

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела**  | **стр** |
| **1.** | **Пояснительная записка** | **3** |
| 1.1 | Цели и задачи программы | 4 |
| 1.2 | Формы и режим реализации программы | 4 |
| 1.3 | Ожидаемые результаты освоения программы | 5 |
| 1.4 | Формы контроля и подведения итогов | 5 |
| **2.** | **Учебный план и содержание программного материала** | **12** |
| 2.1 | Учебный план для групп 1-го года обучения | 12 |
| 2.2 | Учебный план для групп 2-го года обучения | 13 |
| 2.3 | Учебный план для групп 3-го года обучения | 13 |
| 2.4. | Содержание программного материала по годам обучения | 14 |
| 2.4.1. | Содержание программного материала для групп 1-го года обучения  | 14 |
| 2.4.2. | Содержание программного материала для групп 2-го года обучения | 16 |
| 2.4.3 | Содержание программного материала для групп 3-го года обучения | 19 |
| 2.5 | Методическое обеспечение программы | 21 |
| 2.6 | Воспитательная работа | 27 |
| **3.** | **Организационно-педагогические условия реализации программы** | **29** |
| 3.1. | Условия реализации программы | 29 |
| 3.2 | Перечень оборудования и спортивного инвентаря | 29 |
| 3.3 | Кадровое обеспечение | 30 |
| 3.4 | Учебно-информационное обеспечение | 30 |
|  | **Приложения** |  |
|  | Приложение 1 Календарный план-график | 31 |
|  | Приложение 2 Учебно-тематически1 план – график1-го года обучения Учебно-тематически1 план – график 2,3-го года обучения | 3236 |

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитнес - аэробике 1, 2, 3 года обучения разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20» Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Устав МБУ ДО «ДЮСШ».

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки обучающихся по виду спорта фитнес - аэробика в условиях учреждения дополнительного образования. В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров-преподавателей.

В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям массовыми видами спорта, одним из которых является «фитнес - аэробика» - для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей физической формы и состояния здоровья. Этому в немалой степени способствовали появившиеся публикации, видеоматериалы и большое количество клубов здоровья, основной целью которых является привлечение людей к здоровому образу жизни, систематическим тренировкам.

Современная фитнес - аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основными средствами являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

*Направленность программы:*  физкультурно-­спортивная.

*Актуальность программы*– соответствие основным направлениям социально – экономического развития страны, современным достижениям в сфере науки, техники, искусства и культуры; соответствие государственному социальному заказу родителей и детей. Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, одним из таких путей являются занятия по фитнес – аэробике. Фитнес – аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня. Занятия фитнес – аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

*Новизна данной программы* опирается на понимание приоритетности работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных способностей, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку учащегося, и его оценку в глазах сверстников и окружающих.

*Отличительная особенность* **з**аключается в том, что она включает новое направление – «Фитнес – аэробику», в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно – сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая программа способствует формированию знаний и умений в области фитнес - аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий. Программа раскрывает классификацию, краткое содержание основных направлений и современной трактовки понятия фитнес - аэробика.

* 1. **Цели и задачи программы**

***Цель программы:***  ***–*** мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания фитнес – аэробики, умение сохранять и совершенствовать своё телесное «Я», снимать утомление, содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются ***задачи****,* решаемые в процессе реализации данной программы:

* способствовать созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации;
* способствовать удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в нравственном развитии и в занятиях физической культурой и спортом;
* способствовать выявлению, развитию и поддержки талантливых учащихся;
* способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся, содействовать организации свободного времени и адаптации к жизни в обществе;
* способствовать удовлетворению иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

*Выполнение основных задач*, поставленных в программе, предусматривает:

* систематическое проведение практических и теоретических занятий;
* обязательное выполнение учебного плана и переводных контрольных нормативов (мониторинг);
* осуществление восстановительно-профилактических мероприятий.

 ***Адресат программы*** – программа рассчитана на учащихся с 6 до 16 лет. Занимающиеся формируются в разновозрастные группы, для каждого возраста устанавливается определенный режим учебной работы.

* 1. **Формы и режим реализации программы**

*Уровень программы: базовый*

*Срок освоения* программы: 3 года.

Объем программы.

Программа рассчитана на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа), составляет 216 часов в год.

*Форма обучения очная.*

*Основными формами занятий* являются:

* групповые занятия;
* комплексные учебно-тренировочные занятия;
* просмотр учебных видеофильмов;
* контрольные испытания;
* участие в соревнованиях по фитнес - аэробике;
* участие в городских спортивно-массовых мероприятиях и показательных выступлениях.

*Режим занятий:* 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

*Наполняемость* в учебной группе 1,2, 3 года обучения -15 – 20 человек

* 1. Ожидаемые результаты освоения программы

В результате обучения по программе учащиеся:

* будут иметь представление о фитнесе и аэробике;
* владеть практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в объёме данной программы;
* научаться чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях;
* приобретут общую эстетическую и спортивную культуру;
* научатся самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

У учащихся сформируется определенная нравственная культура; выработается социальная адаптация, помогающей им преодолевать сложные жизненные ситуации; сформируется выраженное желание и умение самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития; сформируется готовность к обучению в школе, вузах и техникумах за счёт повышенной работоспособности, конкурентоспособности; укрепитьсяздоровье и физическая выносливость.

* 1. Формы контроля и подведения итогов

Формы подведения итогов реализации программы:

* Тестирование
* Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
* Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

* оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
* выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
* оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
* зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но может увеличено до 3-4 и более раза в год и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты - упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

**Контроль в процессе подготовки**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективности учебной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

 - текущей оценки усвоения изучаемого материала;

 - оценки результатов в показательных выступлениях и индивидуальных показателей;

 - выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контроль подготовленности учащихся следует вести с учетом их биологического возраста. Необходимо учитывать не только фактический год обучения в группе, но и уровень физического развития.

**Мониторинг достижения детьми планируемых результатов**

Зачетная карта учащихся 1 - ого года обучения с/с «Фитнес – аэробика».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Имя, фамилия учащегося | Базовые шаги аэробики | Гимнастические упражнения | Хореографическая подготовка | Стретчинг |
| Basic - step | V- Step,А - step | StepTouch | МambaCha cha | Кувырки веред в группировке | Мост с положения лежа | Шпагат(продольный, поперечный | Деми плиеБатман тандюрелеве | Соте | Лук | Лодочка |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  | - |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Мониторинг проводится 1 раза в год (май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии

одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Средний показатель прохождения программного материала составляет \_\_\_\_%.

