МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ КИЛЕМАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ ДО «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»
от «____»_____202__г
Протокол №_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»_____А.О.Дмитриев
«____»_____20____г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА"
Дата: 2026.10.15 09:30:48 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИЕА»

ID программы: 878
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок освоения программы: 4 года
Объем часов: 1008
Разработчики программы:
Тренер-преподаватель по оздоровительной аэробике
МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»
Полевщикова Е.Р.

пгт. Килемары
2026г

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная аэробика» (далее – Программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Педагогическая целесообразность образовательной программы объясняется тем, что она рассчитана на широкий круг занимающихся, поэтому каждый обучающийся в своей возрастной группе сможет решить для себя соответствующие ему задачи. По окончании освоения программы у детей будут сформированы конкретные знания и навыки в данной области, повысятся функциональные возможности организма, появится двигательный опыт и опыт выступления на сцене, умение работать в команде.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность данной образовательной Программы заключается в том, что аэробика является одним из оздоровительных видов гимнастики, поэтому на занятиях есть возможность широко варьировать нагрузку, что позволяет каждому обучающемуся планировать свою тренировку по принципу составления и освоения конкретных соревновательных композиций и постепенного расширения двигательного запаса за счет освоения новых элементов и связок

Отличительная особенность программы. Программа включает новое направление в спорте – аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся в возрасте от 6 -18 лет. Набор осуществляется без специальной подготовки, от учащихся не требуется специальных знаний и умений. На обучение по программе зачисляются желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям.

Срок освоения программы – 4 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 1008 часа.

Форма обучения: очная

Уровень программы – базовый

Особенности организации образовательного процесса. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов. Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья овладение двигательной культурой и специальными навыками аэробики.

Режим занятий: 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно- тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

1.2. Цели и задачи программы

Цель – содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности посредством аэробики.

Задачи:

Обучающие:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам классической аэробики.

2. Формировать музыкально-двигательные навыки по средствам ритмики и музыкальных игр.

3. Сформировать систему знаний историко-бытовых и современных танцев

Развивающие:

1. Совершенствование функциональных возможностей организма.

2. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

3. Развитие внимания, памяти, мышления.

4. Развитие творческих способностей.

Воспитательные:

1. Развитие позитивного отношения к движению, привлечение обучающихся к увлекательному миру музыки, аэробики и здорового образа жизни.

2. Воспитывать высокие волевые качества.

3. Формировать морально-этические и эстетические чувства.

4. Воспитывать чувство ответственности и товарищества

1.3. Объем программы составляет: 1008 часов.

1.4. Содержание программы

Раздел «Теоретическая подготовка». Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения на занятиях и режим работы.

Правила проведения и техники безопасности на занятиях**.** Поведение на улице и на учебно-тренировочном занятии. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах.

Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)».

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (для рук, ног, шеи, туловища); упражнения из других видов спорта: лёгкая атлетика) Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исправительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полоборота. Расчет.

- Развитие ловкости. Передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием мячей, матов, скакалок, скамеек, челночный бег, выполнение упражнений с закрытыми глазами, упражнения на равновесие, упражнение со сменой направления, упражнения с остановкой по сигналу.

- Увеличение подвижности суставов. *Для рук:* поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

*Для шеи и туловища:*наклоны, повороты головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

*Для ног:*сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы в быстром и медленном темпе, махи ногой вверх, в сторону, назад, по кругу.

- Развитие гибкости. Наклоны вперед, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой, ноги вместе и ноги врозь). Упражнения «рыбка», «кольцо», «бабочка», «лягушка»; мост с колен, из положения стоя.

- Развитие прыгучести. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков, прыжки под музыку. Прыжки на 3,4 рейку гимнастической стенки. Поднимание на носки с постепенным увеличением количества раз (на двух ногах, на одной)

- Развитие быстроты. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.)

- «Оздоровительная» подготовка. Упражнения на осанку, упражнения на дыхание.

Раздел «Специальная физическая подготовка (СФП)».

Разучивание новых и отработка изученных элементов классической аэробики, танцевальной аэробики; развитие равновесия и умения ориентироваться в пространстве; выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств и общей координации.

Разучивание основных базовых движений; усложняем связки в стиле хип-хоп, king tut, c-walk, «изоляция»; разучивание новых стилей: locking, waving, breaking, new style; специальные упражнения для стилей; разучивание композиций для групповых выступлений.

Во втором полугодии добавление к данным комбинациям рук.

1. Базовый шаг (Basic) - основной – (4сч)

2.March-Марш (1-2 сч)

3. Mambo-Мамбо (1-4сч)

4.V-step (1-4сч)

5.A-step (1-4сч)

6. Чачача – (1-2сч)

7. Вальс – (1-2сч)

8. Straddle – (1-4сч)

1. Step-touch- Приставной шаг (1-2сч)

2. Double step-touch-2-приставных шага (1-4сч)

3. Grapevine- (скрестный шаг) - (1-4сч)

Open-step- (1-2сч)

Single curl-одинарный захлест голени назад- (1-2сч)

Single kneep-up- подъем колена- (1-2сч)

Single lift side-отведение ноги в сторону- (1-2сч)

Single lift back-отведение ноги назад- (1-2сч)

Double curl-двойной захлест голени назад одной ногой- (1-4сч)

Double knee-up-два подъем колена одной ногой- (1-4сч)

Четыре захлеста голени- (1-8сч)

Четыре подъема колена- (1-8сч)

Музыкальная грамота

-определение основных понятий: счет, музыкальный размер, музыкальная фраза, «музыкальный квадрат», ритм, темп, содержание, динамический оттенок и др.

