

Министерство образования и науки Алтайского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»

Принята на заседании
педагогического совета
от «08» сентября 2022г.
протокол № 1

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ЦДО детей»



Цыбрий Л.Н.

«08» сентября 2022г.

приказ № 20

общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фантазеры»

Возраст обучающихся: 11 – 14 лет

Сроки реализации: 1 год

Автор – составитель:

Гулиева Адила Арзуевна
педагог дополнительного образования

с. Табуны - 2022

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Актуальность программы аэробика представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Направленность программы дополнительной образовательной программы секции «Аэробика» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков движения. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Уровень освоения углублённый.

Отличительные особенности.

1. Используются интересные методы и формы работы с учащимися.
2. Формирование ключевых компетенций достигается через интегрированное обучение.
3. Интегрированные занятия способствуют развитию таких компетенций: готовность к самообразованию, готовность к социальному взаимодействию, коммуникативная компетентность;
4. Активное участие в мероприятиях школьного уровня.

Адресат программы, обучающиеся 10-11 лет.

Программа рассчитана на 1 год и предусматривает занятия детей в возрастном диапазоне от 10 до 12 лет.

Особенности организации образовательного процесса:

- набор в группы свободный: в объединении дополнительного образования может заниматься любой желающий, не имеющий противопоказаний для занятий аэробикой.

Объем Программы

- режим занятий - 1 час, 8 раза в неделю.;
- общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы —264часов;
- форма обучения – очная;
- виды занятий – групповые, группы учащихся разных возрастных категорий.

Цель и задачи

Цель программы. С помощью средств и методов, применяемых при обучении аэробики содействовать гармоничному, физическому развитию, общей физической подготовке и укреплению здоровья учащихся.

Основными задачами программы являются:

на личностном уровне:

- развивать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развивать умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- развивать умение оказывать помощь своим сверстникам.

на предметном уровне:

- развить у учащихся потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- развить у учащихся спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

на метапредметном уровне:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям аэробикой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно-тематический план (264часов).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	33
2	Специальная подготовка техническая	98
3	Классическая аэробика	122
4	Общая физическая подготовка	На каждом занятии
5	Выступление	11

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА АЭРОБИКИ

Знания о физической культуре.

История физической культуры. История развития аэробики в мире и России. Выдающиеся личности в мире фитнеса. Виды соревнований по аэробике.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Базовые основы аэробики, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, осуществление контроля и самоконтроля.

Физическая культура человека. Роль и значение аэробики в профилактике заболеваний и сохранении здоровья. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при занятиях аэробикой, индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Пагубное влияние на организм человека вредных привычек. (курение, алкоголизм, наркомания). Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат, ритм, темп, размер). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (УГГ, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Элементарные функциональные пробы.

Самостоятельные игры и развлечения. Участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах под руководством старшеклассников и взрослых. Организация активного досуга.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Классическая и танцевальная аэробика: базовые элементы со сменой и без смены лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; движения руками; разнообразные движения из традиционных и современных танцев; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Аэробика с предметами: выполнение элементов аэробики с мягкими игрушками, мячами, скакалками, обручами, фитбол мяч, степ платформы.

В большинстве случаев при выполнении элементов предметы удерживают двумя руками.

- подбрасывание вверх;
- передача различных предметов из одной руки в другую;
- передача детьми предметов друг другу лицом, за спиной с поворотами и др
- Интервальная аэробика - включает в себя использование следующих блоков:

1. Образно-ролевые игры, в том числе разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей и птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды, облаков, снежинок и т.д., – широко применяются в различных программах детского фитнеса вместе с элементами классической аэробики, акробатики, традиционной гимнастики и гимнастики йогов. Очень большую роль играют сказки: решение сказочных задач, придумывание новых сказок с помощью специальных методик широко используются в области эстетического, художественного воспитания детей, особенно при работе с детьми 6–7 лет. Для развития творческой инициативы детей, с одной стороны, и двигательных качеств – с другой используются: 1) создание коллажа из сказок, 2) создание новых обстоятельств, 3) моделирование сказок.

2. Ритмическая гимнастика – выполнение базовых элементов аэробики в сочетании с общеразвивающими гимнастическими упражнениями: наклонами, приседания, и пр. Они способствуют развитию физических качеств, позволяют гармонизировать содержание программы. Ниже перечисляются основные средства данного раздела программы:

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы);
- разновидности бега;

- прыжки на двух ногах; на одной ноге, одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги («лягушка»);
- прыжки в упоре присев, из упора присев – выпрыгивание вверх;
- прыжки с поворотом на 90°, 180° и др.;
- наклоны, выпады;
- упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на полу (коврике) и пр.

