bolshaya-kniga-uprazhneniy-dlya-spiny>
10. Игорь Борщенко «Опасный / безопасный фитнес глазами врача» <https://monster-book.com/opasnyy-bezopasnyy-fitness-glazami-vracha>
11. Книги о фитнесе <https://monster-book.com/fitnes?page=1>
12. Школа фитнеса «Star Fitness PRO» Книги по фитнесу для фитнес тренеров <https://collegefitness.kiev.ua/kursy-dlia-fitness-instruktorov/>

### Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования Крымковской Яной Владимировной, инструктором по фитнес, обладающим профессиональными компетенциями в области аэробики, знающим специфику

дополнительного образования, возрастные и психологические особенности детей разного возраста, имеющих практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов являются видеозаписи, фото, отзывы детей, родителей и педагогов.

Формой демонстрации и предъявления образовательных результатов является презентация самостоятельно составленной элементарной связки в стиле классической аэробики на один музыкальный квадрат, конкурс, концерт, праздник, фестиваль, итоговое занятие.

В конце учебного года проходит итоговое занятие-концерт «Живи, танцуй – танцуй живее!», на котором обучающиеся выступают перед родителями, педагогами и своими товарищами, показывая, чему они научились за прошедший год.

Значимым образовательным событием, завершающим программу, является фестиваль «Мы выбираем здоровый образ жизни», проходящий в форме бенефиса, где учащиеся показывают свои лучшие конкурсные номера.

*Оценочные материалы.* Отслеживание результатов и эффективности деятельности проводится формирующим оцениванием в ходе входной диагностики в форме тестирования; текущего, промежуточного и итогового контроля в форме контрольных вопросов, творческих и проблемных заданий, самостоятельной работы, показательных выступлений. По итогам каждого большого раздела и учебного года каждый учащийся заполняет лист самооценки: «Как я освоил программу «Оздоровительная аэробика»».

### **Лист самооценки «Как я освоил программу «Оздоровительная аэробика»**

Уровень обучения

Меня \_\_\_\_\_ зовут \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

№ п/п	Дата	Итоговые задания	Выполняю с трудом	Легко выполняю	Могу научить другого
1.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа девочки – 6 раз, мальчики – 10 раз.			
2.		Подъем туловища за 1 мин. Девочки – 20 раз, мальчики – 20 раз.			

3.		Прыжки на скакалке за 1 мин. Девочки – 70 раз, мальчики – 60 раз.			
4.		Стою в «Планке» 20 сек.			
5.		Технично исполняю 10 базовых шагов аэробики			
6.		Удерживаю «Складку» 30 сек.			
7.		Шпагат			
8.		Могу показать 5-6 движений танцевальных стилей: - Джаз - Латино - Рок-н-ролл - Риверданс			
9.		Упражнения в партере: - «Краб» - «Казачок» - «Волна» - Дорожка «часы»			
10.		Технично исполняю 8 основных шагов степ – аэробики			
11.		Ориентируюсь в пространстве при перестроениях и перемещениях в рисунке			
12.		Выполняю танцевальную связку из изученных движений на музыкальный квадрат			
13.	Мои личные успехи за учебный год (физическое развитие, творческие способности, проявление личностных качеств, преодоление страхов и трудностей):				

### Входная диагностика

Уровень		Высокий	Средний	Низкий
Виды упр. И движений				
1.	Знания об аэробике	Знает, что такое аэробика, ее виды	Имеет слабое представление об аэробике	Не имеет представление об аэробике

2.	<b>Гибкость</b>	Хорошо развита гибкость, свободно выполняет шпагат, хорошо развита пластика движения	Слабо развита гибкость, не глубоко выполняет шпагат, слабо развита пластика движения	Не гибок, не пластичен, не может выполнить шпагат
3.	<b>Сила</b>	Хорошо развиты силовые способности, свободно выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лежа и приседания	Развиты силовые способности, но сгибание и разгибание рук в упоре лежа и приседания выполняет с трудом	Не развиты силовые способности, не может сгибать и разгибать руки в упоре лежа и приседать
4.	<b>Координация движения</b>	Хорошо выполняет упражнения на координацию движения	Слабо выполняет упражнения на координацию движения	Не может выполнить упражнения на координацию движения
5.	<b>Музыкальные способности</b>	Хорошо развиты слух и чувство ритма, движения выполняет под такт музыки	Развиты слух и чувство ритма, движения под такт музыки выполняет с трудом	Не развиты слух и чувство ритма, не может выполнить движения в такт музыки

### Текущий контроль в ходе занятия

*Наименование: «Сигналы рукой»*

Описание: Обучающиеся показывают сигналы рукой, обозначающие понимание или непонимание изученного материала (в ходе объяснения педагогом каких – либо понятий, принципов, двигательного действия и т.п.). Перед началом занятия следует договориться с учащимися об использовании условных сигналов:

- «Я понимаю и могу объяснить» - большой палец направлен вверх;
- «Я все еще не понимаю» - большой палец направлен вниз;
- «Я не совсем уверен, у меня есть сомнения в правильности моего понимания, вопросы» - большой палец направлен в сторону.

