

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

           Комплексная образовательная программа по танцевальной аэробике и гимнастике физкультурно-спортивной направленности.

          Программа составлена с учётом современных тенденций в развитии физического воспитания в школе, возрастных особенностей школьников, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

 Программа включает в себя тематическое планирование.

           Что  такое аэробика? Само слово «аэробика» произошло от греческого корня «aero», имеющего значение «воздух». Определение «аэробный» буквально переводится как «живущий на воздухе» или «использующий кислород». Аэробные упражнения относятся к таким видам физической  нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течении продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличить потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения  в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток.

Аэробика-это выполнение различных видов упражнений под музыку. На  протяжении занятия под динамическую танцевальную музыку выполняются быстрые и медленные, дыхательные и шейпинговые упражнения, прыжки и танцевальные движения.

 Слово «гимнастика» происходит от греческого слова «gumnastire» (от  gumnazo-тренер, упражняю) – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и  др. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать  на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста и уровня  физической подготовленности.

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, его неоценимое богатство.

**Актуальность программы.**

В нашем обществе неуклонно растут реальные возможности для гармонического развития молодого поколения. Массовое вовлечение детей в систематические занятия спортом и рациональная организация занятий для самых маленьких - это  задача большого круга специалистов.

Одной из положительных сторон **танцевальной аэробики** является обеспечение гармоничности развития организма девочек благодаря  многообразию ее средств. Комплексы упражнений танцевальной аэробики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности. Танцевальная аэробика положительно влияет на развитие таких женских качеств, как мягкость, грациозность и плавность. Отсутствие таких качеств часто болезненно ощущают девочки подросткового возраста. Угловатость, нескладность фигуры и движений в этом периоде развития  ведут к застенчивости  и часто к нежеланию заниматься физической культурой. Связь танцевальной аэробики с такими видами искусства, как музыка и танец, способствует эстетическому воспитанию занимающихся.

Особенностью методики танцевальной аэробики является стремление вовлечь занимающихся в творческий процесс, для проявления своих эмоциональных переживаний,  при выполнении  упражнений.  При записи упражнений должна быть форма музыкального сопровождения. Разнообразие темпа в счете  и богатство голосовых интонаций  помогут занимающимся почувствовать  характер движений, что особенно важно.

**Гимнастика** является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

   Упражнения способствуют развитию силы, гибкости, быстроты, координации движений, повышению устойчивости вестибулярного аппарата, совершенствуют функции равновесия. При рациональном чередовании различных групп упражнений формируют правильную осанку, что особенно возможно в занятиях с детьми школьного возраста.

     Преобразования в экономической и социальных сферах нашего общества, требуют у молодого поколения глубоких, прочных разносторонних знаний, высокой работоспособности и физической выносливости.  При наличии этих качеств у молодёжи можно надеяться на их успех в предстоящей взрослой жизни и на более быстрый переход к стабилизации социально - экологических процессов российского общества.

Систематические занятия спортом и физической культурой способствуют физическому развитию, повышают работоспособность, формируют у учащихся потребность в здоровом образе жизни. В связи с этим необходимо усилить внимание к физическому развитию и воспитанию учащихся. Эту задачу можно решать путём увеличения числа часов на занятия физическими упражнениями таким образом, чтобы ежедневно учащиеся школ имели в расписании урок физического развития.

Данная программа по гимнастике и танцевальной аэробике, даёт реальную возможность для реализации обозначенного подхода, выполняя роль дополнительного курса и являясь составной частью в общей системе уроков движения.

**Новизна образовательной программы.**

Новизна данной программы заключается в том,  что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области  культуры и спорта и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей. При написании программы ее новизной можно по праву считать использование целостного подхода в развитии у школьников желания заниматься спортом. Во-вторых, новизна заключается в организации оздоровительного досуга как класса в целом, так и отдельно его учащихся. В-третьих, новизна программы состоит в использовании воспитательных возможностей поливозрастной общности, состоящей из школьников и педагогов дополнительного образования.

