

2.6. Приложение
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно- спортивной направленности
«ФИТНЕС- АЭРОБИКА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Педагога дополнительного образования
Овсюковой Елены Александровны
на 2016-2017 учебный год

**Календарно - тематическое планирование
к рабочей программе «Фитнес - аэробика».
год обучения 1**

Группа № 2,3:

Педагог: Овсякова Елена Александровна

Количество часов:

Всего 108 часа; в неделю 3 ч. Вторник, четверг, суббота.

Планирование составлено на основе образовательной программы секция «Фитнес-аэробика».

Номер занятия	Дата	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол. часов в	Тип занятия (по гл. цели)	Основные методы и формы работы, технология	ЗУН (знания, умения, навыки)	УМК (учебно-методический комплекс)
1	01.09	Вводное занятие.	Инструктаж по ТБ. Введение «Аэробика. История возникновения».	История возникновения современной аэробики. Правила поведения на занятиях аэробики.	1	Теоретическое.	Беседа. Инструктаж.	Знать ТБ, режим работы клуба, правила внутреннего распорядка.	Инструкции по ТБ
2	03.09	Основы стретчинга.	Упражнения стретчинг.	Изучение баллистических движений.	1	Ознакомительное.	Словесный. Показ.	Знать и воспроизводить баллистические упражнения.	Аудиозаписи
3	06.09	Общая физическая подготовка.	Начальное развитие всех специальных физических качеств.	Ловкость, быстрота, координация.	1	Практическое.	Словесный. Показ.	Знать и воспроизводить упражнения на ловкость, быстроту, координацию.	Аудиозаписи

4	08.09	Начальная техническая подготовка.	Маршевые простые шаги March March front-back без смены лидирующей ноги..	Выполнение упражнений в шаговом режиме.	1	Практическое.	Словесный. Показ.	Знать и воспроизводить усвоенные действия.	Методические разработки(Приложение1). Аудиозаписи
5	10.09	Начальная техническая подготовка.	Маршевые простые шаги March front-back со сменой лидирующей ноги.	Изучение техники выполнения базовых шагов.	1	Практическое.	Словесный. Фронтальный. Показ.	Знать и воспроизводить усвоенные действия	Методические разработки(Приложение1). Аудиозаписи.
6	13.09	Теоретические основы аэробики.	Изучение терминологии.	Название базовых шагов. Изучение аэробных жестов.	1	Теоретическое.	Беседа. Показ видеofilmа.	Знать терминологию.	http://studbooks.net/781939/turizm/teoreticheskie_organizatsionnye_osnovy_aerobiki
7	15.09	Начальная техническая подготовка. Базовые шаги.	Маршевые простые шаги Out Out-in без смены лидирующей ноги, с изменением темпа.	Изучение техники выполнения базовых шагов.	1	Практическое.	Словесный. Фронтальный. Показ.	Знать и воспроизводить усвоенные действия.	Методические разработки(Приложение 1)Аудиозаписи.
8	17.09	Начальная техника подготовки Базовые шаги	Маршевые простые шаги V-Step A-Step со сменой лидирующей ноги.	Изучение техники выполнения базовых шагов.	1	Практическое.	Словесный. Фронтальный. Показ.	Знать и воспроизводить усвоенные действия.	Методические разработки(Приложение1). Аудиозаписи
9	20.09	Теоретические основы аэробики.	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	Рассказ о травмах, заболеваниях и причинах возникновения. Профилактика травм.	1	Теоретическое.	Словесный. Фронтальный. Показ.	Знать и воспроизводить усвоенные действия.	http://www.sportprof.ru/article.php?article_id=2148

10	22.09	Начальная техническая подготовка. Подвижные игры с элементами аэробики.	Маршевые простые шаги March March front-back Out Out-in V-Step A-Step (без смены лидирующей ноги). Подвижные игры с элементами аэробики.	Повторение ранее изученных шагов с увеличением темпа.	1	Комплексное.	Словесный. Фронтальный. Показ.	Знать основные элементы аэробики.	Методические разработки (Приложение 1). Аудиозаписи. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/podvizhnyie-ighry-ritmika-s-eliementami-fitniesa
11	24.09	Начальная подготовка.	Вводная диагностика.	ОФП	1	Контрольное.	Индивидуальный.	Знать и уметь правильно выполнять упражнения	Таблица контрольных нормативов (Приложение 1).
12	27.09	Начальная техническая подготовка. Базовые шаги.	Маршевые простые шаги Mambo Point-Mambo без смены лидирующей ноги.	Изучение техники выполнения базовых шагов.	1	Практическое.	Словесный. Фронтальный. Показ.	Знать основные элементы аэробики.	Методические разработки (Приложение 1). Аудиозаписи.
13	29.09	Начальная техническая подготовка. Базовые шаги	Маршевые простые шаги March March front-back Out Out-in V-Step A-Step Mambo Point-Mambo.	Повторение базовых шагов с увеличением темпа.	1	Практическое.	Словесный. Фронтальный. Показ.	Знать технику выполнения последовательно сти работ.	Методические разработки (Приложение 1). Аудиозаписи.
14	01.10	Основы стретчинга.	Изучение статических движений.	Выполнение упр. в определенных позах удержание их в течении 30-40 сек.	1	Комплексное.	Словесный. Показ.	Знать технику выполнения упражнений на гибкость.	http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/6093-trenirovka-stretching-rastyazhka.html
15	04.10	Начальная техническая подготовка. Базовые шаги.	Маршевые простые шаги Pivot Basic-step без смены лидирующей ноги.	Изучение техники выполнения базовых шагов.	1	Практическое.	Словесный. Фронтальный. Показ.	Знать технику выполнения последовательно сти работ.	Методические разработки (Приложение 1). Аудиозаписи.

