

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ  
АДМИНИСТРАЦИИ КИЛЕМАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
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 «30» 08 2024 г.  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «Килемарский Центр  
по развитию физкультуры и  
спорта» А.О. Дмитриев  
«30» 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА»**

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:  
Полевщикова Е.Р.  
Тренер-преподаватель по оздоровительной аэробике  
МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»

пгт. Килемары  
2024г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ  
АДМИНИСТРАЦИИ КИЛЕМАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

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.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА»**

ID программы: 878

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 6-18лет

Срок освоения программы: 4 года

Объем часов: 1008

Разработчики программы:

Полевщикова Е.Р.

Тренер-преподаватель по оздоровительной аэробике

МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС

пгт. Килемары

2023г

## **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 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «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 связей

**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, повороты. 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:* поднятие 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. Поднятие 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 knee-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-корректирующей 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 само страховки.

**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		
		о	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		
			теорети- ческие занятия	практи- ческие заняти- я	
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		
			теорети- ческие занятия	практи- ческие заняти- я	
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	<u>1</u>	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	<u>6</u>	17.00-18.40	Очная	2	Разновидности аэробики. ОФП	физ.зал	Наблюдение
4	сентябрь	<u>8</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
5	сентябрь	<u>11</u>	17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	физ.зал	Наблюдение
6	сентябрь	<u>13</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
7	сентябрь	<u>15</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
8	сентябрь	<u>18</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
9	сентябрь	<u>20</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
10	сентябрь	<u>22</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
11	сентябрь	<u>25</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
12	сентябрь	<u>27</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
13	сентябрь	<u>29</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
14	октябрь	<u>2</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение

15	октябрь	<u>4</u>	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
16	октябрь	<u>6</u>	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
17	октябрь	<u>9</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
18	октябрь	<u>11</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
19	октябрь	<u>13</u>	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
20	октябрь	<u>16</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
21	октябрь	<u>18</u>	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
22	октябрь	<u>20</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
23	октябрь	<u>23</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
24	октябрь	<u>25</u>	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
25	октябрь	<u>27</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
26	октябрь	<u>30</u>	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
27	ноябрь	<u>1</u>	13.30-15.10	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
28	ноябрь	<u>3</u>	17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
29	ноябрь	<u>6</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
30	ноябрь	<u>8</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на подвижность суставов, прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
31	ноябрь	<u>10</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки	физ.зал	Наблюдение

						классической аэробики .		
32	<i>ноябрь</i>	<u>13</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюден ие
33	<i>ноябрь</i>	<u>15</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Подвижные игры.	физ.зал	Наблюден ие
34	<i>ноябрь</i>	<u>17</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюден ие
35	<i>ноябрь</i>	<u>20</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюден ие
36	<i>ноябрь</i>	<u>22</u>	17.00- 18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюден ие
37	<i>ноябрь</i>	<u>24</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюден ие
38	<i>ноябрь</i>	<u>27</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюден ие
39	<i>ноябрь</i>	<u>29</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюден ие
40	<i>декабрь</i>	<u>1</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюден ие
41	<i>декабрь</i>	<u>4</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюден ие
42	<i>декабрь</i>	<u>6</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Виды аэробики. Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюден ие
43	<i>декабрь</i>	<u>8</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюден ие
44	<i>декабрь</i>	<u>11</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюден ие
45	<i>декабрь</i>	<u>13</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюден ие
46	<i>декабрь</i>	<u>15</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюден ие
47	<i>декабрь</i>	<u>18</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюден ие



48	<i>декабрь</i>	<u>20</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
49	<i>декабрь</i>	<u>22</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
50	<i>декабрь</i>	<u>25</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
51	<i>декабрь</i>	<u>27</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
52	<i>декабрь</i>	<u>29</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
53	<i>январь</i>	<u>8</u>	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	<i>январь</i>	<u>10</u>	17.00-18.40	Очная	2	Степ аэробика, базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
55	<i>январь</i>	<u>12</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
56	<i>январь</i>	<u>15</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
57	<i>январь</i>	<u>17</u>	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
58	<i>январь</i>	<u>19</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
59	<i>январь</i>	<u>22</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики.	физ.зал	Наблюдение
60	<i>январь</i>	<u>24</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
61	<i>январь</i>	<u>26</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
62	<i>январь</i>	<u>29</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
63	<i>январь</i>	<u>31</u>	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
64	<i>февраль</i>	<u>2</u>	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой,	физ.зал	Наблюдение