**Высокий (10 баллов)** – 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога

 **Средний (5 баллов)**  – 5 баллов – правильная техника выполнения элемента при подсказках тренера – преподавателя.

 **Низкий** (3 балла) – техника выполнения элемента в совместной с тренером - преподавателем деятельности.

***Basic – step:*** Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)

(Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу). 5 балов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***V- Step:*** Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе). 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***А – step:*** Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе). 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Step Touch:*** Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок. 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Мamba Cha cha:*** Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) .5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

**Хореографическая подготовка**

***Деми плие :*** полуприседание. 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Батмае тандю:*** вынос ноги в пол на носок. 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Релеве:*** высокий подъем на полупальцы. 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Соте:*** прыжок вверх. 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

**Стретчинг**

***Лук:*** лежа на полу, прогиб в спине, держась руками за носки ног. 5баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Лодочка:*** лежа на полу, прогнуться в спине, руки и ноги тянуть вверх. балов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога

 **Мониторинг достижения детьми планируемых результатов**

Зачетная карта учащихся 2 - ого года обучения с/с «Фитнес – аэробика»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Имя, фамилия учащихся | Гимнастика | Техника выполнения базовых шагов классической аэробики | Техника выполнения базовых шагов степ - аэробики | Танцевальная аэробика (базовые прыжки) |
| Стойка на руках | Арабский переворот | Шпагаты (продольный, поперечный) |
| Грей - вайн | Шоссе мамба | Shasse-Over | Basic Down | Крест | Джек | Ланч |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Средний показатель прохождения программного материала составляет \_\_\_\_%

**Высокий (10 баллов)** – 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) тренера – преподавателя.

 **Средний (5 баллов)**  – 5 балов – правильная техника выполнения элемента при подсказках тренера – преподавателя.

 **Низкий** (3 балла) – техника выполнения элемента в совместной с тренером - преподавателем деятельности

***Грейп вайн***: шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлёст, касание не делать). 5 балов – правильная техника выполнения элемента, 5 балов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога

***Шоссе мамбо***: шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два). 5 балов – правильная техника выполнения элемента, 5 балов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога

***Shasse-Over:*** три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу. 5 балов – правильная техника выполнения элемента, 5 балов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога

***Basic Down:*** Два шага на пол (из положения, стоя на платформе). 5 балов – правильная техника выполнения элемента, 5 балов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Базовые прыжки***

***Крест:***ноги врозь, ноги крестом. ). 5 балов – правильная техника выполнения элемента, 5 балов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога

***Ланч:*** выпад впраро, ноги вместе, выпад влево, ноги вместе и т.д. 5 балов – правильная техника выполнения элемента, 5 балов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога

.

***Джек:***ноги врозь ,два подскока, ноги вместе, два подскока. ). 5 балов – правильная техника выполнения элемента, 5 балов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога

 **Мониторинг достижения детьми планируемых результатов**

Зачетная карта учащихся 3- ого года обучения с/с «Фитнес – аэробика»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Имя, фамилия учащихся | Черлидинг | Стретчинг | Унилатеральные шаги классической аэробики |  Билатеральные шаги классической аэробики | Унилатеральныешаги степ - аэробики | Билатеральные шаги степ -аэробики |
| Позиции рук | Стредл на плечах | Лотос | Окошечко |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |

Мониторинг проводится 1 раза в год (май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Средний показатель прохождения программного материала составляет \_\_\_\_\_%.

 **Высокий (10 баллов)** – 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) тренера – преподавателя.

 **Средний (5 баллов)**  – 5 балов – правильная техника выполнения элемента при подсказках тренера – преподавателя.

 **Низкий** (3 балла) – техника выполнения элемента в совместной с тренером - преподавателем деятельности.

***Черлидинг. Позиции рук.***

***Клэп:*** кисти рук плотно прилегают друг к другу.

***Вёдра:***руки прямые, вытянуты перед корпусом; плечо , локоть и кулак находятся на одной линии. Положении кисти – лодонью вниз.

***Свечи:*** положение рук аналогично движению Ведра, кисти – ладонью внутрь.

***Хай ви:*** руки вытянуты вверх и слегка разведены, кулаки плотно сжаты, ладони смотрят наружу.

***Лоу ви:*** руки вытянуты вниз и отведены от корпуса в стороны и немного вперед. Кулаки сжаты, ладони смотрят внутрь.

***Т:*** руки вытянуты на уровне плеч в разные стороны.

***Ломаное Т:*** это «Т» с согнутыми локтями.

***Кинжалы:***  руки согнуты в локтях; локти прижаты к корпусу. Кулак находиться перед плечом и строго над локтем; большие пальцы рук смотрят друг на друга. 5 баллов – правильная техника выполнения всех позиций, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Стредл на плечах:*** сначала выполняется стант Угол, затем база переводит свободную ногу флаера на плечо и одновременно подтягивает прямую ногу из выпада, занимая положение ноги на ширине плеч. Флаер скрещивает ноги на спине базы и фиксирует руки в положении Хай ви. 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

Стретчинг

***Лотос :***сидя на полу, ноги согнуты в коленях крестом. . 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Окошечко:*** сидя на полу, ноги врозь, локти на полу, подбородок в кулаках. . 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

**Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)**

**Классическая аэробика.**

|  |  |
| --- | --- |
| Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) |  March |
| Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу. | March front-back |
| Марш на месте, ноги врозь |  Out |
| Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения | Out-in |
| Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе) | V-Step |
| Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе) | A-Step |
| Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте | Mambo |
| Шаг вперёд, два шага назад, шаг вперёд с другой ноги, два шага назад (как в степ - аэробике) | 6 Point-Mambo |
| Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте) | Pivot |
| Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)(Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) | Basic-step |
| Шаг скрестно вперёд, шаг в сторону, два шага – возврат в и.п. | Box-step(cross-step) |
| Шаг в сторону (вперёд), шаг скрестно вперёд, два шага – возврат в и.п. ноги врозь | Jazz-square (step-cross) |
| Подъём прямой ноги вперёд, два шага (на “раз и два”) | Kick Ball Change |

**Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

|  |  |
| --- | --- |
| Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок | Step Touch |
| Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)  | Double Step Touch |
| Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) | Knee Up |
| Шаг в сторону, подъём прямой ноги вперёд | Kick |
| Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) | Lift side |
| Шаг в сторону, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) | Curl |
| Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте  | Open Step |
| Шаг в сторону, касание вперёд (или назад) носком | Toe Touch  |
| Шаг в сторону, касание вперёд пяткой | Heel Touch |
| Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлёст, касание не делать) | Grapevine |
| Три быстрых шага на месте на «раз и два» | Cha-cha-cha |
| Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением  | Shasse |
| **Сочетания маршевых и синкопированных элементов****(которые выполняются на раз и два)**  |
| Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) | Mambo Сha-cha-cha |
| Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) | Mambo Shasse |
| Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте. | Shasse Mambo back |
| Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте. | Shasse Mambo front |
| **Сочетания маршевых и лифтовых элементов** |
| Шаг вперёд, подъём колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол). | Knee Up |
| Шаг вперёд, подъём прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п. | Kick |
| Шаг вперёд, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. | Curl |
| Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п. | Lift side |
| Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. | Open Step |
| Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице) | Back Lift |
| Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п. | Tap Side |
| Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в И. П.  | Lunge |

**Степ - аэробика***.*

**Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).**

|  |  |
| --- | --- |
| Два шага на платформу, два шага на пол | Basic Step |
| Два шага на платформу (из положения, стоя на полу) | Basic Up |
| Два шага на пол (из положения, стоя на платформе) | Basic Down |
| Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) | V-Step |
| Из положения "На платформе": два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе. | A-Step |
| Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другая шагает на полу на месте | Mambo |
| Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте) | Pivot |
| Шаг на платформу, шаг на пол  | Stomp (Mini-Mambo) |
| Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол  | 6 Point-Mambo |
| Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол | 8 Point-Mambo |
| Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу | Over |
| Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу | Shasse-Over |
| Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов) | Reverse |
| Шаг на угол платформы, шаг скрестно вперёд на платфрому, два шага на пол | Jazz-square (step-cross) |
| Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение | Straddle Up |
| Выполняется из положения "На платформе"; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение | Straddle Down |
| Два шага на платформу, два касания поочерёдно носком пола, два шага на пол | Up Up Lunge |

**Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

|  |  |
| --- | --- |
| Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком степа), два шага на пол  | Tap Up |
| Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол  | Knee Up |
| Шаг на платформу, подъём прямой ноги вперёд, два шага на пол  | Kick |
| Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол  | Curl |
| Шаг на платформу, подъём прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол  | Lift side |
| Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол  | Back Lift |
| Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол  | L-Step |
| Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол  | Sailor Step (шаг моряка) |
| Шаг на платформу, два шага на пол | Mini (Little)- Mambo |
| Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол | Double Stomp |
| Три шага на платформу (вперёд –назад - вперёд), два шага на пол | Tango Step  |
| Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение  | Spider  |
| Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол | Tripple Stomp |
| Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение  | L-Mambo |
| Три быстрых шага платформа –пол -платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение  | Cha-cha-cha |
| Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)  | Shasse Mambo |
| Касание платформы, шаг на пол  | Step Tap |

1. **Учебный план и содержание программного материала**

**2.1.Учебный план занятий групп первого года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации (контроля)** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1.** | **Теоретическая** |  |  |
| 1.1 | Техника безопасности на учебном занятии | 4 | 4 | **-** | Опрос |
| 1.2 | Основы знаний | 4 | 4 | **-** | Опрос |
| 1.3 | История развития фитнес – аэробики в нашей стране | 4 | 4 | **-** | Опрос |
| 1.4 | Оборудование и инвентарь | 4 | 4 | **-** | Опрос Викторина |
| **Итого**  | **16** | **16** | **-** |  |
| **2. Упражнения общеразвивающей и специальной направленности** |
| 2.1 | Основы гимнастики (партерная гимнастика) | 28 | 1 | 27 |  |
| 2.2 | Основы хореографии | 50 | - | 50 | Зачет |
| 2.3 | Скипинг | 20 | 1 | 19 | Зачет |
| 2.4 | Стретчинг | 26 | 1 | 25 | Зачет |
| 2.5 | Черлединг | 26 | 1 | 25 | Зачет |
| 2.6 | Классическая аэробика | 26 | 2 | 24 | Зачет |
| 2.7 | Степ – аэробика | 20 | 1 | 19 | Зачет |
| **3.Контроль** | **4** |  | **4** | Мониторинг |
| **Итого** | **204** | **6** | **198** |  |
| **Всего** | **216** | **18** | **198** |  |

**2.2.Учебный план занятий групп второго года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации (контроля)** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1.** | **Теоретическая** |  |  |
| 1.1 | Техника безопасности на учебном занятии | 2 | 2 | **-** | Опрос |
| 1.2 | Влияние аэробики на организм | 2 | 2 | **-** | Опрос |
| 1.3 | Физическая культура и спорт Российской Федерации | 2 | 2 | **-** | Опрос |
| 1.4 | Основы правильного питания | 6 | 6 | **-** | Опрос Викторина |
| **Итого**  | **12** | **12** | **-** |  |
| **2. Упражнения общеразвивающей и специальной направленности** |
| 2.1 | Гимнастика и акробатика | 35 | 1 | 34 | Зачет |
| 2.2 | Черлидинг | 20 | 1 | 19 | Зачет |
| 2.3 | Скипинг | 17 | - | 17 | Зачет |
| 2.4 | Классическая аэробика | 38 | 1 | 37 | Зачет |
| 2.5 | Танцевальная аэробика | 17 | 1 | 16 | Зачет |
| 2.6 | Степ – аэробика | 27 | 1 | 26 | Зачет |
| 2.7 | Фитбол - аэробика | 26 | 1 | 25 | Зачет |
| 2.8 | Стретчинг | 20 | - | 20 | Зачет |
| **3.Контроль** | **4** |  | **4** | Мониторинг |
| **Итого** | **204** | **6** | **198** |  |
| **Всего** | **216** | **18** | **198** |  |

**2.3. Учебный план занятий групп третьего года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации (контроля)** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1.** | **Теоретическая** |  |  |
| 1.1 | Техника безопасности на учебном занятии | 2 | 2 | **-** | Опрос |
| 1.2 | Спортивная мода | 2 | 2 | **-** | Опрос |
| 1.3 | Травматизм в спорте | 2 | 2 | **-** | Опрос |
| 1.4 | Врачебный контроль | 2 | 2 | **-** | Опрос |
| 1.5 | Профилактика и оказание неотложной помощи | 2 | 2 | **-** | Опрос Викторина |
| **Итого** | **10** | **10** | **-** |  |
| 2. Упражнения общеразвивающей и специальной направленности |
| 2.1 | Гимнастика и акробатика | 25 | - | 25 | Зачет |
| 2.2 | Черлидинг | 25 | 2 | 23 | Зачет |
| 2.3 | Классическая аэробика | 25 | - | 25 | Зачет |
| 2.4 | Танцевальная аэробика | 20 | - | 20 | Зачет |
| 2.5 | Степ – аэробика | 36 | - | 36 | Зачет |
| 2.6 | Фитбол – аэробика | 25 | - | 25 | Зачет |
| 2.7 | Силовая аэробика | 26 | - | 26 | Зачет |
| 2.8 | Стретчинг | 20 | - | 20 | Зачет |
| **3.Контроль** | **4** |  | **4** | Мониторинг |
| **Итого** | **206** | **2** | **204** |  |
| **Всего** | **216** | **12** | **204** |  |

**2.4. Содержание программного материала по годам обучения**

**2.4.1.Содержание программного материала для первого года обучения**

**1.Теоретическая подготовка**

**1.1 Основы знаний**

Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Форма контроля: опрос.

**1.2.Техника безопасности на учебном занятии**

Соблюдение основных санитарно - эпидемиологических требований к учебному занятию в учреждении дополнительного образования детей. Правила поведения в центре, спортивном зале, бассейне, сауне, улице.

Форма контроля: опрос.

**1.3. История развития аэробики за рубежом и в нашей стране**

Родоначальники аэробики. Первые технические приемы в аэробике. Их видоизменение с течением времени. Масштаб распространения за рубежом и в России. Значение занятий физическими упражнениями.

 Форма контроля: опрос.

 **1.4 Оборудование и инвентарь**

Оборудование и инвентарь приемлемый на учебно-тренировочном занятии по аэробике. Гигиена оборудования и инвентаря. Техника безопасности при работе с инвентарем. Врачебный контроль с помощью современных приборов.

Форма контроля: наблюдение.

**2. Упражнения общеразвивающей и специальной направленности**

**2.1.** **Основы гимнастики (партерная гимнастика)**

 Упражнения без предметов, для мышц рук, плечевого пояса Упражнения для мышц ног и таза.

 Упражнения с предметами: резиновыми мячами, обручами.

 Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, висы.

 Подвижные игры. "День и ночь", "Салки", "Караси и щука", "Волк во рву", "Третий лишний", "Удочка", "Круговая лапта" , эстафета «Гусеница», эстафета в парах, эстафета с переноской мячей, эстафета с обручами.

Форма контроля: зачет.

**2.2 Основы хореографии**

Постановка корпуса. Позиции рук и ног.

Разучивание танцевальных связок.

Разучивание классического экзерсиса у танцевального станка.

 Прыжки. Основы современных направлений в хореографии.

Народный танец – поклоны, простые шаги, приподание.

Бальный танец – специальные пластические упражнения (добрый котёнок, крадущийся шаг, зеркало, «Мальвина»).

Форма контроля: зачет.

**2.3 Скипинг**

**Прыжки со скакалкой**

Прыжки на месте. Прыжки туда - обратно. Прыгая вперед, затем назад через скакалку. Это упражнение полезно для бедер. Лучше всего избрать устойчивый темп - 70 прыжков в минуту.