**Особенности детей младшего и среднего школьного возраста.**

            Младший школьный возраст: в этот период ребенок проходит сложный путь от новичка первоклассника, имеющего лишь слабое представление об учебном процессе, до ученика, освоившего ритм школьной жизни, овладевшего значительным багажом знаний. Постепенно сглаживаются различия между привычками и способом мышления, сформированными в ходе дошкольного воспитания детей, и новыми навыками общения и познания, которые возникают под влиянием школьного воспитания.

            Под влиянием образовательно-воспитательного процесса в начальной школе развитие ребенка выходит на новый уровень. В первую очередь, интенсивно и в самых разных направлениях развивается познавательный интерес. Однако темпы развития ребенка в большей степени определяются особенностями воспитания детей, принятыми конкретным учителем. Ребенок приходит в школу с огромным стремлением познавать все новое, и воспитание, методы обучения и оценки успехов учащихся во многом определяют, разовьется этот интерес в дальнейшем или затормозится под влиянием недовольства учителя и плохих оценок. В это время у детей окончательно формируются склонности и задатки к отдельным видам искусства и областям знания. Поэтому воспитание детей в этом возрасте должно быть направлено не только на получение знаний опосредованно, от учителей или родителей, но и на формирование ряда умений, необходимых для самостоятельного обучения и работы с различными учебными материалами.

           На начальном этапе школьного обучения воспитание ребенка зиждется на поддержании авторитета родителей и особенно учителя. Сила воздействия педагога на личность ребенка очень велика. Это период, когда воспитание и развитие тесно взаимосвязаны: уровень развития все еще является определяющим критерием в выборе методов обучения, и, наоборот, от качества воспитания зависит интенсивность развития ребенка.

          Воспитание детей в подростковом возрасте, с переходом из начальной в среднюю школу, ознаменовано тем, что ребенок постепенно выходит из-под влияния учителей и родителей. В этот период воспитание ребенка затруднено особыми физиологическими процессами, приводящими к повышенной возбудимости нервной системы и, как следствие, неуравновешенности поведения ребенка.

          Для этого периода характерно обостренное чувство взрослости, стремление избавиться от опеки старших. Круг интересов подростка в большей степени определяется им самим, нежели является результатом влияния родителей. Именно в этом возрасте укрепляются дружеские связи со сверстниками, появляются новые авторитеты - как в непосредственном окружении, так и среди известных людей или даже литературных и киногероев. В процессе воспитания детей в этот период важно проявлять чуткость и такт, уважение к индивидуальности и праву на самостоятельность каждого ребенка. Большую роль в этот период может сыграть пробуждение интереса к самовоспитанию, основанного прежде всего на стремлении подражать любимым героям.

         В основном, развитие ребенка завершается в старших классах. В это время сглаживается большая часть противоречий подросткового возраста. Снова усиливается роль учителя в воспитании ребенка - теперь уже как наставника, помогающего сформировать у учащихся основы мировоззрения, реализовать свои склонности и интересы к определенным видам деятельности или профессиям.

          В младшем школьном возрасте у детей продолжается формирование структуры тканей, их рост. Уже в этом возрасте нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок.

           Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять упражнения довольно  длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном порядке. Силовые  упражнения для девочек по числу повторения могут быть такими же, но по напряжению меньшими. Мышцы у младших школьников бедны белком  и жирами. Прирост  абсолютной  силы, незначителен, а вот относительная сила  мышц увеличивается быстро. Более всего возрастает сила икроножных мышц, разгибателей предплечья, сгибателей кисти и предплечья. В связи с тем, что в мышцах детей сухожилистая часть еще не окрепла, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств должны носить динамический характер.

            У многих учащихся начальных классов (особенно 2-3х) имеются различные нарушения осанки. Большинство этих нарушений носят нестойкий функциональный характер и возможно их исправить с помощью физических упражнений. Наибольшее число дефектов встречается  в форме плечевого пояса. Это, как  правило, асимметрия шейно-плечевых линий и положения лопаток, чрезмерная сведенность плеч вперед и  отставание нижних углов лопаток, плоскостопие. Менее распространены  нарушения в форме позвоночника. Поэтому необходимо особое внимание на формирование правильной осанки, на создание хорошего «мышечного корсета», позволяющего правильно держать тело в пространстве.