						связки в степ аэробике.		
65	<i>февраль</i>	<u>5</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
66	<i>февраль</i>	<u>7</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
67	<i>февраль</i>	<u>12</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
68	<i>февраль</i>	<u>14</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
69	<i>февраль</i>	<u>16</u>	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
70	<i>февраль</i>	<u>19</u>	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
71	<i>февраль</i>	<u>21</u>	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
72	<i>февраль</i>	<u>23</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
73	<i>февраль</i>	<u>26</u>	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
74	<i>февраль</i>	<u>28</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
75	<i>март</i>	<u>1</u>	17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
76	<i>март</i>	<u>4</u>	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
77	<i>март</i>	<u>6</u>	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
78	<i>март</i>	<u>11</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
79	<i>март</i>	<u>13</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
80	<i>март</i>	<u>15</u>	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
81	<i>март</i>	<u>18</u>	17.00-18.40	Очная	2	Танцевальная связка, музыкальная	физ.зал	Наблюдение

						грамота		
82	<i>март</i>	<u>20</u>	17.00-18.40	Очная	2	Танцевальная связка, музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
83	<i>март</i>	<u>22</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
84	<i>март</i>	<u>25</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
85	<i>март</i>	<u>27</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
86	<i>март</i>	<u>29</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
87	<i>апрель</i>	<u>1</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
88	<i>апрель</i>	<u>3</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
99	<i>апрель</i>	<u>5</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц.	физ.зал	Наблюдение
90	<i>апрель</i>	<u>8</u>	17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	физ.зал	Наблюдение
91	<i>апрель</i>	<u>10</u>	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры.	физ.зал	Наблюдение
92	<i>апрель</i>	<u>12</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
93	<i>апрель</i>	<u>15</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
94	<i>апрель</i>	<u>17</u>	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры. Растяжка	физ.зал	Наблюдение
95	<i>апрель</i>	<u>19</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
96	<i>апрель</i>	<u>22</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
97	<i>апрель</i>	<u>24</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
98	<i>апрель</i>	<u>26</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
99	<i>апрель</i>	<u>29</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
100	<i>май</i>	<u>3</u>	17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
101	<i>май</i>	<u>6</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц.	физ.зал	Наблюдение
102	<i>май</i>	<u>8</u>	17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на	физ.зал	Наблюдение

						растяжку		
103	<i>май</i>	<u>10</u>	17.00-18.40	Очная	2	Игры-эстафеты, ОФП	физ.зал	Наблюдение
104	<i>май</i>	<u>13</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
105	<i>май</i>	<u>15</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
106	<i>май</i>	<u>17</u>	17.00-18.40	Очная	2	Контр. нормативы	физ.зал	Сдача контрольных нормативов
107	<i>май</i>	<u>20</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
108	<i>май</i>	<u>22</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
109	<i>май</i>	<u>24</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
110	<i>май</i>	<u>27</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
111	<i>май</i>	<u>29</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
112	<i>май</i>	<u>31</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
113	<i>июнь</i>	<u>3</u>	17.00-18.40	Очная	2	Игры-эстафеты, ОФП	стадион	Наблюдение
114	<i>июнь</i>	<u>4</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
115	<i>июнь</i>	<u>5</u>	17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	стадион	Наблюдение
116	<i>июнь</i>	<u>6</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
117	<i>июнь</i>	<u>10</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц	стадион	Наблюдение
118	<i>июнь</i>	<u>11</u>	17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение
119	<i>июнь</i>	<u>13</u>	17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение
120	<i>июнь</i>	<u>14</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
121	<i>июнь</i>	<u>17</u>	17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение
122	<i>июнь</i>	<u>19</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц	стадион	Наблюдение
123	<i>июнь</i>	<u>21</u>	17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	стадион	Наблюдение
124	<i>июнь</i>	<u>24</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
125	<i>июнь</i>	<u>26</u>	17.00-18.40	Очная	2		стадион	Наблюдение

126	июнь	<u>28</u>	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	<u>1</u>	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	<u>6</u>	17.00-18.40	Очная	2	Разновидности аэробики. ОФП	физ.зал	Наблюдение
4	сентябрь	<u>8</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
5	сентябрь	<u>11</u>	17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	физ.зал	Наблюдение
6	сентябрь	<u>13</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
7	сентябрь	<u>15</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
8	сентябрь	<u>18</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
9	сентябрь	<u>20</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
10	сентябрь	<u>22</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
11	сентябрь	<u>25</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
12	сентябрь	<u>27</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
13	сентябрь	<u>29</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
14	октябрь	<u>2</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные	физ.зал	Наблюдение