Упражнения на развитие умения слушать и понимать структуру музыкальной фразы, определять темп музыки.

Построение занятия, терминология жестов.

Включение в упражнение взаимодействие парами, тройками.

Раздел «Подвижные и спортивные игры»

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Раздел «Показательные выступления»

Показательные выступления различного уровня, популяризирующие ЗОЖ, конкурсного и соревновательного характера

1.5. **Планируемые результаты**

В результате освоения содержания учебного материала по аэробике обучающиеся должны **знать**:

- историю и развитие фитнеса и аэробики России и РМЭ, классификацию видов фитнес-аэробики;

-анатомические особенности человека: телосложение, типы конституции женщин и мужчин, определяющие тканевый рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела,

-строение мышечного аппарата человека: основные мышечные группы, определяющие рельеф тела, мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног; осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на изменения осанки:

- приёмы массажа и самомассажа;

- физиологические основы человека: важнейшие системы организма и их функции: сердечно-сосудистая система, дыхательная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов. Технику измерения пульса. Энергетические системы организма. Профилактику сердечно-сосудистой и дыхательной систем посредством аэробики;

- правила рационального питания: основные группы пищевых продуктов, роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме, значение диетического питания, биохимические процессы при сгорании жира, взаимосвязь питания с физическими нагрузками, значение питьевого режима на занятиях;

- профилактику и оказание неотложной помощи: травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм, воздействие температуры окружающей среды на организм человека, основные мероприятия по профилактике травматизма на занятиях фитнес-аэробикой, признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой медицинской помощи. Правила заполнения и ведения дневника самоконтроля.

- физические способности человека, пять основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств, упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей, упражнения на ориентировку в пространстве и времени, управление вниманием, совершенствование вестибулярной устойчивости, быстроты реакции на движущий объект, мышечного чувства и мышечной памяти.

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учётом индивидуальных особенностей своего организма, правильный подбор и применение отягощений;

Уметь:

1. самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам аэробики, самостоятельно ставить цель на занятии, выбирать цель и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

2.взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам аэробики;

3. объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы аэробики;

4. находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

5. соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учётом интенсивности (низкой, высокой);

6. самостоятельно составлять и выполнять различные комплексы изученных видов аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

7. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

8. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;

-роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

-особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;

-особенности планирования занятий аэробикой и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий по аэробике;

-особенности развития физических качеств на занятиях аэробикой;

-особенности содержания и направленности различных видов аэробики.

Соблюдать правила:

1. Личной гигиены и закаливания организма;

2. Организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

3. Профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;

4. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Проводить:

1. Самостоятельные занятия по аэробике с оздоровительно-корригирующей направленностью;

2. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;

3. Приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;

4. Приёмы массажа и самомассажа;

5. Занятия аэробикой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов.

Определять:

1. Уровни индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. Интенсивность физической нагрузки и максимальную частоту сердечных сокращений;

3. Дозировку нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать практические умения и навыки:

- Скоростно-силовые – партерные упражнения;

-Координационные - разминка и аэробная часть комплекса, упражнения, направленные на переключения с одних связок на другие;

- Выносливость, силовую выносливость – аэробные упражнения;

- Гибкость – стретчинг, заминка;

Выполнять:

1. Базовые шаги классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним;

2. Базовые шаги степ аэробики;

3. Упражнения на фитболах;

4. Танцевальные движения различных танцевальных направлений;

5. Упражнения на релаксацию;

6. Индивидуально подобранные комплексы упражнений, составлять и выполнять композиции из различных видов аэробики;

7. Простейшие приемы самомассажа и релаксации;

8. Приемы страховки и самостраховки.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. Повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

2. Подготовки к профессиональной деятельности;

3. Организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;

4. Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования ЗОЖ

Способы проверки результатов освоения образовательной программы:

-входной контроль (сентябрь);

-текущий контроль (в течение учебного года);

-итоговый контроль (май).