Прыжки "бегущий шаг". Прыгая через скакалку, выдвиньте колени вперед как при беге. Так будут задействованы нижние мышцы пресса. Оптимальный темп для этого упражнения - 80 прыжков в минуту.

"Скачки на лошади". Сначала прыгайте одновременно двумя ногами, затем - расставив ноги в стороны, так, как будто вы скачете на коне. Делайте прыжки с чередованием - ноги вместе, затем ноги врозь. Такое упражнение тренирует как внутреннюю, так и внешнюю поверхность бедер.

 Форма контроля: зачет.

**2.4 Стретчинг**

Овладение техникой основных упражнений:

- растягивание мышц задней поверхности голени;

- растягивание мышц передней поверхности бедра;

- растягивание мышц задней поверхности бедра;

- растягивание внутренних мышц бедра;

- упражнения для гибкости спины;

- упражнения для растягивания мышц живота;

Форма контроля: зачет.

**2.5 Черлидинг**

Положения кистей рук: КЛИНОК, КУЛАК, КЛАСП – ХЛОПОК, КЛЭПЫ, ВЁДРА. СВЕЧИ, РУКИ НА БЁДРАХ, ХАЙ ВИ, ЛОУ ВИ, Т, ЛОМАНОЕ Т, ВЕРХНИЙ ПАНЧ, Л – ВЛЕВО , Л – ВПРАВО, КИНЖАЛЫ.

Кричалки: чиры и сайдлайны.

ЧИРЫ – кричалка, несущая информация для зрителей о выступающей команде.

САЙДЛАЙН – повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения эрителей к участию в прграмме.

Форма контроля: зачет.

**2.6 Классическая аэробика**

Овладение техникой базовых шагов:

Ходьба на месте, ходьба с продвижением, «Степ-тач», «Ви -степ», «Хил-тач», «Тоу-тач», «Мамбо», «Степ лайн» - «Дабл степ тач», «Слайд», «Опен степ», «Грейп вайн», «Скуп», «Лэг кёл», « Бэк кёл», «Ниап», «Рипит»

Форма контроля: зачет.

**2.7 Степ – аэробика**

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ – платформе. Ознакомление с различными подходами к степ – платформе. Основные исходные позиции:

- фронтальная – по центру длинной стороны степа;

- сверху – стоя на степе, носки направлены к его короткому краю;

- крайняя – стоя со стороны короткого края степа;

- боковая – стоя боком к степу с длинной его стороны;

- верхом – стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

Форма контроля: зачет.

**Знания, умения и навыки учащихся первого года обучения**

**Учащиеся должны знать:**

1.технику безопасности при проведении учебных занятий в зале, на улице; во время экскурсий, походов, соревнований;

2.историю развития аэробики;

5.значение ОФП для развития основных физических качеств;

6.правила подвижных игр;

7. применение оборудования и инвентаря на учебном занятии.

**Учащиеся должны уметь:**

1.технично выполнять базовые движения (шаги, движения руками);

2. составлять индивидуальные комплексы с базовыми движениями;

3. владеть терминологией (знать название шагов и перемещений);

4. определять уровень техничности и синхронности в группе.

**Условия перевода учащихся по годам обучения**

1. прохождение мониторинга по теоретической и практической подготовке;
2. выполнение контрольных тестов по общей физической, специальной физической и технической подготовке
3. зачетные выступления.

**2.4.2.Содержание программного материала для второго года обучения**

**1.Теоретическая подготовка**

* 1. **1.1 Физическая культура и спорт Российской Федерации**

Отношение правительства к спорту в стране. Культивируемые виды спорта в стране. Распространение видов спорта по территории страны. Единая Всероссийская спортивная классификация: Аэробика спортивная.

Форма контроля: опрос.

**1.2 Влияние аэробики на организм**

Основные зоны воздействия аэробики. Изменения, происходящие в организме при занятиях аэробикой. Развитие основных морфофункциональных систем средствами аэробики.

Форма контроля: опрос.

**1.3 Техника безопасности на учебном занятии**

Соблюдение основных санитарно - эпидемиологических требований к учебному занятию в учреждении дополнительного образования детей. Правила поведения в центре, спортивном зале, бассейне, сауне, улице.

Форма контроля: опрос.

**1.4 Основы правильного питания**

Спорт и питание. Витамины и минеральные вещества. Совместимость продуктов. Пища, как источник питания.

Форма контроля: опрос.

**2. Упражнения общеразвивающей и специальной направленности**

 **2.1 Гимнастика и акробатика**

* закрепление техники изученных упражнений;
* упражнения для развития равновесия (обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах;
* равновесие « Арабеск»;
* музыкально – сценические, подвижные игры и эстафеты.

Выполнение акробатических упражнений:

кувырки вперед, в сторону, назад – « Колобок»;

* стойка на лопатках « Березка»;
* « Мост»;
* шпагаты
* стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено.

Работа с предметами: обручи, скакалки, мячи.

Форма контроля: зачет.

**2.2 Черлидинг**

Положения кистей рук: ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ, ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ, РАМКА. ПРАВОЕ и ЛЕВОЕ К, ТАЧДАУН, НИЖНИЙ ТАЧДАУН.

Прыжки: СТРЕДЛ, ХЁДЛЕР, ТОЙ – ТАЧ, АБСТРАКТ, ДВОЙНАЯ ДЕВЯТКА, ПАЙК.

Станы – поддержки, выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками.

Форма контроля: зачет.

**2.3 Скипинг**

Продвинутый уровень – двойные прыжки: боковые крылья (вариант №1), боковые крылья (вариант №2), восьмёрка с приседом, приседания Тайсона, рок – н – ролл, крест за спиной, фристайл.

Метод «Лестница» и «Раунд».

Форма контроля: зачет.

**2.4 Классическая аэробика**

**Классификация аэробики**

Основы спортивной, оздоровительной и прикладной аэробики. Их отличительные особенности.

**Усложнения базовых движений ног**

«Степ тач эль», «Ви степ тён», «Ви степ тён ждамп», «Ви степ пендьюлам», «Мамбо тён», «Мамбо пендьюлам», «Дабл лоу тач», «Лек кел тен»»Свкот тен» «Джамп тен», «Джампинг ждек тен»

**Усложнение базовых движений рук**

Согласованная работа рук и ног.

Движения руками в темпе музыки

Движения руками при неподвижности ног.

Форма контроля: зачет.

**2.5 Танцевальная аэробика**

Джаз – соул, твист.

Овладение техникой базовых упражнений танца живота.

Упражнения на полу: краб, дорожка, дорожка с поочередной опорой руками, дорожка – часы, казачок, мельница, упор на руках.

Форма контроля: зачет.

**2.6 Степ – аэробика**

Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ – аэробике: шаг базовый

(basic), шаг v – step, шаг – касание вверху и внизу (tap up,tap down), шаг – касание вверху (tap up ), шаг касание внизу (tap down ), шаг с касанием (tap step), шаг с подъемом (lift),попеременное поднимание коленей, попеременное поднимание ног в сторону, попеременное поднимание пяток к бедру, шаг straddle up, шаг straddle down.

Форма контроля: зачет.

**2.7 Фитбол – аэробика**

Освоение техники базовых шагов на занятиях по фитбол – аэробике: шаг приставной

(step – touch), шаг – касание ( touch – step ), марш ( marcсh ), твист ( twist ), прыжок ноги врозь – вместе ( jumping – jach ), выпад ( lange ), махи ногами ( kick ), подъем колена вверх ( knee up, knee lift ).