						элементы		
15	октябрь	<u>4</u>	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
16	октябрь	<u>6</u>	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
17	октябрь	<u>9</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
18	октябрь	<u>11</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
19	октябрь	<u>13</u>	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
20	октябрь	<u>16</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
21	октябрь	<u>18</u>	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
22	октябрь	<u>20</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
23	октябрь	<u>23</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
24	октябрь	<u>25</u>	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
25	октябрь	<u>27</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
26	октябрь	<u>30</u>	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
27	ноябрь	<u>1</u>	13.30-15.10	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
28	ноябрь	<u>3</u>	17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
29	ноябрь	<u>6</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
30	ноябрь	<u>8</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на подвижность суставов, прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
31	ноябрь	<u>10</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные	физ.зал	Наблюдение

						элементы, связки классической аэробики .		
32	<i>ноябрь</i>	<u>13</u>	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
33	<i>ноябрь</i>	<u>15</u>	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры.	физ.зал	Наблюдение
34	<i>ноябрь</i>	<u>17</u>	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
35	<i>ноябрь</i>	<u>20</u>	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
36	<i>ноябрь</i>	<u>22</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
37	<i>ноябрь</i>	<u>24</u>	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
38	<i>ноябрь</i>	<u>27</u>	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
39	<i>ноябрь</i>	<u>29</u>	17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
40	<i>декабрь</i>	<u>1</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
41	<i>декабрь</i>	<u>4</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
42	<i>декабрь</i>	<u>6</u>	17.00-18.40	Очная	2	Виды аэробики. Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
43	<i>декабрь</i>	<u>8</u>	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
44	<i>декабрь</i>	<u>11</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
45	<i>декабрь</i>	<u>13</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
46	<i>декабрь</i>	<u>15</u>	17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
47	<i>декабрь</i>	<u>18</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная	физ.зал	Наблюдение

						грамота.		
48	<i>декабрь</i>	<u>20</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
49	<i>декабрь</i>	<u>22</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
50	<i>декабрь</i>	<u>25</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
51	<i>декабрь</i>	<u>27</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
52	<i>декабрь</i>	<u>29</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
53	<i>январь</i>	<u>8</u>	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	<i>январь</i>	<u>10</u>	17.00-18.40	Очная	2	Степ аэробика, базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
55	<i>январь</i>	<u>12</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
56	<i>январь</i>	<u>15</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
57	<i>январь</i>	<u>17</u>	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
58	<i>январь</i>	<u>19</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
59	<i>январь</i>	<u>22</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики.	физ.зал	Наблюдение
60	<i>январь</i>	<u>24</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
61	<i>январь</i>	<u>26</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
62	<i>январь</i>	<u>29</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
63	<i>январь</i>	<u>31</u>	17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
64	<i>февраль</i>	<u>2</u>	17.00-	Очная	2	Работа со степ	физ.зал	Наблюдение



			18.40			платформой, связки в степ аэробике.		ие
65	<i>февраль</i>	<u>5</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
66	<i>февраль</i>	<u>7</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
67	<i>февраль</i>	<u>12</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
68	<i>февраль</i>	<u>14</u>	17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
69	<i>февраль</i>	<u>16</u>	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
70	<i>февраль</i>	<u>19</u>	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
71	<i>февраль</i>	<u>21</u>	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
72	<i>февраль</i>	<u>23</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
73	<i>февраль</i>	<u>26</u>	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
74	<i>февраль</i>	<u>28</u>	17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
75	<i>март</i>	<u>1</u>	17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
76	<i>март</i>	<u>4</u>	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
77	<i>март</i>	<u>6</u>	17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
78	<i>март</i>	<u>11</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
79	<i>март</i>	<u>13</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
80	<i>март</i>	<u>15</u>	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
81	<i>март</i>	<u>18</u>	17.00-18.40	Очная	2	Танцевальная связка,	физ.зал	Наблюдение