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы:

-сдача контрольных нормативов;

-выступление коллектива на внутришкольных, муниципальных мероприятиях;

- выступление на районных, республиканских соревнованиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Оздоровительная аэробика»

первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах	2	2		Наблюдение
2	СФП: Классическая аэробика	63	1	62	Наблюдение
3	СФП: Аэробика с инвентарем	82	1	81	Наблюдение
4	Общая физическая подготовка	58		58	Наблюдение
5	Подвижные и спортивные игры	35		35	Наблюдение

6	Контрольные нормативы	4		4	Сдача контрольных нормативов
7	Участие в показательных выступлениях	8		8	Наблюдение
Итого объем программы		252	4	248	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах	2	2		Наблюдение
2	СФП: Классическая аэробика	63	1	62	Наблюдение
3	СФП: Аэробика с инвентарем	82	1	81	Наблюдение
4	Общая физическая подготовка	58		58	Наблюдение
5	Подвижные и спортивные игры	35		35	Наблюдение
6	Контрольные нормативы	4		4	Сдача контрольных нормативов
7	Участие в показательных выступлениях	8		8	Наблюдение
Итого объем программы		252	4	248	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	

1	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах	2	2		Наблюдение
2	СФП: Классическая аэробика	75	1	74	Наблюдение
3	СФП: Аэробика с инвентарем	91	1	90	Наблюдение
4	Общая физическая подготовка	48		48	Наблюдение
5	Подвижные и спортивные игры	35		20	Наблюдение
6	Контрольные нормативы	4		4	Сдача контрольных нормативов
7	Участие в показательных выступлениях	12		12	Наблюдение
Итого объем программы		252	4	248	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах	2	2		Наблюдение
2	СФП: Классическая аэробика	75	1	74	Наблюдение
3	СФП: Аэробика с инвентарем	91	1	90	Наблюдение
4	Общая физическая подготовка	48		48	Наблюдение
5	Подвижные и спортивные игры	20		20	Наблюдение
6	Контрольные нормативы	4		4	Сдача контрольных нормативов
7	Участие в показательных выступлениях	12		12	Наблюдение

Итого объем программы	252	4	248	

2.2. Календарный учебный график

Первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма Занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма Контроля
1	***сентябрь***	*1*	17.00-18.40	Очная	2	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах. Контр. нормативы.	физ.зал	Сдача контрольных нормативов
2	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
3	***сентябрь***	*6*	17.00-18.40	Очная	2	Разновидности аэробики. ОФП	физ.зал	Наблюдение
4	***сентябрь***	*8*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
5	***сентябрь***	*11*	17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	физ.зал	Наблюдение
6	***сентябрь***	*13*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
7	***сентябрь***	*15*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
8	***сентябрь***	*18*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
9	***сентябрь***	*20*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение

10	***сентябрь***	*22*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
11	***сентябрь***	*25*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
12	***сентябрь***	*27*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
13	***сентябрь***	*29*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
14	***октябрь***	*2*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
15	***октябрь***	*4*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
16	***октябрь***	*6*	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
17	***октябрь***	*9*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
18	***октябрь***	*11*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
19	***октябрь***	*13*	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
20	***октябрь***	*16*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
21	***октябрь***	*18*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
22	***октябрь***	*20*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
23	***октябрь***	*23*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
24	***октябрь***	*25*	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение

25	***октябрь***	*27*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
26	***октябрь***	*30*	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
27	***ноябрь***	*1*	13.30-15.10	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
28	***ноябрь***	*3*	17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
29	***ноябрь***	*6*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
30	***ноябрь***	*8*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на подвижность суставов, прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
31	***ноябрь***	*10*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
32	***ноябрь***	*13*	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
33	***ноябрь***	*15*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры.	физ.зал	Наблюдение
34	***ноябрь***	*17*	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
35	***ноябрь***	*20*	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
36	***ноябрь***	*22*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
37	***ноябрь***	*24*	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение

38	***ноябрь***	*27*	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
39	***ноябрь***	*29*	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
40	***декабрь***	*1*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
41	***декабрь***	*4*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
42	***декабрь***	*6*	17.00-18.40	Очная	2	Виды аэробики. Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
43	***декабрь***	*8*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
44	***декабрь***	*11*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
45	***декабрь***	*13*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
46	***декабрь***	*15*	17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
47	***декабрь***	*18*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
48	***декабрь***	*20*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
49	***декабрь***	*22*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
50	***декабрь***	*25*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки	физ.зал	Наблюдение

						классической аэробики		
51	***декабрь***	*27*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
52	***декабрь***	*29*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
53	***январь***	*8*	17.00-18.40	Очная	2	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах. Контр. Нормативы.	физ.зал	Сдача контрольных нормативов
54	***январь***	*10*	17.00-18.40	Очная	2	Степ аэробика, базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
55	***январь***	*12*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
56	***январь***	*15*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
57	***январь***	*17*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
58	***январь***	*19*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
59	***январь***	*22*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики.	физ.зал	Наблюдение
60	***январь***	*24*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
61	***январь***	*26*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
62	***январь***	*29*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
63	***январь***	*31*	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
64	***февраль***	*2*	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение

65	***февраль***	*5*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
66	***февраль***	*7*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
67	***февраль***	*12*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
68	***февраль***	*14*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
69	***февраль***	*16*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
70	***февраль***	*19*	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
71	***февраль***	*21*	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
72	***февраль***	*23*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
73	***февраль***	*26*	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
74	***февраль***	*28*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
75	***март***	*1*	17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
76	***март***	*4*	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
77	***март***	*6*	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
78	***март***	*11*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
79	***март***	*13*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и	физ.зал	Наблюдение