Оценивание проводит педагог, обучающийся (самооценка). Цель проведения: анализ понимания объясняемого материала; определение темпа урока. По итогам оценивания педагог может продолжить объяснение или объяснить непонятный материал повторно.

*Наименование: «Если бы я был учителем»*

Описание: Учащимся предлагается, поставив себя на место педагога, объяснить группе тему, показать изученные двигательные действия, танцевальную связку и т. п. Оценивание проводит педагог, обучающиеся (взаимное оценивание работы). Цель проведения: Педагог может выявить ошибки, трудности, неточности объяснения и показа, учащегося и откорректировать их.

### Итоговый контроль

*Творческое задание:* Преподаватель показывает танцевальную комбинацию классической аэробики по разделениям, после чего учащиеся выполняют ее под счет без предварительной подготовки, затем данное задание выполняется под музыку, повторяя за педагогом. Учитывается количество ошибок, правильность исполнения базовых шагов, умение правильно повторить движения за педагогом, артистизм.

#### *Критерии оценки:*

«Могу хорошо» – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

«Могу частично» – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально, с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

«Не могу» – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

<p><i>Стартовый уровень:</i></p> <p>2 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑</p> <p>5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)</p> <p>1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓</p> <p>5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)</p> <p>1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)</p> <p>1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)</p> <p>2 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)</p> <p>1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте</p> <p>2 – 8 – toe touch (касание пола носком)</p> <p>1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте</p>	<p><i>Базовый уровень:</i></p> <p>1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)</p> <p>1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад) 1</p> <p>– 8 – toe touch (касание пола носком)</p> <p>1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад) 1 – 4</p> <p>– walking (ходьба в продвижении) ↑</p> <p>5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)</p> <p>1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓</p> <p>5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)</p> <p>1 – 4 – double step touch →</p> <p>5 – 8 – double step touch ←</p> <p>1 – 8 – 2 mambo.</p>
--	---

<p><i>Продвинутый уровень:</i></p> <p>1 – 4 – walking (ходьба в движении) ↑</p> <p>5– 8 – V – step (шаг врозь, назад)</p> <p>1 – 4 – walking (ходьба в движении) ↓</p> <p>5– 8 – V – step (шаг врозь, назад)</p> <p>1 – 8 – step touch ⊥ →↑↓←</p> <p>1 – 4 – mambo</p> <p>5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)</p> <p>1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)</p> <p>1 – 8 – 4 open step (открытый шаг)</p> <p>1 – 4 – grape wine (скрестный шаг в сторону) →</p> <p>5 – 8 – grape wine (скрестный шаг в сторону) ←</p> <p>1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги).</p>	<p><i>Творческий уровень:</i></p> <p>1 – 8 – step touch ⊥ →↑↓←</p> <p>1 – 4 – 2 open step (открытый шаг)</p> <p>5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)</p> <p>1 – 8 – low kick (лоу кик)</p> <p>1 – 8 – knee up (попеременный)</p> <p>2 – 8 – toe touch (касание пола носком) ↑</p> <p>1 – 8 – walking (ходьба в движении) ↓</p> <p>1 – 8 – 2 cross step</p> <p>1 – 4 – chasse →</p> <p>5 – 8 – chasse ←</p> <p>1 – 8 – 4 step touch</p> <p>1 – 4 – double step touch →</p> <p>5 – 8 – double step touch ←</p> <p>1 – 8 – 4 open step</p> <p>1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)</p>
--	--

### Регулирование нагрузки

Нагрузка, получаемая на занятиях аэробикой, зависит не только от содержания упражнений, но и от регулирования следующих показателей: количество повторений каждого упражнения, темп выполнения, амплитуду движений, характер движений, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возрастных особенностей (табл.1).