						музыкальная грамота		
82	<i>март</i>	<u>20</u>	17.00-18.40	Очная	2	Танцевальная связка, музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
83	<i>март</i>	<u>22</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
84	<i>март</i>	<u>25</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
85	<i>март</i>	<u>27</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
86	<i>март</i>	<u>29</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
87	<i>апрель</i>	<u>1</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
88	<i>апрель</i>	<u>3</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
99	<i>апрель</i>	<u>5</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц.	физ.зал	Наблюдение
90	<i>апрель</i>	<u>8</u>	17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	физ.зал	Наблюдение
91	<i>апрель</i>	<u>10</u>	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры.	физ.зал	Наблюдение
92	<i>апрель</i>	<u>12</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
93	<i>апрель</i>	<u>15</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
94	<i>апрель</i>	<u>17</u>	17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры. Растяжка	физ.зал	Наблюдение
95	<i>апрель</i>	<u>19</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
96	<i>апрель</i>	<u>22</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
97	<i>апрель</i>	<u>24</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
98	<i>апрель</i>	<u>26</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
99	<i>апрель</i>	<u>29</u>	17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
100	<i>май</i>	<u>3</u>	17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
101	<i>май</i>	<u>6</u>	17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц.	физ.зал	Наблюдение
102	<i>май</i>	<u>8</u>	17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения,	физ.зал	Наблюдение

						упражнения на растяжку		
103	<i>май</i>	<u>10</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Игры-эстафеты, ОФП	физ.зал	Наблюден ие
104	<i>май</i>	<u>13</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюден ие
105	<i>май</i>	<u>15</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюден ие
106	<i>май</i>	<u>17</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Контр. нормативы	физ.зал	Сдача контроль ных норматив ов
107	<i>май</i>	<u>20</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюден ие
108	<i>май</i>	<u>22</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюден ие
109	<i>май</i>	<u>24</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюден ие
110	<i>май</i>	<u>27</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюден ие
111	<i>май</i>	<u>29</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюден ие
112	<i>май</i>	<u>31</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюден ие
113	<i>июнь</i>	<u>3</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Игры-эстафеты, ОФП	стадион	Наблюден ие
114	<i>июнь</i>	<u>4</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюден ие
115	<i>июнь</i>	<u>5</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	стадион	Наблюден ие
116	<i>июнь</i>	<u>6</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюден ие
117	<i>июнь</i>	<u>10</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц	стадион	Наблюден ие
118	<i>июнь</i>	<u>11</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюден ие
119	<i>июнь</i>	<u>13</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюден ие
120	<i>июнь</i>	<u>14</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюден ие
121	<i>июнь</i>	<u>17</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Спортивные игры	стадион	Наблюден ие
122	<i>июнь</i>	<u>19</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц	стадион	Наблюден ие
123	<i>июнь</i>	<u>21</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	стадион	Наблюден ие
124	<i>июнь</i>	<u>24</u>	17.00- 18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюден ие
125	<i>июнь</i>	<u>26</u>	17.00-	Очная	2		стадион	Наблюден

			18.40					ие
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	физ.зал	Наблюдение

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

23	<i>октябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
24	<i>октябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
25	<i>октябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
26	<i>октябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
27	<i>ноябрь</i>		13.30-15.10	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
28	<i>ноябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
29	<i>ноябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
30	<i>ноябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на подвижность суставов, прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
31	<i>ноябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
32	<i>ноябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
33	<i>ноябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
34	<i>ноябрь</i>		17.00-	Очная	2	Развитие	физ.зал	Наблюдение

			18.40			координации. ОФП		ние
35	<i>ноябрь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюде ние
36	<i>ноябрь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюде ние
37	<i>ноябрь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюде ние
38	<i>ноябрь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюде ние
39	<i>ноябрь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюде ние
40	<i>декабрь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюде ние
41	<i>декабрь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюде ние
42	<i>декабрь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Виды аэробики. Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюде ние
43	<i>декабрь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюде ние
44	<i>декабрь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической	физ.зал	Наблюде ние

						аэробики .		
45	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
46	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
47	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
48	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
49	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
50	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
51	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
52	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
53	<i>январь</i>		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	<i>январь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Степ аэробика, базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюде ние
55	<i>январь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюде ние
56	<i>январь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюде ние
57	<i>январь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюде ние
58	<i>январь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюде ние
59	<i>январь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Подвижные игры.	физ.зал	Наблюде ние
60	<i>январь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюде ние
61	<i>январь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюде ние
62	<i>январь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюде ние
63	<i>январь</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюде ние
64	<i>февраль</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюде ние
65	<i>февраль</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюде ние
66	<i>февраль</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюде ние
67	<i>февраль</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюде ние
68	<i>февраль</i>		17.00- 18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная	физ.зал	Наблюде ние