						прыжковые упражнения.		
80	***март***	*15*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
81	***март***	*18*	17.00-18.40	Очная	2	Танцевальная связка, музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
82	***март***	*20*	17.00-18.40	Очная	2	Танцевальная связка, музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
83	***март***	*22*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
84	***март***	*25*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
85	***март***	*27*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
86	***март***	*29*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
87	***апрель***	*1*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
88	***апрель***	*3*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
99	***апрель***	*5*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц.	физ.зал	Наблюдение
90	***апрель***	*8*	17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	физ.зал	Наблюдение
91	***апрель***	*10*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры.	физ.зал	Наблюдение
92	***апрель***	*12*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
93	***апрель***	*15*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
94	***апрель***	*17*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры. Растяжка	физ.зал	Наблюдение

95	***апрель***	*19*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
96	***апрель***	*22*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
97	***апрель***	*24*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
98	***апрель***	*26*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
99	***апрель***	*29*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
100	***май***	*3*	17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
101	***май***	*6*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц.	физ.зал	Наблюдение
102	***май***	*8*	17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	физ.зал	Наблюдение
103	***май***	*10*	17.00-18.40	Очная	2	Игры-эстафеты, ОФП	физ.зал	Наблюдение
104	***май***	*13*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
105	***май***	*15*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
106	***май***	*17*	17.00-18.40	Очная	2	Контр. нормативы	физ.зал	Сдача контрольных нормативов
107	***май***	*20*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
108	***май***	*22*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
109	***май***	*24*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
110	***май***	*27*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
111	***май***	*29*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
112	***май***	*31*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение

113	***июнь***	*3*	17.00-18.40	Очная	2	Игры-эстафеты, ОФП	стадион	Наблюдение
114	***июнь***	*4*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
115	***июнь***	*5*	17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	стадион	Наблюдение
116	***июнь***	*6*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
117	***июнь***	*10*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц	стадион	Наблюдение
118	***июнь***	*11*	17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение
119	***июнь***	*13*	17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение
120	***июнь***	*14*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
121	***июнь***	*17*	17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение
122	***июнь***	*19*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц	стадион	Наблюдение
123	***июнь***	*21*	17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	стадион	Наблюдение
124	***июнь***	*24*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
125	***июнь***	*26*	17.00-18.40	Очная	2		стадион	Наблюдение
126	***июнь***	*28*	17.00-18.40	Очная	2		стадион	Наблюдение

Второго года обучения

№ п/п	**Месяц**	**Число**	**Время проведения занятия**	**Форма Занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма Контроля**
1	***сентябрь***	*1*	17.00-18.40	Очная	2	Техника безопасности на занятиях.	физ.зал	Сдача контрольных

						Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах. Контр. нормативы.		нормативов
2	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
3	***сентябрь***	*6*	17.00-18.40	Очная	2	Разновидности аэробики. ОФП	физ.зал	Наблюдение
4	***сентябрь***	*8*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
5	***сентябрь***	*11*	17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	физ.зал	Наблюдение
6	***сентябрь***	*13*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
7	***сентябрь***	*15*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
8	***сентябрь***	*18*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
9	***сентябрь***	*20*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
10	***сентябрь***	*22*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
11	***сентябрь***	*25*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
12	***сентябрь***	*27*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
13	***сентябрь***	*29*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
14	***октябрь***	*2*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение

15	***октябрь***	*4*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
16	***октябрь***	*6*	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
17	***октябрь***	*9*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
18	***октябрь***	*11*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
19	***октябрь***	*13*	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
20	***октябрь***	*16*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
21	***октябрь***	*18*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
22	***октябрь***	*20*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
23	***октябрь***	*23*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
24	***октябрь***	*25*	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
25	***октябрь***	*27*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
26	***октябрь***	*30*	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
27	***ноябрь***	*1*	13.30-15.10	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
28	***ноябрь***	*3*	17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
29	***ноябрь***	*6*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки	физ.зал	Наблюдение

						классической аэробики		
30	***ноябрь***	*8*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на подвижность суставов, прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
31	***ноябрь***	*10*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
32	***ноябрь***	*13*	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
33	***ноябрь***	*15*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры.	физ.зал	Наблюдение
34	***ноябрь***	*17*	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
35	***ноябрь***	*20*	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
36	***ноябрь***	*22*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
37	***ноябрь***	*24*	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
38	***ноябрь***	*27*	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
39	***ноябрь***	*29*	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
40	***декабрь***	*1*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
41	***декабрь***	*4*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
42	***декабрь***	*6*	17.00-18.40	Очная	2	Виды аэробики. Связки	физ.зал	Наблюдение

						классической аэробики		
43	***декабрь***	*8*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
44	***декабрь***	*11*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
45	***декабрь***	*13*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
46	***декабрь***	*15*	17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
47	***декабрь***	*18*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
48	***декабрь***	*20*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
49	***декабрь***	*22*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
50	***декабрь***	*25*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
51	***декабрь***	*27*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
52	***декабрь***	*29*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
53	***январь***	*8*	17.00-18.40	Очная	2	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах.	физ.зал	Сдача контрольных нормативов