          Наиболее важным моментом в физическом воспитании школьников младших классов является развитие у них  такого качества, как ловкость. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства – различие амплитуды движений и  темпа, степени напряжения и расслабления мышц, чувство времени и пространства. Устойчивость тела у малышей   при статических позах постепенно улучшается.  Упущенные возможности в развитии ловкости у школьников этого возраста практически очень трудно, а иногда и невозможно наверстать в последующих классах.

           В отличие от других физических качеств, гибкость начинает ухудшаться в силу возрастных особенностей еще до начала обучения в школе. Поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в этом возрасте.

           Итак, можно сделать вывод: младший школьный возраст – это наиболее благоприятное врем для развития ловкости и гибкости.

           В 5-6 классах нет большой разницы в уровне физической подготовки мальчиков и девочек, так как у девочек раньше наступает пубертатный период. В 11-12 лет разница между мальчиками и девочками в скоростно-силовом плане самая меньшая за время обучения в школе.

          У учащихся средних классов отмечается больший общий прирост силы по сравнению с младшим и старшими возрастами. Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Подростки готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.  Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта сказываются положительно на скоростные способности детей этого возраста.

**Цели и задачи дополнительной образовательной  программы.**

**Целью** программы является совершенствование физического развития детей 7-11 лет и повышение их физических возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами. Создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка совершенствования  его индивидуальных особенностей   и укрепление здоровья посредством танцевальной аэробики и гимнастики.

**Задачи.**

**1. Обучать:**

- базовой подготовке

- специальной  технической подготовке без предмета

- специальной технической подготовке

**2. Развивать:**

**-**координацию движений  (точность воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования, согласования движений, ориентирование в пространстве).

- выносливость, гибкость, скоростные и скоростно – силовые качества.

- развивать представление, память и мышление в ходе двигательной деятельности.

**3. Воспитывать:**

**-**дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических  упражнений.

- эстетические качества.

- знания о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных качеств.

**Принципы обучения.**

**Основные принципы содержания программы:**принцип доступности;  активности; наглядности; принцип гармонического развития личности; принцип связи с жизнедеятельностью; принцип оздоровительной направленности; принцип систематичности и прочности; принципы обучения двигательным действиям; принципы развития физических способностей; принципы воспитания личностных качеств.

**Методы обучения.**

**Переменный метод**характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.д.

**Повторный метод**характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха.

**Игровой метод** упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным "сюжетом", в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами.

**Метод последовательности**выражается в последовательном выполнении двигательных действий от простых упражнений до сложных, многосоставных элементов.

**Метод круговой тренировки**  последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств занимающихся.

**Используемые педагогические технологии:**

- инновационные;

- игровые;

- дистанционное обучение.

**Формы проведения и организации занятий.**

Формы организации занятий:

- групповое учебно-тренировочное занятие.

Формы проведения занятий

Общепринятой формой проведения занятия по гимнастике и танцевальной аэробике является урок.

**Условия реализации образовательной программы.**

Программа рассчитана для детей (девочек) 7-11 лет на 1 год обучения. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу. На занятия принимаются все желающие ученики 2-4 классы, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск к занятиям.

**Учебно-тематическое планирование по танцевальной аэробике (для девочек).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Основы знаний | 2 | 2 | - |
| 3. | Общая физическая подготовка | 24 | 3 | 21 |
| 4. | Стретчинг | 17 | 4 | 13 |
| 5. | Базовая техническая подготовка | 22 | 4 | 18 |
| 6. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| 7. | Промежуточная аттестация | 1 | - | 1 |
|  | Итого: | 68 | 14 | 54 |

**1. Вводное занятие.**

Теория:

**-**введение в образовательную программу.

- из истории аэробики.

**-** правила техники безопасности.

- аэробика, средство физической культуры для укрепления здоровья.

**2. Основы знаний.**

Теория:

- сведения о режиме дня.

- гигиена спортивных занятий.

- значение физических упражнений для здоровья человека.

- правила выполнения упражнений, домашних заданий.

**3. Общая физическая подготовка.**

Теория:

- техника выполнения строевой подготовки.

- основные понятия: ходьба, бег.

- техника выполнения упражнений для рук  и ног.

- техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.