Форма контроля: зачет.

**2.8 Стретчинг**

Овладение техникой основных упражнений:

* для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
* для растягивания задней поверхности голени;
* для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
* для мышц боковой части туловища;
* для растягивания сгибателей бедра;
* для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
* для подвижности лучезапястного сустава;
* для растягивания трицепса;
* для растягивания бицепса;
* для мышц шеи.
* Форма контроля: зачет.

**Знания, умения и навыки учащихся второго года обучения**

**Учащиеся должны знать:**

1.технику безопасности при проведении учебных занятий в зале, на улице; во время экскурсий, походов, соревнований;

2.особенности женского организма и влияние физических упражнений на его развитие;

3.основные разновидности тренажеров;

4. основы правильного питания;

5. виды аэробики и их отличие.

**Учащиеся должны уметь:**

1.технично выполнять базовые движения (шаги, движения руками);

2. составлять индивидуальные и групповые комплексы с базовыми движениями;

3. владеть терминологией (знать название шагов и перемещений);

4. определять уровень техничности и синхронности в группе.

**Условия перевода учащихся по годам обучения:**

1. при прохождении мониторинга по теоретической и практической подготовке;

2. при выполнении контрольных тестов по общей физической, специальной физической и технической подготовке .

3. при проведении зачетных выступлений.

**2.4.3.Содержание программного материала для третьего года обучения**

**1.Теоретическая подготовка**

**1.1 Техника безопасности на учебном занятии**

Соблюдение основных санитарно-эпидемиологических требований к учебному занятию в учреждении дополнительного образования детей. Правила поведения в спортивном зале, на улице.

Форма контроля: опрос.

**1.2 Спортивная мода**

 Тенденции мировой спортивной моды. Спортивная одежда - как фактор модного движения. Здоровый образ жизни – привычка или дань моде.

Форма контроля: опрос.

**1.3. Травматизм в спорте**

Виды травм. Влияние травм на дальнейшие занятия спортом. Профилактика травматизма в спорте. Оказание первой помощи при вывихах, ушибах, переломах.

Форма контроля: опрос.

**1.4 Врачебный контроль**

Способы самодиагностики физического состояния. Необходимость врачебного контроля и регулярность проверки. Личный дневник физического состояния.

Форма контроля: опрос.

**1.5 Профилактика и оказание неотложной помощи**

Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм. Воздействие температуры окружающей среды на организм человека. Основные мероприятия по профилактике травматизма при занятиях аэробикой. Признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой помощи. Дневник самоконтроля.

Форма контроля: опрос.

**2. . Упражнения общеразвивающей и специальной направленности**

 **2.1 Гимнастика и акробатика**

Закрепление пройденного материала с учетом увеличения физической нагрузки и совершенствования выполнения упражнений. Упражнения для развития прыгучести:

* кабриоль вперед, назад;
* ножницы вперед, назад;
* прыжок в позиции « Арабеск»;
* прыжок подбивной;
* прыжок шагом;
* прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами.

Закрепление выполнения акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

* кувырки вперед, в сторону, назад – « Колобок»;
* стойка на лопатках « Березка»;
* « Мост»;
* шпагаты
* стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
* мост и выход из моста;
* переворот боком « Колесо».

Работа с предметами: вращения со скакалками, обручем; вертушка, тарелочка, восьмерка, горячий колобок, метелочка, спираль, змейка.

Музыкально – сценические игры, спортивные эстафеты.

Форма контроля: практическое выполнение заданий.

 **2.2 Черлидинг**

Стойка на бедре одиночной базы. Стредл на плечах. Флажок на бедре одиночной базы. Заход в стойку на плечах одиночной базы. Стойка на бедре двойной базы. Подъём в стойку на плечах двойной базы. Шпагат на плечах из стойки на бедре. Шпагат на плечах от пола. Резкий подъём из стойки на бедре в стойку на плечах. Подъём в ЭЛЕВАТОР с остановкой.

Постановка пирамид. Чир – дансы (танцевальный блок)

Форма контроля: практическое выполнение заданий.

 **2.3 Классическая аэробика**

Усложнения базовых шагов аэробики. Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Освоение метода музыкальной интерпретации. Овладение техникой составления связок и комбинаций.

Форма контроля: практическое выполнение заданий.

 **2.4 Танцевальная аэробика**

Усложнения базовых шагов танцевальной аэробики.

 Освоение техники прыжков:

* прыжки на двух ногах;
* прыжки в выпадах;
* прыжки ноги врозь, ноги скрестно;
* прыжок со сменой ног;
* прыжок согнув ноги;
* прыжок ноги врозь

 Восточный танец: египетский шаг, египетская тряска, тунис на одно бедро, тунис со сбросом, тунис «купе», проход на одно бедро, коленная тряска ( суданская техника), «Бочка», горизонтальная восьмерка, волна, удары диафрагмы ( Сандермак).

Форма контроля: зачет.

**2.5 Степ – аэробика**

Усложнения базовых шагов степ – аэробики.

Овладение техникой сложных шагов:

* шаг с поворотом;
* шаг через платформу;
* шаг из угла в угол;
* шаг выпады;
* шаг подскоки.

Форма контроля: зачет.

**2.6 Фитбол – аэробика**

Овладение методами составления связок, комбинаций и проведение кардиотренировок на фитболах. Освоение технике партерных упражнений для развития силы мышц: для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота, для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра.

Форма контроля: зачет.

**2.7 Силовая аэробика**

Освоение техники силовой подготовки на занятиях аэробикой, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения, общие физиологические сведения по теории мышечного сокращения, анатомическому принципу:

* упражнения для мышц стопы и голени;
* упражнения для мышц передней поверхности бедра;
* упражнения для задней поверхности бедра;
* упражнения для приводящих мышц бедра;
* упражнения для отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
* упражнения для разгибателей бедра;
* упражнения для мышц бедра, таза, спины;
* упражнения для прямых мышц живота;
* упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
* упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Форма контроля: зачет.

**2.8 Стретчинг**

Ознакомление с основными асанами на занятиях фитнес - аэробикой:

* в положении стоя ( позы « горы», « дерева», воина, Тадасана, « орла», « силы»);
* в положении сидя (« легкая поза», « лотос», « героя», поза «головы коровы», поза «горы», «посоха»);
* в положении лежа ( поза «рыбы», « кобры», « лука»);
* с поворотом туловища – скручивание;
* в положении упоров ( «собака», « кошка» ).

Форма контроля: зачет.

**Знания, умения и навыки учащихся третьего года обучения**

**Учащиеся должны знать:**

1.технику безопасности при проведении учебных занятий в зале, бассейне, на улице; во время экскурсий, походов, соревнований;

2. основы врачебного контроля;

3. технику правильного дыхания;

4. понятия – спортивная мода;

5. основы профилактики и оказания первой неотложной помощи ;

**Учащиеся должны уметь:**

1.технично выполнять базовые движения (шаги, движения руками);

2. составлять индивидуальные и групповые комплексы с базовыми движениями;

3. владеть терминологией (знать название шагов и перемещений);

4. определять уровень техничности и синхронности в группе;

5. различать стили танцев;

6. технично выполнять контрольные испытания;

**Условия перевода учащихся по годам обучения**

1. прохождение мониторинга по теоретической и практической подготовке;
2. выполнение контрольных тестов по общей физической, специальной физической и технической подготовке
3. проведение зачетных выступлений.