						грамота		
69	<i>февраль</i>		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
70	<i>февраль</i>		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
71	<i>февраль</i>		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
72	<i>февраль</i>		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
73	<i>февраль</i>		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
74	<i>февраль</i>		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
75	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
76	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
77	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
78	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
79	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
80	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение

81	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Танцевальная связка, музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
82	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Танцевальная связка, музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
83	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
84	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
85	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
86	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
87	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
88	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
99	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
90	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	физ.зал	Наблюдение
91	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры.	физ.зал	Наблюдение
92	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
93	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
94	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
95	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение

96	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
97	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
98	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
99	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
100	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
101	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц.	физ.зал	Наблюдение
102	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	физ.зал	Наблюдение
103	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
104	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
105	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
106	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
107	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
108	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
109	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
110	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
111	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
112	<i>май</i>		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

№	Месяц	Число	Время провед	Форма	Кол- во	Тема	Место проведе	Форма
---	-------	-------	-----------------	-------	------------	------	------------------	-------

п/п			ения занятия	Занятия	часов	занятия	ния	Контроля
1	<i>сентябрь</i>		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	<i>сентябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
3	<i>сентябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Разновидности аэробики. ОФП	физ.зал	Наблюдение
4	<i>сентябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
5	<i>сентябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	физ.зал	Наблюдение
6	<i>сентябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
7	<i>сентябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
8	<i>сентябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
9	<i>сентябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
10	<i>сентябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение
11	<i>сентябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы	физ.зал	Наблюдение

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

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



						аэробики		
37	<i>ноябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
38	<i>ноябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
39	<i>ноябрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
40	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
41	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
42	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Виды аэробики. Связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
43	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
44	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение
45	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	физ.зал	Наблюдение

46	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
47	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
48	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
49	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
50	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
51	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
52	<i>декабрь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	физ.зал	Наблюдение
53	<i>январь</i>		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	<i>январь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Степ аэробика, базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
55	<i>январь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение

56	<i>январь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
57	<i>январь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры	физ.зал	Наблюдение
58	<i>январь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
59	<i>январь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры.	физ.зал	Наблюдение
60	<i>январь</i>		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
61	<i>январь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
62	<i>январь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
63	<i>январь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Развитие координации. ОФП	физ.зал	Наблюдение
64	<i>февраль</i>		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
65	<i>февраль</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
66	<i>февраль</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики	физ.зал	Наблюдение
67	<i>февраль</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная грамота.	физ.зал	Наблюдение
68	<i>февраль</i>		17.00-18.40	Очная	2	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
69	<i>февраль</i>		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
70	<i>февраль</i>		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ	физ.зал	Наблюдение

						аэробике.		
71	<i>февраль</i>		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
72	<i>февраль</i>		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
73	<i>февраль</i>		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
74	<i>февраль</i>		17.00-18.40	Очная	2	ОФП, прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
75	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
76	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
77	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	физ.зал	Наблюдение
78	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
79	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
80	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
81	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Танцевальная связка, музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение
82	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Танцевальная связка, музыкальная грамота	физ.зал	Наблюдение

83	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
84	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации..	физ.зал	Наблюдение
85	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	физ.зал	Наблюдение
86	<i>март</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
87	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	физ.зал	Наблюдение
88	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
99	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
90	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	физ.зал	Наблюдение
91	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Подвижные игры.	физ.зал	Наблюдение
92	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
93	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
94	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
95	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
96	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
97	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
98	<i>апрель</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
99	<i>апрель</i>		17.00-	Очная	2	Тренировочные	физ.зал	Наблюдение

			18.40			комбинации.		ние
100	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Показательные выступления	физ.зал	Наблюдение
101	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц.	физ.зал	Наблюдение
102	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	физ.зал	Наблюдение
103	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
104	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
105	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
106	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
107	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
108	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
109	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
110	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
111	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	физ.зал	Наблюдение
112	<i>май</i>		17.00-18.40	Очная	2	Контр. нормативы	физ.зал	Сдача контрольных нормативов
113	<i>июнь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Игры-эстафеты	стадион	Наблюдение
114	<i>июнь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Тренировочные комбинации.	стадион	Наблюдение
115	<i>июнь</i>		17.00-18.40	Очная	2	Силовые упражнения, упражнения на	стадион	Наблюдение