Практика:

Выполнение элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)

Общеразвивающие  упражнения:

- упражнения для укрепления мышц рук;

- упражнения для укрепления мышц ног;

- упражнения для укрепления мышц шеи и спины.

- Упражнения для развития двигательных качеств:

- шаги;

- бег.

**4. Стретчинг**

Теория:

-техника исполнения упражнений на развитие гибкости.

- техника выполнения упражнений развитие правильной осанки.

Практика:

- упражнения на развитие осанки

- упражнения на развитие гибкости

- наклоны вперед и в сторону (в положении сидя)

- шпагат поперечный

- «мост» (из положения лежа)

**5. Базовая техническая подготовка.**

 Теория:

 - техника исполнения подскоков и прыжков.

- техника выполнения шагов.

Практика:

 Шаги:

- на полупальцах;

- мягкий;

- высокий;

- острый.

  Бег:

- на полупальцах;

- пружинящий;

- галоп.

Прыжки:

- ноги врозь, ноги вместе;

- толчком одной с места.

Базовые шаги классической аэробики:

- марш

- Basis step (базовый шаг)

- Step-toush (Приставной шаг)

- Double step toush (Двойной приставной шаг)

- Jumping jack (Прыжок ноги врозь - ноги вместе).

- V-step

**6. Итоговое занятие.**

- Открытый урок.

**7. Промежуточная аттестация.**

- сдача нормативов ОФП

- правильное выполнение связки из базовых шагов.

**Результаты**

Требования, предъявляемые занимающимся по освоению знаний, умений Должны знать:

* на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
* заходя в класс, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими детьми;
* элементы строевой подготовки и базовые шаги аэробики.

Должны уметь:

* Красиво выполнять элементы  строевой подготовки;
* Правильно выполнять ритмичные упражнения  на развитие подвижности рук, ног, шеи;
* Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
* Правильно выполнять базовые шаги классической аэробики.

**Способы определения результативности.**

**Формы:**

- педагогическое наблюдение

- открытый урок для родителей, промежуточная аттестация

**Критерии оценки полученных результатов:** - Наличие результатов. - Освоение детьми этой программы.

5 баллов - правильное исполнение движений, упражнений, заданий;

4  балла - исполнение движений,  упражнений, заданий с   1  - 3  ошибками и    их самостоятельным исправлением;

3 балла - исполнение движений, упражнений, заданий с 1 - 3 ошибками и их исправление с помощью педагога;

2 балла - исполнение движений, упражнений, заданий с 4-мя и более ошибками и их исправление с помощью педагога; 1 балл - неумение выполнить движения, упражнения, задания.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**1. Программы**.

1.1.Программа по танцевальной аэробике  для девочек.

1.2.Программа по гимнастике для мальчиков.

**2. Методические материалы:**

2.1 Разработка танцевальных элементов (для девочек 4 года обучения).

2.2 Разработка комплексов ритмической гимнастики №1, №1а, №2, №3,№4 (для девочек 5 года обучения).

2.3 Разработка комплекса с гантелями.

2.4 Разработка комплексов №1, №2, №3 (для самостоятельной работы девочек и мальчиков 2-5 года обучения).

2.5 Разработка подвижных игр и эстафет (для учащихся 1-5 года обучения).

**3. Конкурсы.**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

Материальное обеспечение программы

1. Зал гимнастики.
2. Форма.
3. Гимнастические маты.
4. Тренажёры.
5. Гантели.
6. Скакалки.
7. Мячи (резиновые).
8. Ленты.
9. Зеркала.
10. Спортивные коврики.
11. Магнитофон.
12. Аудиокассеты.

Техническое обеспечение программы

Музыкальные диски, аудиокассеты.

**ИСПОЛЬЗУЕМАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.**

**Литература, используемая при составлении программы:**

1.        Ашарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания» - учебное пособие - М. «просвещение», 1979г. '

2.         Боброва Г.А. «Художественная гимнастика в школе» - Мю,

«Физкультура и спорт», 1978г.

3.        Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой» - М., «Советский спорт», 1988г.

4.        Ванкова М., Чипрянова М. «Обучение детей художественной гимнастике» - М., «Физкультура и спорт», 1985г.