						Контр. Нормативы.		
54	***январь***	*10*	17.00-18.40	Очная	2	Степ аэробика, базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
55	***январь***	*12*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
56	***январь***	*15*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
57	***январь***	*17*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
58	***январь***	*19*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
59	***январь***	*22*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики.	физ.зал	Наблюдение
60	***январь***	*24*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
61	***январь***	*26*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
62	***январь***	*29*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
63	***январь***	*31*	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
64	***февраль***	*2*	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
65	***февраль***	*5*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
66	***февраль***	*7*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
67	***февраль***	*12*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
68	***февраль***	*14*	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
69	***февраль***	*16*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
70	***февраль***	*19*	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой,	физ.зал	Наблюдение

						связки в степ аэробике.		
71	***февраль***	*21*	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
72	***февраль***	*23*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
73	***февраль***	*26*	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
74	***февраль***	*28*	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
75	***март***	*1*	17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
76	***март***	*4*	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
77	***март***	*6*	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
78	***март***	*11*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
79	***март***	*13*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
80	***март***	*15*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
81	***март***	*18*	17.00-18.40	Очная	2	Танцевальная связка, музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
82	***март***	*20*	17.00-18.40	Очная	2	Танцевальная связка, музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
83	***март***	*22*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
84	***март***	*25*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение

85	***март***	*27*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
86	***март***	*29*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
87	***апрель***	*1*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
88	***апрель***	*3*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
99	***апрель***	*5*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц.	физ.зал	Наблюдение
90	***апрель***	*8*	17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	физ.зал	Наблюдение
91	***апрель***	*10*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры.	физ.зал	Наблюдение
92	***апрель***	*12*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
93	***апрель***	*15*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
94	***апрель***	*17*	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры. Растяжка	физ.зал	Наблюдение
95	***апрель***	*19*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
96	***апрель***	*22*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
97	***апрель***	*24*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
98	***апрель***	*26*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
99	***апрель***	*29*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
100	***май***	*3*	17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
101	***май***	*6*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц.	физ.зал	Наблюдение

102	***май***	*8*	17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	физ.зал	Наблюдение
103	***май***	*10*	17.00-18.40	Очная	2	Игры-эстафеты, ОФП	физ.зал	Наблюдение
104	***май***	*13*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
105	***май***	*15*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
106	***май***	*17*	17.00-18.40	Очная	2	Контр. нормативы	физ.зал	Сдача контрольных нормативов
107	***май***	*20*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
108	***май***	*22*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
109	***май***	*24*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
110	***май***	*27*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
111	***май***	*29*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
112	***май***	*31*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
113	***июнь***	*3*	17.00-18.40	Очная	2	Игры-эстафеты, ОФП	стадион	Наблюдение
114	***июнь***	*4*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
115	***июнь***	*5*	17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	стадион	Наблюдение
116	***июнь***	*6*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
117	***июнь***	*10*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц	стадион	Наблюдение
118	***июнь***	*11*	17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение
119	***июнь***	*13*	17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение

120	***июнь***	*14*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
121	***июнь***	*17*	17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение
122	***июнь***	*19*	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц	стадион	Наблюдение
123	***июнь***	*21*	17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	стадион	Наблюдение
124	***июнь***	*24*	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
125	***июнь***	*26*	17.00-18.40	Очная	2		стадион	Наблюдение
126	***июнь***	*28*	17.00-18.40	Очная	2		стадион	Наблюдение

Третьего года обучения

№ п/п	**Месяц**	**Число**	**Время проведения занятия**	**Форма Занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма Контроля**
1	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах. Контр. нормативы.	физ.зал	Сдача контрольных нормативов
2	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
3	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Разновидности аэробики. ОФП	физ.зал	Наблюдение
4	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение

5	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	физ.зал	Наблюдение
6	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
7	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
8	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
9	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
10	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
11	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
12	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
13	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
14	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
15	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
16	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
17	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
18	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
19	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение

20	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
21	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
22	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
23	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
24	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
25	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
26	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
27	***ноябрь***		13.30-15.10	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
28	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
29	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
30	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на подвижность суставов, прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
31	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
32	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение

33	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
34	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
35	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
36	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
37	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
38	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
39	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
40	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
41	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
42	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Виды аэробики. Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
43	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
44	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
45	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки	физ.зал	Наблюдение

						классической аэробики .		
46	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
47	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
48	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
49	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
50	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
51	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
52	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
53	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах. Контр. Нормативы.	физ.зал	Сдача контрольных нормативов
54	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Степ аэробика, базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
55	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
56	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
57	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение

58	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
59	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры.	физ.зал	Наблюдение
60	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
61	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
62	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
63	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
64	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
65	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
66	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
67	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
68	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
69	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
70	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
71	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
72	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение

73	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
74	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
75	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
76	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
77	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
78	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
79	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
80	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
81	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Танцевальная связка, музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
82	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Танцевальная связка, музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
83	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
84	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
85	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
86	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
87	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение

88	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
99	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
90	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	физ.зал	Наблюдение
91	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры.	физ.зал	Наблюдение
92	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
93	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
94	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
95	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
96	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
97	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
98	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
99	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
100	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
101	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц.	физ.зал	Наблюдение
102	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	физ.зал	Наблюдение
103	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
104	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
105	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
106	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение

107	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
108	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
109	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
110	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
111	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
112	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Контр. нормативы	физ.зал	Сдача контрольных нормативов
113	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Игры-эстафеты	стадион	Наблюдение
114	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
115	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	стадион	Наблюдение
116	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
117	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц	стадион	Наблюдение
118	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение
119	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение
120	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
121	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение
122	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц	стадион	Наблюдение
123	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	стадион	Наблюдение
124	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение

125	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	стадион	Наблюдение
126	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение

Четвертого года обучения

№ п/п	**Месяц**	**Число**	**Время проведения занятия**	**Форма Занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма Контроля**
1	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах. Контр. нормативы.	физ.зал	Сдача контрольных нормативов
2	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
3	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Разновидности аэробики. ОФП	физ.зал	Наблюдение
4	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
5	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	физ.зал	Наблюдение
6	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
7	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
8	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
9	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение

10	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
11	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
12	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
13	***сентябрь***		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
14	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
15	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
16	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
17	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
18	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
19	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
20	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
21	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
22	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
23	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
24	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение

25	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
26	***октябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
27	***ноябрь***		13.30-15.10	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
28	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
29	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
30	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на подвижность суставов, прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
31	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
32	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
33	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
34	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
35	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
36	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
37	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение

38	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
39	***ноябрь***		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
40	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
41	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
42	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Виды аэробики. Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
43	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
44	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
45	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
46	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
47	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
48	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
49	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение

50	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
51	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
52	***декабрь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
53	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах. Контр. Нормативы.	физ.зал	Сдача контрольных нормативов
54	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Степ аэробика, базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
55	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
56	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
57	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
58	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
59	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры.	физ.зал	Наблюдение
60	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
61	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
62	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
63	***январь***		17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение

64	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
65	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
66	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
67	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
68	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
69	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
70	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
71	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
72	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
73	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
74	***февраль***		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
75	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
76	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
77	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой,	физ.зал	Наблюдение

						связки в степ аэробике.		
78	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
79	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
80	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
81	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Танцевальная связка, музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
82	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Танцевальная связка, музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
83	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
84	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
85	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
86	***март***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
87	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
88	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
99	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
90	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	физ.зал	Наблюдение
91	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры.	физ.зал	Наблюдение
92	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение

93	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
94	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
95	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
96	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
97	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
98	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
99	***апрель***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
100	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
101	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц.	физ.зал	Наблюдение
102	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	физ.зал	Наблюдение
103	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
104	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
105	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
106	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
107	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
108	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
109	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
110	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
111	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
112	***май***		17.00-18.40	Очная	2	Контр. нормативы	физ.зал	Сдача контроль

								ных нормативов
113	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Игры-эстафеты	стадион	Наблюдение
114	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
115	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	стадион	Наблюдение
116	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
117	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц	стадион	Наблюдение
118	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение
119	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение
120	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
121	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение
122	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц	стадион	Наблюдение
123	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	стадион	Наблюдение
124	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
125	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	стадион	Наблюдение
126	***июнь***		17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение

2.3. Условия реализации программы

Программа реализуется через специально созданные условия.

Обеспечение образовательного процесса складывается из кадрового, информационно — методического, материально — технического:

Кадровое обеспечение:

ФИО	Образование	Категория	стаж

Полевщикова Е.Р.	Высшее профессиональное, квалификация «Преподаватель дошкольной педагогики и психологии, воспитатель». Удостоверение №5 от 13.11.1995 г. курсы по подготовке инструктора по оздоровительным видам гимнастики.	высшая	32

Информационно – методическое обеспечение.

(аудио-, видео-, фото-, интернет источники, цифровые, учебные и другие информационные ресурсы обеспечивающие реализацию программы):

- Ссылки на сайты, web-страницы:

1. Fit Curves _Фитнес-тренировки дома: упражнения на все части тела

https://fitcurves.org/blog/fitnes-trenirovki-doma/

2. ФИТНЕС для НОВИЧКОВ

https://www.youtube.com/playlist?list=PLLuReklqeX0NP7-

PxEp21KX8VDKi8XF7h

3. Все курсы онлайн. «Уроки фитнеса для начинающих: бесплатные видео

для занятий дома» https://vse-kursy.com/read/315-uroki-fitnesa-dlya-

nachinayuschih-besplatnye-video-dlya-zanyatii-doma.html

4. Тесты «Ваша фитнес мотивация» https://medaboutme.ru/services/tests/all/

5. SPORT ADVICE Детский фитнес: особенности и преимущества

спортивных занятий для детей. Комплекс упражнений + фото и видео

https://sportadvice.ru/detskiy-fitnes

6.GERCULES.FIT Сайт о здоровом образе жизни, спорте, похудении и

правильном питании «6 видов фитнеса и 3 готовые программы для детей всех

возрастов» https://gercules.fit/fitnes/dlya-detej-po-vozrastnym-gruppam.html

7. Детский фитнес. Программа для дошкольников, упражнения и игры,

физкультура, гимнастика под музыку. Источник: https://kidteam.ru/detskiy-fitnes-

programma-dlya-doshkolnikov.html

8.D*ATHLETICS Детский фитнес: насколько это полезно для вашего ребенка?