						растяжку		
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	2

### **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-](https://www.youtube.com/playlist?list=PLLuReklqeX0NP7-PxEp21KX8VDKi8XF7h)

[PxEp21KX8VDKi8XF7h](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-fitnessa-dlya-](https://vse-kursy.com/read/315-uroki-fitnessa-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video-dlya-zanyatii-doma.html)

[nachinayuschih-besplatnye-video-dlya-zanyatii-doma.html](https://vse-kursy.com/read/315-uroki-fitnessa-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-fitness>

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/fitness/dlya-detej-po-voznrastnym-grupпам.html>

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

физкультура, гимнастика под музыку. Источник: [https://kidteam.ru/detskiy-](https://kidteam.ru/detskiy-fitness-programma-dlya-doshkolnikov.html)

[fitness-](https://kidteam.ru/detskiy-fitness-programma-dlya-doshkolnikov.html)  
[programma-dlya-doshkolnikov.html](https://kidteam.ru/detskiy-fitness-programma-dlya-doshkolnikov.html)

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

<https://dathletics.com/info/recomend/detskiy-fitness-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-fitness-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\\_zanyatij\\_fitnesom\\_v\\_domashnikh\\_usloviyakh/](https://medaboutme.ru/articles/15_prostykh_uprazhneniy_dlya_zanyatij_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.ivy.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/opasnyu-bezopasnyu-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](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](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
1	Челночный бег 3 x10метров	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	15сек	10 сек	5сек

	сек			
--	-----	--	--	--

## 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 обуславливается индивидуальными особенностями обучающегося;

– дифференциация обучения – это технология обучения в одной 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

## **ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями центра, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ подготовки воспитанниц по оздоровительной аэробике.

### **Цели:**

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося- личности психически и физически здоровой, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

3. Обеспечение современного качества и эффективности дополнительного образования детей на основе развития спортивных способностей, склонностей и интересов, социального самоопределения, формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры, выявление способных детей для участия в соревнованиях различного уровня.

#### **Задачи воспитательной работы:**

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества.

5. Подготовка физически крепких и здоровых обучающихся, с гармоничным развитием физических и духовных сил, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

6. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленных на развитие их личности.

7. Осуществление планомерной подготовки юных спортсменов с целью повышения уровня физической подготовленности и их спортивного мастерства.

8. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

#### **Основные направления воспитания и социализации:**

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

### **Принципы воспитательного процесса:**

*Принцип ориентации на идеал.* Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности. Аксиологический принцип. Принцип ориентации на идеал интегрирует социально педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип

позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

*Принцип следования нравственному примеру.* Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

*Принцип диалогического общения со значимыми другими.* В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка с значимым другим.

*Принцип идентификации.* Идентификация — устойчивое отождествление себя с значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм — происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть — нравственную рефлексию личности, мораль — способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность — готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

*Принцип полисубъектности* воспитания и социализации. В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации, обучающихся в учебной, вне учебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем. Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание — это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

Принцип системно-деятельности организации воспитания. Один из основателей системно-деятельностного подхода - А.И. Леонтьев - определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения. Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренером, учителями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой. Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями,

иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;



- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышено профессиональное мастерство тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.
- Система мониторинга эффективности воспитательного процесса позволяет своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

## ПРОГРАММА МОНИТОРИНГА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель проведения мониторинга - отслеживание динамики воспитательного процесса для управления качеством воспитания.

Задачи мониторинга:

1. Непрерывное наблюдение за состоянием воспитательного процесса в ДОУ.
2. Своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
3. Предупреждение негативных тенденций в организации воспитательного процесса.
4. Осуществление краткосрочного прогнозирования развития важнейших процессов на уровне образовательного учреждения.
5. Оценка эффективности и полноты реализации методического обеспечения воспитания.
6. Выявление реального состояния воспитательного процесса с учетом конкретных критериев, показателей, поставленных задач.

Принципы мониторинга:

1. Принцип непрерывности.
2. Принцип научности.
3. Принцип воспитательной целесообразности.
4. Принцип диагностико-прогностической направленности.
5. Принцип целостности, преемственности процессов слежения, диагностики, прогнозирования образовательного процесса.