2.5. Методическое обеспечение программы

**Указания и команды, используемые в аэробике**

 На учебных занятиях использование жестикуляции позволяет более успешно общаться с учащимися. Давая конкретные, четкие распоряжения с помощью жестов, инструктор при этом подвергают меньшему напряжению речевой аппарат, т.к. не только громкая музыка создает дополнительные помехи в общении с группой, но и достаточно высокий темп движений, большая моторная плотность занятий, одновременная работа тренера - преподавателя и учащихся.

У тренера - преподавателя ведущего занятия остается больше времени на корректировку правильности выполнения упражнения поднятия эмоционального фона.

**Основные жесты тренера - преподавателя.**

1. Движение влево, вправо: показать указательным пальцем в сторону, соответствующую направлению движений.

2. Движение вперед: руки согнуты ладони кверху; незначительное разгибание рук вперед.

3. Движение назад: одну руку приподнять вверх, большим пальцем показать направление движения назад.

4. Движение по диагонали: одной или обеими руками показать диагональное направление движений.

5. Движение по кругу: одной рукой очертить в воздухе соответствующий горизонтальный круг: малый, средний, большой.

6. Движение делать медленнее: руки согнуты вперед, ладони книзу; быстро поднять ладони и медленно опустить их вниз.

7. Чаще работать ногами: руки согнуты вперед, ладони обращены кверху; быстро поднять ладони.

8. Движение другой ногой: руки перед собой, правая к верху: круги руками вокруг друг друга.

9. Слушайте музыку: указательным пальцем коснутся ушей.

10.Приложить усилие: одна рука вперед, кисть сжата в кулак, с напряжением согнуть эту руку, показать другой рукой на бицепс.

11.Двигаться ритмично: ритмичные сгибание и разгибания рук (иногда с пощелкиванием пальцем).

12.Отойти дальше: разгибать согнутые руки вперед ладони вниз.

13.Подойти ближе: из положения руки вперед сгибать руки и кисти.

14.Предпоследние и последние движение: поднять руки и показать два пальца, а затем один.

15.Внимание следующие упражнение: поднять согнутую руку в сторону, предплечье кверху, ладонь обращена вперед.

16.Закончить упражнение: скрестить руки перед собой.

Для правильного составление фонограммы и построение упражнений в соответствии с музыкой необходимо учитывать взаимосвязь количества движений и количество музыкальных актов в одну минуту.

**Структура занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть****занятия** | **Направленность и продолжительность части занятия** | **Зона воздействия и направленность упражнений** | **Основные упражнения** | **Указания** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1.Подготовительная** | 1. Разминка

1.1Разогревание, продолжительность 10 мин. | 1.1Локальные движения частями тела. | Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой | Рекомендуется использовать низкий темп движений, с небольшой амплитудой |
|  | 1.2 Совмещения, движения для обширных мышечных групп | Полуприседы, выпады движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками | Упражнения на координацию и усиление и кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды |
| 1.2 Стретчинг –упражнения на гибкость 10 мин | 1.3 Изолированные движения для мышц бедра и голени | Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы | Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, без использования махов и пружинящих движений |
| **2.Основная** | 2.1 Аэробная частьПродолжительность 40 мин. | 2.1 Аэробная разминка ( 3 – 10мин.) | Базовые движения и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками | Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в различных направлениях |
|  | 2.2 «Аэробный пик»15 – 20 мин. | Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками | Выполнение сочетаний – « блоков» упражнений на месте и с перемещением в различных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений |
|  | 2.3 Первая аэробная заминка 2-5 мин. | Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками. Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра | Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений.Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется |
|  | 2.2 Упражнения на полу – калистеника,Фитнес 20 мин. | 2.4 Упражнения для мышц туловища | В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц. | Выполнять от 1 до 3 серий по 10 – 16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависит от уровня подготовленности занимающихся |
|  | 2.5 Упражнения для мышц бедра | В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц | Можно использовать упражнения с утяжелителями , амортизаторами, на тренажерах |
|  | 2.6 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях |  |
| **3.Заключительная** | 3.1 «Вторая заминка» - снижение нагрузки 10 мин. | 3.1. Глубокий стрейчинг | Растягивание мышц передней и задней, внутренней поверхности бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса | В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением |

**Основные шаги и техника их выполнения**

**Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)**

**Классическая аэробика.**

|  |  |
| --- | --- |
| Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) |  March |
| Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу. | March front-back |
| Марш на месте, ноги врозь |  Out |
| Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения | Out-in |
| Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе) | V-Step |
| Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе) | A-Step |
| Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте | Mambo |
| Шаг вперёд, два шага назад, шаг вперёд с другой ноги, два шага назад (как в степ - аэробике) | 6 Point-Mambo |
| Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте) | Pivot |
| Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)(Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) | Basic-step |
| Шаг скрестно вперёд, шаг в сторону, два шага – возврат в и.п. | Box-step(cross-step) |
| Шаг в сторону (вперёд), шаг скрестно вперёд, два шага – возврат в и.п. ноги врозь | Jazz-square (step-cross) |
| Подъём прямой ноги вперёд, два шага (на “раз и два”) | Kick Ball Change |

**Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

|  |  |
| --- | --- |
| Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок | Step Touch |
| Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)  | Double Step Touch |
| Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) | Knee Up |
| Шаг в сторону, подъём прямой ноги вперёд | Kick |
| Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) | Lift side |
| Шаг в сторону, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) | Curl |
| Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте  | Open Step |
| Шаг в сторону, касание вперёд (или назад) носком | Toe Touch  |
| Шаг в сторону, касание вперёд пяткой | Heel Touch |
| Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлёст, касание не делать) | Grapevine |
| Три быстрых шага на месте на «раз и два» | Cha-cha-cha |
| Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением  | Shasse |
| **Сочетания маршевых и синкопированных элементов****(которые выполняются на раз и два)**  |
| Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) | Mambo Сha-cha-cha |
| Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) | Mambo Shasse |
| Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте. | Shasse Mambo back |
| Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте. | Shasse Mambo front |
| **Сочетания маршевых и лифтовых элементов** |
| Шаг вперёд, подъём колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол). | Knee Up |
| Шаг вперёд, подъём прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п. | Kick |
| Шаг вперёд, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. | Curl |
| Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п. | Lift side |
| Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. | Open Step |
| Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице) | Back Lift |
| Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п. | Tap Side |
| Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в И. П.  | Lunge |

**Степ - аэробика***.*

**Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).**

|  |  |
| --- | --- |
| Два шага на платформу, два шага на пол | Basic Step |
| Два шага на платформу (из положения, стоя на полу) | Basic Up |
| Два шага на пол (из положения, стоя на платформе) | Basic Down |
| Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) | V-Step |
| Из положения "На платформе": два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе. | A-Step |
| Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другая шагает на полу на месте | Mambo |
| Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте) | Pivot |
| Шаг на платформу, шаг на пол  | Stomp (Mini-Mambo) |
| Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол  | 6 Point-Mambo |
| Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол | 8 Point-Mambo |
| Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу | Over |
| Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу | Shasse-Over |
| Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов) | Reverse |
| Шаг на угол платформы, шаг скрестно вперёд на платфрому, два шага на пол | Jazz-square (step-cross) |
| Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение | Straddle Up |
| Выполняется из положения "На платформе"; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение | Straddle Down |
| Два шага на платформу, два касания поочерёдно носком пола, два шага на пол | Up Up Lunge |

**Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

|  |  |
| --- | --- |
| Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком степа), два шага на пол  | Tap Up |
| Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол  | Knee Up |
| Шаг на платформу, подъём прямой ноги вперёд, два шага на пол  | Kick |
| Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол  | Curl |
| Шаг на платформу, подъём прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол  | Lift side |
| Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол  | Back Lift |
| Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол  | L-Step |
| Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол  | Sailor Step (шаг моряка) |
| Шаг на платформу, два шага на пол | Mini (Little)- Mambo |
| Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол | Double Stomp |
| Три шага на платформу (вперёд –назад - вперёд), два шага на пол | Tango Step  |
| Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение  | Spider  |
| Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол | Tripple Stomp |
| Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение  | L-Mambo |
| Три быстрых шага платформа –пол -платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение  | Cha-cha-cha |
| Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)  | Shasse Mambo |
| Касание платформы, шаг на пол  | Step Tap |

**Движения рук в аэробике**

 При разучивании основных видов шагов движение рук как при ходьбе или они поставлены на пояс.