Таблица 1

№ п/п	Части занятия	Длительность	Темп	Количество муз. Акц/мин.
1	Разминка	10	умеренный	60-90
2	Аэробная часть	25	выше среднего высокий	120-130 130-160
3	«Заминка»	3	умеренный средний	60-90 90-120
4	Партерные упражнения или упражнения с эспандером	15	средний	90-120
5	Заключительная «заминка»	7	медленный	40-60
	Длительность занятия		60	

Особое внимание следует уделить регулированию нагрузки упражнений силового характера с использованием эспандера (табл.2).

Таблица 2

	<b>Начальная тренировка</b>	<b>Основная тренировка</b>	<b>Этап совершенствования</b>
Количество упражнений	8-10	8-10	12-13
Количество серий	2	2-3	3
Количество повторений	8-10	12-15	12-15
Паузы отдыха (сек.)	60-120	60-120	60-90
Темп	Медленный	Медленный	Медленный
Количество тренировок в неделю	2-3	2-3	2-3

### Методические материалы

**Основной вид занятий – практический.**

**Методы:**

- Словесный метод: беседа, объяснение, рассказ, разбор, инструктирование, комментарии, замечания, указания;
- Наглядный метод: показ видеоматериалов, исполнение педагогом упражнений и их отдельных элементов;
- Практический метод: выполнение упражнений учащимися;
- Целостный метод, когда по мере изучения целостного действия внимание уделяется общей картине движений, затем изучаются и корректируются отдельные неудачные детали, мешающие формированию качественной техники движений;
- Расчлененный метод, применяющийся на начальном этапе обучения и при обучении технически сложных действий, когда в начале разучиваются движения ногами, затем руками, и лишь потом выполняется целостное двигательное действие.
- Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй – с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.

- Метод усложнения так в аэробике называется определённая логическая последовательность обучения упражнениям. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счёт разных *приёмов*:
  - Изменения темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счёта, а затем на каждый);
  - Изменения ритма движения (например, вариант ходьбы: 1 – шаг правой, 2 – шаг левой, 3 – 4 шаг правой);
  - Изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком).
- Если разучиваемое упражнение, содержит несколько одновременных движений разными частями тела (например, руками и ногами), то наиболее часто используемым приёмом усложнения будет предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении. В результате применения этих приёмов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий.
- Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений за основу берётся какая – то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений.
- Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз (2,4), а затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно.
- Метод «Калифорнийский стиль» фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по кругу, по диагонали).

Структура занятия по аэробике состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: (разминка) занимает 12-15% общего времени. Задача: активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы. Упражнения этой части комплекса эмоционально окрашены, просты, выполняются динамично, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног.

Основная часть: занимает 70-75 % общего времени и состоит из более сложных упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя и лежа.

Первая группа упражнений – это различные наклоны, повороты, приседания, перекаты. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующее сердечную и дыхательную активность: бег, прыжки, танцевальные шаги и танцевальные движения в различных стилях. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы.

Вторая группа упражнений – статические, с растяжением мышц (стретчинг): с помощью очень медленных движений (сгибание и разгибание туловища и конечностей) принимается определенная поза и удерживается в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом можно напрягать растянутые мышцы. Это наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. В этой части занятия проводятся акробатические упражнения, групповые растяжки.

Заключительная часть: занимает 10% общего времени, в основном упражнения на расслабление и дыхательные.

*Задача:* вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности. Можно включить в эту часть музыкальные игры, конкурсы.

Обязательным условием является использование во время занятий музыки: современной, ритмичной, веселой. Музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Во время занятий детей необходимо учить слышать ритм музыки.

## Список литературы

### *Литература для педагога:*

1. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебновоспитательный процесс школьников [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. Науч. Конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб. Реноме, 2012. — С. 70-72.
2. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст] / Г. А. Колодницкий. – М.: Дрофа, 2008. – 97 с.
3. Крылова, О. Н., Бойцова, Е. Г. Технология формирующего оценивания в современной школе: [Текст] учебно-методическое пособие / О. Н. Крылова, Е. Г. Бойцова. – СПб. КАРО, 2015. – 128 с. – (Петербургский вектор внедрения ФГОС ООО).
4. Лисицкая, Т. С. Фитнес-аэробика: методическое пособие [Текст] / Т. С. Лисицкая. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89 с.
5. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.1 Теория и методика. – М.: «Федерация аэробики России», 2002. – 232 с.
6. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.2 Теория и методика. – М.: «Федерация аэробики России», 2002. – 216 с.
7. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С. С. Полятков. – М.: Феникс, 2003.– 325 с.
8. Сиднева, Л. В., Гониянц, С. А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: [Текст] Учеб. Пособие / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. – М.: 2000. – 74 с.
9. Слуцкер О.С., Полухина Т.Г. Козырев В.С Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики Москва, 2011.
10. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально-игровая гимнастика для детей: [Текст] учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 352 с.
11. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс» [Текст]: учебное пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.