Содержание диагностики состояния воспитательной деятельности:

Целью воспитательной работы школы в 2021 - 2022 учебном году является формирование ключевых компетенций через систему воспитательной работы. В соответствии с этим, основное направление мониторинга - изучение уровня воспитанности обучающихся как интегративного свойства личности, характеризующегося совокупностью достаточно сформированных личностных качеств, в обобщенной форме отражающих систему социальных отношений человека.

Непосредственным и основным организатором учебно-воспитательной работы в отделении является тренер-преподаватель. Эффективность работы тренера-преподавателя отслеживается по двум группам критериев:

Первая группа - результативные критерии, показывающие, насколько эффективно реализуются целевые и социально-психологические функции. Результативные показатели отражают тот уровень, которого достигают воспитанники педагога в своем социальном развитии. Процессуальные же показатели (вторая группа) раскрывают то, как осуществляется педагогическая деятельность и общение педагога, как реализуется в процессе труда его личность, каковы его работоспособность, а также какие процессы деятельности общения обучающихся он организует. Данные критерии берутся за основу при реализации третьего направления мониторинга - отслеживание эффективности профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный исполнитель	Выход
1	Проведение организационного педагогического совета, составление планов воспитательной работы тренеров-преподавателей с	сентябрь	методист	Планы

	учебными группами и внести в единый общий план школы			
2	Проведение собраний с учащимися: -в начале учебного года; -проведение занятий по технике безопасности и охране труда; -собраний перед соревнованиями; -разбор соревнований;	1-6 сентября по календарю	Тренеры-преподаватели	Журналы тренеров-преподавателей, запись в журнале по технике безопасности
3	Проведение родительских собраний в группах отделения оздоровительной аэробики с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом.	В течение сентября	Тренер-преподаватель	отчеты
4	Проведение с учащимися бесед о личной гигиене, здоровом образе жизни, режиме дня, самоконтроле, традициях российского спорта	постоянно, по плану воспитательной работы	Тренеры-преподаватели	План, отчеты, журналы тренеров-преподавателей
5	Провести	До 25 сентября	Тренеры-	Фотоотчет,

	мероприятия по эвакуации детей в рамках «Месячника безопасности детей» и «Месячника гражданской защиты» в каждом отделении.		преподаватели	справки-отчеты.
6	Провести профилактическую акцию «Дополнительное образование детям».	1 сентября – 15 октября	Методист, тренеры-преподаватели	Копии протоколов тренерских советов, родительских собраний бесед, фотоотчет и т.д.
7	Проведение мероприятий по привлечению детей к систематическим занятиям спортом: объявление о дополнительном наборе в ЦРФС.	В течение года	Директор, методист, тренеры-преподаватели,	Информация, объявления. Стенд.
8	Проведение мероприятий ко «Дню матери»	Ноябрь	Методист, тренеры-преподаватели.	Отчеты, фотоотчеты.
9	Проведение бесед с родителями на темы воспитания, обучения, гигиены, режима дня и питания спортсменов	В течение года	Тренеры-преподаватели	Журналы тренеров-преподавателей

10	Информирование о выступлениях учащихся школы в соревнованиях различного ранга в газетах, соц.сетях.	В течение спортивного сезона	Директор, методист, тренеры-преподаватели	Информация, статьи в прессе, открытые группы соц.сетей.
11	Участие в мероприятиях посвященных открытию месячника по патриотическому воспитанию	февраль	тренер-преподаватель	
12	Подведение итогов учебного года, выступления учащихся школы в соревнованиях спортивного сезона. Поощрение и награждение лучших спортсменов, тренеров-преподавателей	Май, август	Директор, методист	Отчеты, приказы
13	Участвовать во всех мероприятиях района, республики.	В течение года	тренеры-преподаватели	Информация
14	Проведение лекции-беседы на темы: долг, совесть, честь, нравственное воспитание и достоинство, товарищество и дружба,	По индивидуальным планам	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист	Информация

	взаимовыручка и взаимопомощь			
1 5	Проводить индивидуальную работу с воспитанниками по предупреждению правонарушений	В течение года	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист	Информация
1 6	Принять участие в праздновании Дня Победы	Май	тренеры-преподаватели	Отчеты, фотоотчеты
1 7	Принять участие во всемирном Дне без табака	31 мая 2022г.	тренеры-преподаватели	Отчеты, фотоотчеты
1 8	Принять участие в Дне памяти и скорби	22.06.2022г.	тренеры-преподаватели	Отчеты, фотоотчеты

## 2.7. 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.

1.