https://dathletics.com/info/recomend/detskiy-fitnes-naskolko-eto-polezno-dlya-

vashego-rebenka/

- Ссылка на on-line-журналы:

1. SHAPE.RU: это портал о фитнесе и красоте, похудении и здоровом образе

жизни! https://shape.ru/
2. Фитнес | Онлайн-журнал https://worldclassmag.com/fitness/
3. Фитнес-журнал_fitfit.ru›zhurnal/ http://www.fitfit.ru/zhurnal/
4. WomanShape – женский журнал о фитнесе «Будь в форме!».
https://womanshape.ru/
5. Электронный научно-методический журнал «Фитнес: теория и
практика» http://fitness.esrae.ru/
4. Блог «Osporte»_Особенности детского фитнеса: виды и польза
https://osporte.info/detskiy-fitnes-10

- Ссылки на on-line-статьи и on-line-книги:

1. MedAbout me (Медицина обо мне «15 простых упражнений для занятий фитнесом в домашних условиях»
https://medaboutme.ru/articles/15_prostykh_uprazhneniy_dlya_zanyatiy_fitnesom_v_domashnikh_usloviyakh/
2. Супер спорт. «Пилатес дома. Комплекс упражнений для новичков»
https://sayanogorsk.susport.ru/blog/fitnes/pilates-doma-kompleks-uprazhneniy-dlya-novichkov/
3. MIRFITNESS.INFO_К совершенству шаг за шагом. «Фитнес дома»
https://mirfitness.info/fitnes-doma/
4. Тренировки от Motify смотреть онлайн https://www.ivi.ru/collections/trenirovki-ot-motify
5. Игорь Борщенко «Большая книга упражнений для спины» https://monster-book.com/bolshaya-kniga-uprazhneniy-dlya-spiny
6. Игорь Борщенко «Опасный / безопасный фитнес глазами врача»
https://monster-book.com/opasnyy-bezopasnyy-fitnes-glazami-vracha
7. Книги о фитнесе https://monster-book.com/fitnes?page=1
8. Школа фитнеса «Star Fitness PRO» Книги по фитнесу для фитнес тренеров
https://collegefitness.kiev.ua/kursy-dlia-fitnes-instruktorov/
9. Холлис Либман «1,500 стретчинг-упражнений» https://monster-book.com/1500-stretching-uprazhneniy
10. Оксана Хомски «Фитнес-дом: эффективная тренировка в домашних условиях» https://monster-book.com/fitnes-dom-effektivnaya-trenirovka-v-domashnih-usloviyah

11. Хелен Вандербург «Смешанные тренировки» https://monster-book.com/smeshannye-trenirovki

12. Татьяна Федорищева, Дмитрий Федорищев «Энциклопедия фитнеса» https://monster-book.com/enciklopediya-fitnesa

13. Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ – аэробика» [Электронный ресурс]_http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.html.

14. Фитнес [Электронный ресурс] / Типы фитнеса: степ-аэробика. – Режим доступа: http://www.fitn.ru/info/page_33_7.html

15. Филипп Рихтер и Эрик Хебген «Триггерные точки и мышечные цепи в остеопатии» https://static-eu.insales.ru/files/1/4105/10399753/original/triggernue_tochky.pdf

16. Книги о фитнесе https://fitunion.pro/blog/podborka-knig-kotorye-dolzhen-prochest-kazhdyj-fitnesist/

17. Сапожникова О.В. «Фитнес» _Учебное пособие https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf

Материально – техническое обеспечение:

Спортивный зал, оборудованный зеркалами;

Скакалки;

Гимнастические мячи;

Коврики;

Спортивные маты;

Музыкальный центр;

Компьютер

Видео записи.

Степ-платформы.

Ленточки, обручи, гантели, боди-бары, эспандеры.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы подведения итогов реализации программы

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы является сдача контрольных нормативов.

Контрольные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;

- выявления сильных и слабых сторон в подготовке обучающихся;

- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется три раза в год, в начале, в середине и в конце учебного года.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

2.5. Оценочные материалы

Диагностика образовательной программы.

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения. Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню. Форма проведения – *сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.*

Низкий – от 1 до 3 баллов**, средний** – от 4 до 7 баллов и **высокий** – от 8 до 10 баллов.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень – движение или отдельные элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№ п/п	**Контрольные нормативы**	**1 год**			**2 год**			**3 год**			**4 год**		
	баллы	**1**	**5**	**8**	**1**	**5**	**8**	**1**	**5**	**8**	**1**	**5**	**8**
1	Челночный бег 3 х10метров	9.4	9.2	9.0	9,2	9,0	8,7	8,9	8,4	8,2	8,4	8,2	8,0
2	Отжимания 30 сек	2	4	6	4	6	7	7	10	12	10	12	14
3	Пресс за 30 сек	13	14	15	14	15	16	15	16	18	18	19	22
4	Скакалка 1 мин.	85	100	120	120	125	128	125	130	145	130	145	155

Таблица контрольных нормативов СФП

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	Неполное касание	до пола 20 см
2	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4	Равновесие ласточка 15 сек	15сек	10сек	5сек
5	Равновесие флажок 15 сек	15сек	10 сек	5сек

2.6. Методические материалы

Основными педагогическими технологиями, реализуемыми в программе, являются:

– обучение в сотрудничестве – это совместное обучение, в результате которого обучающиеся работают вместе, коллективно конструируя, продуцируя новые знания, а не потребляя их в уже готовом виде;

– индивидуализация обучения – это организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов, темпа обучения обусловливается индивидуальными особенностями обучающегося;

– дифференциация обучения – это технология обучения в одном группе детей с разными способностями;

– информационно-коммуникационные технологии – это комплекс учебно-методических материалов, технических и инструментальных средств вычислительной техники в учебном процессе, формах и методах их применения для совершенствования образования детей.