12. Четвертухина, Г.А., Андреева, Е. Ю., Крутин, Н. В. Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося как условие развития метапредметных и личностных образовательных результатов [Текст]: методические рекомендации / Г.А. Четвертухина, Е. Ю. Андреева, Н. В. Крутин и др.; под общ. Ред. И.Г. Вертилецкой. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2018. – 92 с.

*Для учащихся:*

1. Абдуллин, М. Г. И др. Оздоровительная аэробика [Текст] / М. Г. Абдуллин, Л.В. Гимранова, З.Ф. Лопатина. – Уфа: БГПУ, 2010. – 48 с.

2. Колесникова, С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы [Текст] / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.

3. Фисанович, Т. М. Танцы – детям [Текст] / - М.: АСТ, 2000. – 160 с. – (Серия: Для девочек)

## Календарно-тематическое планирование

### Модуль I: «Фитнес-аэробика, как система ЗОЖ» (68 часов)

Теория: (8 часов) Характеристика разновидностей танцевальной аэробики. Принципы спортивной тренировки. Компоненты ЗОЖ.

Практика: (60 часов) Общая и специальная физическая подготовка. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, базовых шагов, элементов различных танцевальных стилей фитнес-аэробики.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				игра	3	<b>Раздел 1. Введение.</b> Понятие фитнес-аэробика и основные тенденции.	кабинет №12	наблюдение
2.				театр – экспромт	3	<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика).</b> <b>Тема 1:</b> «Что такое здоровье?»	кабинет №12	творческий конкурс
3.				тренинг	3	<b>Тема 2:</b> Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека	кабинет №12	самостоятельная работа
4.				игры в ассоциации	3	<b>Тема 3:</b> Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса. Рывковые движения руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища;	кабинет №12	наблюдение
5.				этюдная работа	3	Комплекс упражнений на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов рук.	кабинет №12	самоконтроль

6.				тренинг	3	Круговая тренировка. Составление таблицы «Здоровый образ человека».	кабинет №12	репетиция
7.				теория	3	Строение человеческого тела.	кабинет №12	наблюдение
8.				комплекс упражнений	3	Подвижные игры для развития ловкости. Переход из упора присев в упор лежа и наоборот.	кабинет №12	самоконтроль
9.				творческое задание	3	Функционирование основных систем и органов. Роль ЗОЖ в поддержании спортивной формы.	кабинет №12	наблюдение
10.				тренинг, релаксация	3	<b>Тема 4:</b> Общеразвивающие упражнения для ног. Интенсивный разогрев у станка, экзерсис партер, работа в парах.	спортивный зал	релаксация
11.				тренинг	3	Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног: для стоп и голени, для бедер и голени, для развития подвижности в тазобедренном суставе.	кабинет №12	самоконтроль
12.				тренинг, игра	3	<b>Тема 5:</b> Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота (для мышц брюшного пресса).	кабинет №12	оценка партнера
13.				тренинг	3	Круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад)	кабинет №12	конкурс

14.				теория и практика	3	<b>Тема 6:</b> Общефизическая подготовка в аэробике. Выполнение силового комплекса и заполнение	кабинет №12	наблюдение самоконтроль
-----	--	--	--	-------------------	---	---	-------------	-------------------------

						листа самооценки.		
15.				тренинг	3	<b>Раздел 3: Специальная физическая подготовка.</b> Тренинг.	кабинет №12	самостоятельная работа
16.				теория	3	<b>Тема 1:</b> Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов. Выполнение связок классической аэробики.	кабинет №12	самоконтроль
17.				Практика	3	Базовые шаги аэробики: простые маршевые шаги, приставные шаги, простые маршевые с добавлением ча-ча-ча.	кабинет №12	Самоконтроль конкурс
18.				тренинг	3	Простые маршевые шаги с добавлением лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные	кабинет №12	наблюдение
19.				стретчинг	3	<b>Тема 2:</b> Упражнения на растягивание (стретчинг). Техника выполнения упражнений на растягивание	спортивный зал	самоконтроль
20.				Практика	3	Упражнения на развитие гибкости в партере: «Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра»	кабинет №12	конкурс