 После овладения основными видами шагов подключают движения рук:

для бицепсов – одновременное или попеременное сгибание или разгибание рук в локтевых суставах;

для мышц плечевого пояса – одновременное или попеременное выпрямление рук вверх (выжимание);

удар от плеча - одновременное или попеременное выпрямление рук вперед («боксер»);

для мышц спины - одновременное или попеременное выпрямление рук вниз («насос»);

для мышц верхней части спины, рук и груди – «замок» на груди, разведение и сведение рук перед грудью;

для трицепсов - одновременное или попеременное выпрямление рук назад (как при отталкивании лыжными палками).

**Требования по технике безопасности во время занятий видами фитнес - аэробики**

*Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:*  быстрые вращения головой и излишнее наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»); упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти: прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперёд, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем; вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках; продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение.

*Во время выполнения комплексов и упражнений степ - аэробики существуют запрещенные движения:*  шаг на платформу спиной вперёд; спуск с платформы шагом вперёд; прыжок с платформы на пол.

2.6.Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правит тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

План воспитательной работы

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, духовно-нравственное и патриотическое воспитание обучающихся.

Задачи:

* создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств, развитие творческих способностей каждого воспитанника;
* формирование патриотических чувств, морально-этических и волевых качеств детей;
* совершенствование навыков здорового образа жизни;
* профилактика правонарушений;
* создание ситуации успеха для каждого юного спортсмена.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки выполнения |
| 1 | Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ» | сентябрь |
| 2 | Инструктаж по пожарной безопасности и правилам дорожного движения | сентябрь январь |
| 3 | Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки | сентябрь-июль |
| 4 | Проведение родительских собраний | сентябрь, декабрь, март, июнь |
| 5 | Индивидуальные беседы с родителями | по необходимости |
| 6 | Контроль за успеваемостью обучающихся | постоянно в течение года |
| 7 | Организация и проведение городских спортивно-массовых мероприятий | согласно Календарю спортивно­-массовых мероприятий |
| 8 | Участие в показательных выступлениях и открытых мероприятиях | в течение года |
| 9 | Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников занятий, | в течение года |
| 10 | Встречи с выпускниками ДЮСШ, достигших высоких спортивных результатов | в течение года |
| 11 | Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся | по календарю |
| 12 | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» | октябрь |
| 13 | Беседа: «Осторожно - тонкий лед». | Ноябрь, март |
| 14 | Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников | декабрь |
| 15 | Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель» | январь |
| 16 | Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели | февраль |
| 17 | Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков | март |
| 18 | Беседа «Профилактика детского травматизма в быту» | апрель |
| 19 | Участие в акции «Зажги свечу памяти» | май |
| 20 | Организация работы с обучающимися в летний период (школьный летний оздоровительный лагерь и др.) | июнь |

3.Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Условия реализации программы

Используемая материально-техническая база МБУ ДО «ДЮСШ» и спортивных залов общеобразовательных учреждений:

* наличие спортивного зала;
* наличие оборудования и спортивного инвентаря.

3.2.Перечень оборудования и спортивного инвентаря

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Количество** | **Примечания** |
| Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения) | **Д×** |  |
| **Технические средства обучения** | **Д** |  |
| Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch - control, CD-Player, I-Pod/Pad подключениемикрофоны (A-mic)стойка для музыкального оборудования |
| **Экранно-звуковые пособия** | **Д** |  |
| АудиозаписиВидеозаписи |
| **Учебно-практическое оборудование** | **Д** |  |
| Скакалка | **П** |  |
| Мат гимнастические, массажные | **Д** |  |
| Коврики для занятий йогой, стрейчингом | **Д** |  |
| Степ платформы | **Д** |  |
| Гантели | **К** | Размеры (140 \*58 \* 10) см |
| Гантели | **К** | Вес 0, 90 кг пары  |
| Резиновые амортизаторы длинные | **Д** | Два экземпляра |
| Бодибары | **К** | Сопротивление минимальное  |
| Бодибары | **К** | Сопротивление слабое |
| Стойка для бодибаров | **К** | Сопротивление среднее  |
| Мячи fit ball  | **К** | Вес 1,8 кг. |
| Мячи fit ball  | **К** | Вес 2,7 кг. |
| Подставка для медицин - боллов  | **Д** | Длинная по одной стороне зала |
| Конусы  | **К** | Диаметр 36 см |
| **Оборудование зала** |
| Станок хореографический | **П** |  |

Д – для каждого; К – комплект; П - полукомплект

3.3. Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют 1 штатный тренер-преподаватель и 2 тренера – преподавателя (внешние совместители), имеющие высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре».

3.4. Учебно-информационное обеспечение

Используемая литература

1. Люйк, Л.В., Айзятуллова, Г.Р., Солодянников, О.В. Методы конструирования комбинаций на уроке по оздоровительным видам аэробики. [Текст] Учебно- методическое пособие./Л.В. Люйк, , Г.Р. Айзятуллова, О.В. Солодяннико. – СПб: НГУФК,СиЗ им П.Ф.Лесгафта, 2009.

2. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-е издание. [Текст] – М.: «Просвещение», 2008.

3.Слуцкер, О.С, Полухина, Т.Г, Козырев, В.С. Программа для учащихся 8 – 11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики./ Федерация фитнес – аэробики России. Москва 2011г.

4.Титова, Т.М. Аэробика: планирование уроков// Спорт в школе. – 2007.-№

5.Соколова, Э. Черлидинг. [Текст ]Методическое пособие для тренеров по черлидингу./Э. Соколова – Москва. 2008г.