3. Хореографическая подготовка. Позиции рук и ног, танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и танцевальных элементов в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

4. Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Упражнения общеразвивающей направленности. Упражнения и комплексы упражнений для развития координации, силы, быстроты, гибкости и выносливости.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Дата Прове дения
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. Практика: ОФП	Знать правила поведения на уроках фитнес-аэробики. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий.	
2	История развития фитнес–аэробики	Теория: История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Практика: ОФП	Понимать важность занятия спортом во избежание появления вредных привычек.	
3	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	Выполнять тест овые упражнения для определения физического развития и физической	

			подготовленности. Анализировать показатели.	
4	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки. Выполнять упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	
5	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки. Выполнять упражнения на совершенствование	

		с закрытыми глазами).	равновесия и ориентации в пространстве.	
6	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.	
7	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.	
8	Упражнения на развитие выносливости	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.	
9	Упражнения на развитие выносливости	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя,	Составлять комплекс упражнений	

		спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.	для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельн ых занятий.	
10	Упражнения на развитие быстроты	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.	Составлять ком плекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельн ых занятий.	
11	Упражнения на развитие быстроты	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.	Составлять ком плекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельн ых занятий.	
12	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.	Составлять ком плекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости, выпо лнять их во время самостоятельн ых занятий.	
13	Упражнения для увеличения амплитуды и	Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до	Составлять ком плекс упражнений	

	гибкости.	ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.	для увеличения амплитуды и гибкости, выполнять их во время самостоятельных занятий.	
14	Упражнения на развитие силы	Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
15	Упражнения на развитие силы	Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	

16	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	Составлять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и выполнять их во время самостоятельных занятий.	
17	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	Составлять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и выполнять их во время самостоятельных занятий.	
18	Упражнения на развитие координации	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	Составлять комплекс упражнений для развития координации и выполнять их во время самостоятельных занятий.	
19	Упражнения на развитие координации	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	Составлять комплекс упражнений для развития координации и выполнять их	

			во время самостоятельных занятий.	
20	Упражнения на развитие гибкости	Шпагат, канат	Составлять комплекс упражнений для развития гибкости и выполнять их во время самостоятельных занятий.	
21	Упражнения на развитие гибкости	Шпагат, канат	Составлять комплекс упражнений для развития гибкости и выполнять их во время самостоятельных занятий.	
22	Упражнения на развитие ловкости	Упражнения на ловлю мяча	Составлять комплекс упражнений для развития гибкости и выполнять их во время самостоятельных занятий.	
23	Упражнения на развитие ловкости	Упражнения на ловлю мяча	Составлять комплекс упражнений для развития гибкости и выполнять их во время	

			самостоятельн ых занятий.	
24	Упражнения на развитие мышц спины		Составлять ком плекс упражнений на развитие мышц спины и выполнять их во время самостоятельн ых занятий.	
25	Упражнения на развитие мышц спины		Составлять ком плекс упражнений на развитие мышц спины и выполнять их во время самостоятельн ых занятий.	
26	Прыжки высокой амплитуды.	Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE)	Осваивать технику выполнения прыжков высокой амплитуды, соблюдать технику безопасности	
27	Прыжки высокой амплитуды.	Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE)	Осваивать технику выполнения прыжков высокой амплитуды,	

			соблюдать технику безопасности	
28	Базовые шаги аэробики	Совершенствование техники выполнения базовых шагов	Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, уметь анализировать и исправлять их.	
29	Базовые шаги аэробики	Совершенствование техники выполнения базовых шагов	Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, уметь анализировать и исправлять их.	
30	Разучивание связки №1	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания.	

			Самоконтроль	
31	Разучивание связки №1	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
32	Разучивание связки №2	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
33	Разучивание связки №2	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	

34	Разучивание связки №3	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
35	Разучивание связки №3	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
36	Разучивание связки №4	Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
37	Разучивание связки №4	Разучивание связки №4.	Уметь	

		Отработка отдельных элементов связки	выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
38	Разучивание связки №5	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
39	Разучивание связки №5	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
40	Разучивание связки №6	Разучивание связки №6. Отработка отдельных	Уметь выполнять	

		элементов связки	сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
41	Разучивание связки №6	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
42	Разучивание связки №7	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
43	Разучивание связки №7	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоордин	

			ационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
44	Разучивание связки №8	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
45	Разучивание связки №8	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
46	Сборка связок в комбинацию	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уметь выполнять сложнокоординационные	

			движения. При менять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
47	Отработка комбинации	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уметь выполнять сложнокоордин ационные движения. При менять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
48	Разновидности аэробики. Танцевальная аэробика	Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов	Уметь выполнять сложнокоордин ационные движения. При менять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
49	Танцевальная аэробика	Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов	Уметь выполнять сложнокоордин ационные движения. При	

			менять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
50	Танцевальная аэробика	Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
51	Танцевальная аэробика	Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
52	Танцевальная аэробика	Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять	

			полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
53	Танцевальная аэробика	Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
54	Танцевальная аэробика	Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
55	Танцевальная аэробика	Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные	

			знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
56	Танцевальная аэробика	Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности	
57	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и	

			функционально го состояния, осва ивать их. Выполнять нор мативы по физической подготовленнос ти	
58	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности	
59	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с	

			индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности	
60	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности	
61	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1	Выполнять тестовые упражнения для	

		мин, поднятие ног за 1 мин.	определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.	
62	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.	
63	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их.	
64	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными	

			ми особенностями развития и функционального состояния, осваивать их.	
65	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их.	
66	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их.	
67	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать	

			дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их.	
68	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их.	
69	Показательное выступление			
70	Показательное выступление			

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра- Спор, Олимпия Пресс, 2001.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
9. . Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005.
10. Михайлова М.Л. «Развитие музыкальных способностей детей».. Ярославль., 1997г.
11. Назарова Л.Д. «Фольклорная арт-терапия», Речь, СПб., 2002г.Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
12. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005.