21.				Тренинг в парах	3	Упр: «Бабочка»,«Уголок»,«Скручивание» «Черепашка»,«Лодочка». Комплекс упражнений на развитие гибкости и растягивание.	спортивный зал	наблюдение
22.				творческое задание	3	<b>Тема 3:</b> Пилатес. Элементы йоги. Дыхание при исполнении упражнений Пилатес.	спортивный зал	игра
23.				теория	3	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Балансы, наклоны,	спортивный зал	контроль

						позы лежа, позы сидя, позы стоя		
24.				тренинг	3	Прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.	кабинет №12	контроль
25.				Теория и практика	3	<b>Тема 4:</b> Танцевальная аэробика. Стили.	спортивный зал	самоконтроль
26.				практика	3	Техника выполнения элементов танцевального стиля «Джаз» Разучивание танцевальных элементов и связок в стиле «Джаз»	кабинет №12	сравнение
27.				Творческая работа	3	Техника выполнения элементов танцевального стиля «Латино» Разучивание танцевальных элементов и связок в стиле «Латино»	спортивный зал	самоконтроль

28.				Творческое задание	3	Техника выполнения элементов танцевального стиля «Рок-н-ролл» Разучивание танцевальных элементов и связок	кабинет №12	репетиция
29.				Творческая работа	3	Техника выполнения элементов танцевального стиля «Риверданс»	спортивный зал	наблюдение
30.				этюды	3	Разучивание танцевальных элементов и связок в стиле «Риверданс»	спортивный зал	самопрезентация
31.				Постановочные точки	3	Техника выполнения элементов танцевального стиля «Рашенфолк».	спортивный зал	Контрольные срезы
32.				Творческая	3	Разучивание танцевальных	кабинет	самоконтроль

### Модуль II: «Композиция и постановка выступлений»

33.	январь	9	15.30- теория	3	Тема 5: Хип - хоп аэробика.	кабинет	творческий
		16.	15(инд.)	№12	конкурс		
			16.25-17.10				
			17.20-18.05				
34.	январь	11	15.30- практика	3	Техника выполнения основных элементов хип - хоп аэробики	кабинет	наблюдение
		16.	15(инд.)	№12			
			16.25-17.10				
			17.20-18.05				
35.	январь	16	15.30- тренинг	3	Тренаж у станка: упражнения для развития силы ног, гибкости, танц.	кабинет	самоконтроль
	16.15(инд.)			№12			
			16.25-17.10		шага техника стрейтч, выворотности		
			17.20-18.05		в бедре и стопе.		
36.	январь	18	15.30- Новый материал	3	Хип-хоп шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка»	кабинет	сравнение
	16.15(инд.)			№12			
			16.25-17.10				
			17.20-18.05				

39.	январь	23	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	практика	3	Хип-хоп шаги «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие шаги	спортивный зал	наблюдение
40.	январь	25	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	творческие пробы	3	Хип-хоп прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки согнув ноги Композиция на основных шагах хипхопа.	спортивный зал	викторина
41.	январь	30	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	репетиция интерпретация	3	Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок» «мельница», упоры на руках.	спортивный зал	самоконтроль
42.	февраль	1	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	Теория и практика	3	<b>Тема 6:</b> Степ - аэробика. Классификация основных элементов степ – аэробики. Техника выполнения основных элементов	спортивный зал	контроль
43.	февраль	6	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	конкурс	3	Положение платформы при выполнении упражнений и занимающихся относительно степ платформы.	спортивный зал	награждение
44.	февраль	8	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	Новый материал	3	Основные шаги: базовый шаг, V-Step Tap-up, Tap Down Straddle Up. Тренинг партер. Дыхательная гимнастика	спортивный зал	обсуждение

45.	февраль	13	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	фантазирование	3	Композиция из основных шагов степ аэробики: базовый шаг, V-Step, Tapup, Tap Down Straddle Up	спортивный зал	наблюдение
46.	февраль	15	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	работа в парах	3	Основные шаги: Turn Step, Over the Top, Lunges, T- Step, L- Step Композиция из основных шагов степ аэробики	кабинет №12	состязание