5.        Коробейнщов Н.К., М.А., Николенко И.Г. «Физическое воспитание» - учебное пособие - М., 1989г.

6.        Лисицкая Г.С. «Аэробика на все вкусы» - М., «Просвещение» 1994 г.

7.        Михайлова Э.И., Иванова Ю.И. «Ритмическая гимнастика» - справочник - «Московская правда», 1987г.

8.        Розин Е.Ю. «Спортивная гимнастика» - программа для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства,

М., 1977г.

9.        Таджиев М.У. «Вольные упражнения гимнастов» - методические рекомендации - Л., 1988г.

10.        Фирилева Ж.Е. «Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе» - Д., 1988г.

11. Лукьяненко В.П. «Физическая культура: основа занятий» - учебное пособие - М., «Советский спорт» 2003 г.

12.        Родиченко В.С. и др. «Твой Олимпийский учебник» - учебное пособие - М., «Физкультура и спорт» 2004г.

13.        Чесноков Н.Н. «Олимпиада по предмету Физическая культура» - М., «Физическая культура» 2005г.

14.        Под ред. Чеснокова Н.Н. «Всероссийская Олимпиада школьников по физической культуре» - М.,АПК и ППРО 2006г.

**Литература, рекомендуемая для детей и родителей:**

1. Боброва Г.А. «Искусство границ» Детская литература 1986г.
2. Лях В.И. «Гибкость и методика ее развития»1999г.
3. Мавроматия Д. «Упражнения в художественной гимнастике» Физкультура и спорт 1972г.
4. Укран М.Н. «Спортивная гимнастика» Физкультура и спорт.1971 г.

 5. Филин В.П. «Тренировка юных спортсменов». Физкультура и спорт. 1965г.

 6.  Буц Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М.Физкультура и спорт.– 1988 г.

1. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье.  1993. № 1. С. 42–43.