Для повышения интереса учащихся к занятиям волейболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Методы реализации Программы:

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы - метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание

упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Структурный метод – это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки, состоящие из аэробных шагов, повторяющиеся с музыкальным сопровождением.

Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений и музыки.

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Метод блоков – при его использовании движения не складываются из основных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Работа на занятиях аэробикой может быть организована фронтальным, групповым или индивидуальным методом, методом круговой тренировки. Преимущество фронтального метода заключается в том, что учитель имеет возможность следить за действиями всех занимающихся, однако контроль за каждым затруднен.

Фронтальный метод используют в ходе заучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При **групповом методе** группа делится на несколько подгрупп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное занятие.

Индивидуальный метод заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

С целью развития двигательных качеств используют **метод круговой тренировки**. Каждому ребенку индивидуально дается число повторений упражнений, степень нагрузки. Во время круговой тренировки в зале организуют несколько мест для выполнения упражнений (4-10). Дети выполняют задание на одном месте, потом происходит смена мест и упражнений. Каждый круг повторяется несколько раз.

Алгоритм учебного занятия. По программе предусмотрены теоретические и практические часы, педагог за 1 час вместе с обучающимися рассматривает теорию, а в оставшееся время занимаются практической работой согласно тематике. Педагог в ходе реализации программы предполагает дополнения и изменения в практическую работу в зависимости от степени подготовки обучающихся, их интересов и материально-технической

2.7 Программа воспитания

Программа воспитания ориентация на формирование общечеловеческих ценностей (человек, добро, красота, отечество, семья, культура, знание, труд, мир) как основу здоровой жизни.

Цель: создание условий для развития творческой, интеллектуальной, инициативной, духовно-нравственной и физически здоровой личности, способной к успешной социализации и адаптации в обществе.

Задачи:

- овладевать общечеловеческими ценностями и принимать их;
- сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность активность;

- формировать способность самооценки, самоконтроля;
- формировать чувство ответственности;

- развивать самостоятельность обучающихся, организаторские, лидерские качества в воспитательной деятельности;

- формировать нравственную и духовную культуру обучающихся;

- формировать активную гражданскую позицию, чувство патриотизма и ответственности за будущее страны через участие в мероприятиях и проектах РДДМ «Движение первых»;
- воспитывать ценностные ориентиры, соответствующие миссии РДДМ «Движение первых»: взаимопомощь, взаимоуважение, единство, служение Отечеству, здоровый образ жизни, активная жизненная позиция.

Календарный план воспитательной работы

Мероприятия	Задачи	Сроки проведения
Проведение родительских Собраний в учебных группах	Воспитательная	Октябрь, март
Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности на занятиях	Воспитательная, образовательная	Сентябрь, декабрь, май
Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
Проведение бесед о гигиене	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях »	Воспитательная, образовательная, познавательная	Ноябрь
Просмотр учебных фильмов	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
Мониторинг успеваемости занимающихся	Воспитательная	Ежеквартально
Проведение конкурсов, викторин, эстафеты.	Воспитательная,	В течение учебного года
Участие в мероприятиях, акциях, проектах, фестивалях, встречах РДДМ «Движение первых»	Воспитательная, образовательная, познавательная	В течение учебного года

Формы работы: конкурсы, беседы, викторины, игры, эстафеты, собрания, проекты,, фестивали, встречи, акции.

Методы работы: словесные, наглядные, практические.

Планируемые результаты

- формирование нравственной и духовной культуры обучающихся

- положительное отношение к здоровому образу жизни;

- развитие самостоятельности, самостоятельной оценки своего физического состояния и уровня физической подготовки;

- воспитание качеств трудолюбия, дисциплины, сознательной активности, лидерских качеств;

- освоение общечеловеческих ценностей;

- умение самостоятельно организовать свое поведение на занятиях и соблюдать правила охраны труда и безопасности;

проявление уважения к этнокультурным традициям и ценностям народов России;

- формирование активной жизненной позиции, готовности к участию в социально-значимой деятельности, в том числе в мероприятиях и проектах РДДМ «Движение первых»;

- усвоение ценностных ориентиров РДДМ «Движение первых»: взаимопомощь, взаимоуважение, служение Отечеству, здоровый образ жизни, активная жизненная позиция.

2.8. Список литературы

1. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера 2003. –128с.
2. Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки. (Методические рекомендации). Автор – составитель: Сивкова М.Г., Сыктывкар, 2004 г.
3. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005 - 157с.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.:" Терра-Спорт, Олимпия-Пресс", 2001.-64с.
5. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод. Пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004г. 96с.