Интернет-ссылки

1. <http://www.minsport.gov.ru>

1. <http://www.rusada.ru>
2. http://www.olympic.org/

Рекомендуемая литература для учащихся:

1. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012

Приложение 1

к дополнительной общеобразовательной

 (общеразвивающей) программе по фитнес - аэробике

Календарный план - график

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала реализации | Дата окончания реализации | Режим Занятий в неделю / в год | Количество учебных недель/часов | Разделы Программы\* |
| 1 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /216 часов вгод | Теоретическая подготовка, основы гимнастики, основы хореографии, скипинг, стретчинг, черлединг, классическая аэробика, степ-аэробика. Контрольные нормативы |
| 2 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /216 часов вгод | Теоретическая подготовка, гимнастика и акробатика, черлединг, скипинг, стретчинг, классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, фитбол – аэробика. Контрольные нормативы |
| 3 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /216 часов вгод | Теоретическая подготовка, гимнастика и акробатика, черлединг, скипинг, стретчинг, классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, фитбол – аэробика, силовая аэробика. Контрольные нормативы |

Приложение 2

к дополнительной образовательной

(общеразвивающей) программе по фитнес -аэробике

**Учебно - тематический план – график для групп 1-го года обучения**

Место проведения: Зал хореографии

Время проведения занятий: по расписанию (внести расписание)

Изменения расписания занятий:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения, адрес** | **Форма проведения** | **Форма Контроля** |
| 1 |  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 2 |  | Диагностика | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 3 |  | Теория. Упражнения на развитие правильной осанки | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 4 |  | Упражнения на развитие правильной осанки | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 5 |  | Упражнения на развитие правильной осанки | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 6 |  | Теория. Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 7 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 8 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 9 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 10 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 11 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 12 |  | Теория. Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 13 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 14 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 15 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 16 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 17 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 18 |  | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 19 |  | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 20 |  | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 21 |  | Теория. Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 22 |  | Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 23 |  | Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 24 |  | Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 25 |  | Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 26 |  | Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 27 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 28 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 29 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 30 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 31 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 32 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 33 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 34 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 35 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 36 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 37 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 38 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. "Степ-тач" | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 39 |  | Ознакомление с классической аэробикой. "Степ-тач"," | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 40 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. "Степ-тач" | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 41 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Ви-степ", | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 42 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Ви-степ", | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 43 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Ви-степ", | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 44 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Хил-Тач " | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 45 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Хил-Тач", | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 46 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Хил-Тач", | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 47 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Тоу-тач ", | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 48 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Тоу-тач", | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 49 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Мамбо ", | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 50 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Мамбо" | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 51 |  | Теория. Черлидинг. Ознакомление с положениями кистей рук Клинок. Кулак | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 52 |  | Черлидинг Ознакомление с положениями кистей рук Клинок. Кулак | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 53 |  | Черлидинг Ознакомление с положениями кистей рук Класп-Хлопок | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 54 |  | Черлидинг Ознакомление с положениями кистей рук Класп-Хлопок | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 55 |  | Черлидинг Ознакомление с положениями кистей рук Клэпы. Ведра | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 56 |  | Черлидинг Ознакомление с положениями кистей рук Клэпы. Ведра | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 57 |  | Черлидинг Ознакомление с положениями кистей рук Свечи. Хай Ви | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 58 |  | Черлидинг Ознакомление с положениями кистей рук Руки на бедрах | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 59 |  | Черлидинг Ознакомление с положениями кистей рук Лоу Ви | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 60 |  | Черлидинг Ознакомление с положениями кистей рук Ломаное Т | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 61 |  | Черлидинг Ознакомление с положениями кистей рук Верхний Панч | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 62 |  | Черлидинг Ознакомление с положениями кистей рук Кинжалы | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 63 |  | Черлидинг Ознакомление с положениями кистей рук Л влево,вправо | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 64 |  | Теория. Степ - аэробика. Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 65 |  | Степ - аэробика Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 66 |  | Степ - аэробика Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 67 |  | Степ - аэробика Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 68 |  | Степ - аэробика Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 69 |  | Степ - аэробика Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 70 |  | Степ - аэробика Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 71 |  | Степ - аэробика Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 72 |  | Степ - аэробика Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 73 |  | Степ - аэробика Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 74 |  | Теория Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 75 |  | Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 76 |  | Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 77 |  | Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 78 |  | Теория Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 79 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 80 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 81 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 82 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 83 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 84 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 85 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (народный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 86 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (народный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 87 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (народный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 88 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (народный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 89 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (народный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 90 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (народный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 91 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 92 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 93 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 94 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 95 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 96 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 97 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 98 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 99 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 100 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 101 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 102 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 103 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 104 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 105 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 106 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 107 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 108 |  | Диагностика  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Зачет |

**Учебно - тематический план – график для групп 2-3-го годов обучения**

Место проведения: Зал хореографии

Время проведения занятий: по расписанию (внести расписание)

Изменения расписания занятий:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения, адрес** | **Форма проведения** | **Форма Контроля** |
| 1 |  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 2 |  | Диагностика | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 3 |  | Теория. Упражнения на развитие правильной осанки | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 4 |  | Упражнения на развитие правильной осанки | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 5 |  | Упражнения на развитие правильной осанки | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 6 |  | Теория. Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 7 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 8 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 9 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 10 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 11 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 12 |  | Теория. Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 13 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 14 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 15 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 16 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 17 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 18 |  | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 19 |  | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 20 |  | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 21 |  | Теория. Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 22 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 23 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 24 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 25 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 26 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 27 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 28 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 29 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 30 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 31 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 32 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 33 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 34 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 35 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 36 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 37 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 38 |  | Теория. Классическая аэробика Совершенствование техники базовых шагов"Степ лайн","Дабл степ тач | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 39 |  | Классическая аэробика Совершенствование техники базовых шагов"Степ лайн","Дабл степ тач | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 40 |  | Классическая аэробика Совершенствование техники базовых шагов"Слайд", "Опен степ", | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 41 |  | Классическая аэробика Совершенствование техники базовых шагов"Слайд", "Опен степ", | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 42 |  | Классическая аэробика Совершенствование техники базовых шагов"Грейп вайн" | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 43 |  | Классическая аэробика Совершенствование техники базовых шагов"Скуп","Лэг кёл | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 44 |  | Классическая аэробика Совершенствование техники базовых шагов"Скуп","Лэг кёл | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 45 |  | Классическая аэробика Совершенствование техники базовых шагов"Бэк кёл" | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 46 |  | Классическая аэробика Совершенствование техники базовых шагов "Бэк кёл" | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 47 |  | Классическая аэробика Совершенствование техники базовых шагов"Ниап", | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 48 |  | Классическая аэробика Совершенствование техники базовых шагов"Ниап", | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 49 |  | Классическая аэробика Совершенствование техники базовых шагов "Рипит" | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 50 |  | Классическая аэробика Совершенствование техники базовых шагов "Рипит" | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 51 |  | Теория. Черлидинг (Чиры, сайдлайн) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 52 |  | Черлидинг (Чиры, сайдлайн) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 53 |  | Черлидинг (Чиры, сайдлайн) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 54 |  | Черлидинг (Чиры, сайдлайн) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 55 |  | Черлидинг (Чиры, сайдлайн) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 56 |  | Черлидинг (Чиры, сайдлайн) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 57 |  | Черлидинг (Чиры, сайдлайн) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 58 |  | Черлидинг (Чиры, сайдлайн) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 59 |  | Черлидинг (Чиры, сайдлайн) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 60 |  | Черлидинг (Чиры, сайдлайн) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 61 |  | Черлидинг (Чиры, сайдлайн) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 62 |  | Черлидинг (Чиры, сайдлайн) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 63 |  | Черлидинг (Чиры, сайдлайн) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 64 |  | Теория. Степ - аэробика Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 65 |  | Степ - аэробика Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 66 |  | Степ - аэробика Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 67 |  | Степ - аэробика Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 68 |  | Степ - аэробика Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 69 |  | Степ - аэробика Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 70 |  | Степ - аэробика Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 71 |  | Степ - аэробика Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 72 |  | Степ - аэробика Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 73 |  | Степ - аэробика Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 74 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 75 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 76 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 77 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 78 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 79 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 80 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 81 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 82 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 83 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 84 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 85 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 86 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 87 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 88 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 89 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 90 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 91 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 92 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 93 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 94 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 95 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 96 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 97 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 98 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 99 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 100 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 101 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 102 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 103 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 104 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 105 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 106 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 107 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Текущий контроль |
| 108 |  | Диагностика  | 2 | Зал хореографии | Групповоезанятие | Зачет |