 8. Прокопов К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

**Тематическое планирование по танцевальной аэробике**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Введение в образовательную программу, из истории аэробики. Правила техники безопасности. Аэробика, как средство физической культуры для укрепления здоровья. | 1 |
| 2 | Сведения о режиме дня.Гигиена спортивных занятий. | 1 |
| 3 | Значение физических упражнений для здоровья человека.Правила выполнения упражнений, домашних заданий. | 1 |
| 4 | Техника выполнения строевой подготовки. Основные понятия: ходьба, бег. | 1 |
| 5 | Техника выполнения упражнений для рук  и ног. | 1 |
| 6 | Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. | 1 |
| 7 | Выполнение элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) | 1 |
| 8 | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».  | 1 |
| 9 | Строевые приемы на месте и в движении.  | 1 |
| 10 | Строевые приемы на месте и в движении.  | 1 |
| 11 | Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3.  | 1 |
| 12 | Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3.  | 1 |
| 13 | Построение в две шеренги. Перестроениеиз двух шеренг в два круга.  | 1 |
| 14 | Общеразвивающие упражнения:- упражнения для укрепления мышц рук. | 1 |
| 15 | Общеразвивающие упражнения:- упражнения для укрепления мышц рук. | 1 |
| 16 | Общеразвивающие упражнения:  - упражнения для укрепления мышц ног. | 1 |
| 17 | Общеразвивающие упражнения:- упражнения для укрепления мышц ног. | 1 |
| 18 | Общеразвивающие упражнения:  - упражнения для укрепления мышц шеи и спины. | 1 |
| 19 | Общеразвивающие упражнения:- упражнения для укрепления мышц шеи и спины. | 1 |
| 20 | Общеразвивающие упражнения:- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. | 1 |
| 21 | Общеразвивающие упражнения: - упражнения для развития двигательных качеств:- шаги;- бег. | 1 |
| 22 | Общеразвивающие упражнения:- упражнения для развития координации. | 1 |
| 23 | Общеразвивающие упражнения:  - упражнения для рук с предметом. | 1 |
| 24 | Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук с предметом. | 1 |
| 25 | Общеразвивающие упражнения:  -упражнения для ног в положении сидя и лежа на полу. | 1 |
| 26 | Общеразвивающие упражнения:  -упражнения для спины на полу. | 1 |
| 27 | Общеразвивающие упражнения:  -упражнения для спины на полу. | 1 |
| 28 | Техника исполнения упражнений на развитие гибкости. | 1 |
| 29 | Техника исполнения упражнений на развитие гибкости. | 1 |
| 30 | Техника выполнения упражнений развитие правильной осанки. | 1 |
| 31 | Техника выполнения упражнений развитие правильной осанки. | 1 |
| 32 | Упражнения на развитие осанки | 1 |
| 33 | Упражнения на развитие осанки | 1 |
| 34 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 35 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 36 | Наклоны вперед и в сторону (в положении сидя) | 1 |
| 37 | Наклоны вперед и в сторону (в положении сидя) | 1 |
| 38 | Шпагаты:- на правую ногу;- на левую ногу | 1 |
| 39 | Шпагаты:- на правую ногу;- на левую ногу. | 1 |
| 40 | Шпагаты:- поперечный;- на правую ногу;- на левую ногу | 1 |
| 41 | Шпагаты:- поперечный;- на правую ногу;- на левую ногу | 1 |
| 42 | «Мост» (из положения лежа) | 1 |
| 43 | «Мост» (из положения лежа) | 1 |
| 44 | Упражнения на равновесие (на одной и на двух ногах). | 1 |
| 45 | Техника исполнения подскоков и прыжков. | 1 |
| 46 | Техника выполнения шагов. | 1 |
| 47 | Ходьба танцевальными шагами. Повороты, подскоки со сменой ног. | 1 |
| 48 | Ходьба танцевальными шагами. Повороты, подскоки со сменой ног. | 1 |
| 49 | Ходьба танцевальными шагами. Шаги:- на полупальцах;- мягкий;- высокий;- острый. | 1 |
| 50 | Ходьба танцевальными шагами. Шаги:- на полупальцах;- мягкий;- высокий;- острый. | 1 |
| 51 | Ходьба танцевальными шагами. Шаги:- на полупальцах;- мягкий;- высокий;- острый. | 1 |
| 52 | Бег:- на полупальцах;- пружинящий;- галоп. | 1 |
| 53 | Бег:- на полупальцах;- пружинящий;- галоп. | 1 |
| 54 | Прыжки:- ноги врозь, ноги вместе;- толчком одной с места. | 1 |
| 55 | Прыжки:- ноги врозь, ноги вместе;- толчком одной с места. | 1 |
| 56 | Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях. | 1 |
| 57 | Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях. | 1 |
| 58 | Базовые шаги классической аэробики:- марш- Basis step (базовый шаг) | 1 |
| 59 | Базовые шаги классической аэробики:- марш- Basis step (базовый шаг) | 1 |
| 60 | Базовые шаги классической аэробики:- марш- Basis step (базовый шаг)- Step-toush (Приставной шаг) | 1 |
| 61 | Базовые шаги классической аэробики:- марш- Basis step (базовый шаг)- Step-toush (Приставной шаг) | 1 |
| 62 | Базовые шаги классической аэробики:- марш- Basis step (базовый шаг)- Step-toush (Приставной шаг)- Double step toush (Двойной приставной шаг) | 1 |
| 63 | Базовые шаги классической аэробики:- марш- Basis step (базовый шаг)- Step-toush (Приставной шаг)- Double step toush (Двойной приставной шаг) | 1 |
| 64 | Практика:Базовые шаги классической аэробики:- марш- Basis step (базовый шаг)- Step-toush (Приставной шаг)- Double step toush (Двойной приставной шаг)- Jumping jack (Прыжок ноги врозь - ноги вместе). | 1 |
| 65 | Практика:Базовые шаги классической аэробики:- марш- Basis step (базовый шаг)- Step-toush (Приставной шаг)- Double step toush (Двойной приставной шаг)- Jumping jack (Прыжок ноги врозь - ноги вместе). | 1 |
| 66 | Базовые шаги классической аэробики:- марш- Basis step (базовый шаг)- Step-toush (Приставной шаг)- Double step toush (Двойной приставной шаг)- Jumping jack (Прыжок ноги врозь - ноги вместе).- V-step (……) | 1 |
| 67 | Подведение итогов. Показательное выступление. | 1 |
| 68 | Промежуточная аттестация. Сдача норм ОФП. | 1 |