47.	февраль	20	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	Групповая работа	3	Комплекс упражнений на степплатформе. Синхронность выполнения упражнений на степплатформе	спортивный зал	самоконтроль
48.	февраль	22	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	Теория инструктаж	3	Составление связки из элементов танцевального стиля «Джаз»	спортивный зал	самооценка
49.	февраль	27	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	Творческое задание	3	Разучивание композиции из танцевальных элементов и связок	кабинет №12	контроль
50.	февраль	29	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	репетиция	3	Составление связки из элементов танцевального стиля «Латино»	кабинет №12	самоконтроль
51.	март	5	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	сводная репетиция	3	Разучивание композиции из танцевальных элементов и связок в стиле «Латино»	спортивный зал	контроль

52.	март	7	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	Видео занятие	3	Составление связки из элементов танцевального стиля «Рок-н-ролл». Разучивание композиции	спортивный зал	самоанализ
53.	март	12	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	самооценка	3	Составление связки из элементов танцевального стиля «Риверданс» Разучивание композиции	спортивный зал	награждение
54.	март	14	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	Творческое задание	3	Составление связок из элементов танцевального стиля «Рашенфолк». Разучивание композиции	кабинет №12	контроль
55.	март	19	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	соревнование	3	Демонстрация танцевальных связок в разных стилях. Мини-соревнования по танцевальной аэробике.	спортивный зал	Работа над ошибками
56.	март	21	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	игра	3	<b>Тема 7:</b> Игры (подвижные, танцевальные). Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр.	кабинет №12	Самостоятельная работа
57.	март	26	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	Сводная репетиция.	3	Тренинг. Танцевальная игра «Самолет»	спортивный зал	Репетиционные точки
58.	март	28	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	Выступление	3	Танцевальные связки из основных шагов степ-аэробики. Подвижная игра «Невод»	спортивный зал	самопрезентация

59.	апрель	2	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	репетиция	3	Гимнастический тренинг партер. Работа в парах. Танцевальная игра «Помогатор»	спортивный зал	самоконтроль
60.	апрель	4	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	театрэкспромт	3	<b>Тема 8:</b> Специальная физическая подготовка в аэробике. Танцевальная игра «Я - Банан»	спортивный зал	наблюдение
61.	апрель	9	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	творческие задания	3	Выполнение элементарной танцевальной связки на музыкальный квадрат в определенном стиле по выбору.	спортивный зал	конкурс
62.	апрель	11	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	этюды	3	Заполнение листа самооценки. Подвижная игра «Салки»	спортивный зал	самопрезентация
63.	апрель	16	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	игра	3	Танцевальная игра: «Я - ракета». Составление композиции в стиле хип-хоп, репетиционные точки.	спортивный зал	соревнования
64.	апрель	18	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	творческое задание	3	Интерпретация танцевальной связки. Связки танцевальной степ- аэробики, синхронность выполнения.	спортивный зал	конкурс
65.	апрель	23	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	спектакль	3	<b>Раздел №4 Самостоятельная</b> <del>постановка танцевальной связки.</del> Подвижная игра «Третий лишний»	спортивный зал	репетиция

66.	апрель	25	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	игра	3	<b>Тема 1:</b> Танцевальные связки базовых шагов.	спортивный зал	обсуждение
67.	апрель	30	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	Творческая работа	3	Правила составления танцевальной связки.	спортивный зал	наблюдение
68.	май	2	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	конкурс	3	Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом. Танцевальная связка в любом стиле по выбору.	кабинет №12	презентация
69.	май	7	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	репетиция	3	<b>Работа над рисунком танца в аэробике.</b> Репетиция программы выступления.	спортивный зал	самоконтроль
70.	май	14	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	Работав парях	3	Основные рисунки, используемые в самостоятельной работе. Тема 1: Постановка рисунка, перестроений, перемещений.	спортивный зал	контрольные точки
71.	май	16	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	репетиция	3	Репетиция программы выступлений. Отработка синхронности и четкости связок. Эмоциональная составляющая выступлений.	спортивный зал	корректировка
72.	май	21	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	Практическая работа	3	<b>«Мы за здоровый образ жизни!».</b> Составить тематический слоган для своей команды.	спортивный зал	контроль
73.	май	23	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	Итоговое мероприятие	3	<b>Тема 1:</b> Показательные выступления	кабинет №12	аттестация

74.	май	28	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	Репетиция	3	Сводная репетиция. Подготовка программы выступления на фестивале спортивного инвентаря и костюмов к выступлению	кабинет №12	Наблюдение
75.	май	30	15.30- 16.15(инд.) 16.25-17.10 17.20-18.05	репетиция	3	<b>Итоги уровня.</b> Тема 1: «Живи, танцуй - танцуй живее!»	спортивный зал	самопрезентация
<b>ИТОГО 144+</b>								