16	06.10	Начальная техническая подготовка. Базовые шаги.	Маршевые простые шаги Pivot Basic-step без смены лидирующей ноги, в сочетании с работой рук	Работа рук и ног в сочетании с базовыми шагами.	1	Практическое.	Словесный. Фронтальный. Показ.	Знать технику выполнения последовательно сти работ.	Методические разработки (Приложение 1). Аудиозаписи.
17	08.10	Начальная техническая подготовка. Базовые шаги.	Маршевые простые шаги Kick Ball Change	Изучение техники выполнения базовых шагов.	1	Практическое.	Словесный. Фронтальный. Показ.	Знать технику выполнения последовательно сти работ.	Методические разработки(Приложение1). Аудиозаписи.
18	11.10	Основы стретчинга.	Стретчинг, статические движения	Выполнение упр. в определенных позах удержание их в течение 30-40 сек.	1	Практическое.	Словесный. Фронтальный. Показ.	Знать технику выполнения упражнений на гибкость.	http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/6093-trenirovka-stretching-rastyazhka.html
19	13.10	Начальная хореографическая подготовка. Позиции ног, рук.	Позиции ног и рук- 5,6,7	Удержание корпуса, рук, ног в позиции.	1	Комплексное.	Индивидуальный. Фронтальный. Показ	Знать правильность выполнения начальных хореографических упражнений.	Методические разработки (Приложение 5). Аудиозаписи.
20	15.10	Начальная техническая подготовки.	Повторение ранее изученных аэробных маршевых шагов.	Работа рук и ног в сочетании с базовыми шагами. Начальное развитие специальных физических качеств.	1	Практическое.	Индивидуальный. Фронтальный. Показ.	Знать технику выполнения последовательно сти работ.	Приложение № 1 Аудиозаписи
21	18.10	Основы стретчинга.	Стретчинг, динамические движения.	Выполнение пружинящих движений в медленном темпе.	1	Практическое.	Фронтальный. Показ.	Знать технику выполнения упражнений на гибкость в динамике.	http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/6093-trenirovka-stretching-rastyazhka.html

22	20.10	Общая физическая подготовка.	Упражнения для формирования правильной осанки. ОРУ.	Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.	1	Практическое.	Индивидуальный. Фронтальный. Показ.	Знать технику выполнения последовательно сти работ.	http://dombody.ru/kompleks-uprazhnenij-v-trenazhernom-zale-dlya-devushek/ Аудиозаписи.
23	22.10	Общая физическая подготовка.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Выполнение упражнений для развития мышц рук и ног.	1	Практическое.	Индивидуальный. Фронтальный. Показ.	Знать технику выполнения последовательно сти работ.	http://dombody.ru/kompleks-uprazhnenij-v-trenazhernom-zale-dlya-devushek/ Аудиозаписи
24	25.10	Начальная техническая подготовка.	Подвижные игры с элементами аэробики.	Закрепление ранее изученных упражнений в ситуации игры.	1	Комплексное.	Показ. Игра.	Активизация познавательной активности через подвижные игры.	Аудиозаписи. teacherjournal.ru/attachments/1388_моявнеурочка .
25	27.10	Мастер-класс.	Изучение новых элементов.	Знакомство с разными стилями и видами аэробики.	1	Комплексное.	Творческий.	Активизация познавательной активности.	Цифровое кинооборудование.
26	29.10	Начальная хореографическая подготовка.	Повторение ранее изученных позиций.	Удержание корпуса, рук, ног в позиции у станка.	1	Самостоятельная работа.	Индивидуальный.	Сформировать навык самостоятельной работы.	http://welishatent.ucoz.ru/news/metodika Методические разработки (приложение 7).
27	01.11	Начальная хореографическая подготовка.	Структура музыкального произведения. Изучение музыкальных акцентов.	Изучение понятий: музыкальные акценты, слабые и сильные доли, музыкальный размер $\frac{1}{4}$; $\frac{2}{4}$; $\frac{3}{4}$; $\frac{4}{4}$.	1	Комплексное.	Метод музыкальной интерпретации.	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий.	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
28	03.11	Начальная хореографическая подготовка.	Изучение танцевальных элементов.	Выполнение танцевальных элементов (шаги, прыжки, хлопки) в соответствии с музыкальным размером.	1	Комплексное.	Метод музыкальной интерпретации.	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий.	http://www.perlunadetyam.com.ua/khoreografiya/55-metodika/444-5-7-88.html

29	05.11	Аэробные связки.	Изучение связки №1. Работа ног.	Разучивание связки состоящей из базовых аэробных и танцевальных шагов.	1	Комплексное.	Словестный. Фронтальный Показ. Индивидуальный.	Знать последовательность выполнения упражнений в связке.	http://nashaucheba.ru/v35438/Суетина Аудиозаписи
30	08.11	Аэробные связки.	Изучение связки №1 Работа ног в сочетании с работой рук.	Разучивание связки состоящей из базовых аэробных и танцевальных шагов.	1	Комплексное.	Словестный. Фронтальный Показ. Индивидуальный.	Знать последовательность выполнения упражнений в связке.	http://nashaucheba.ru/v35438/суетина Аудиозаписи
31	10.11	Аэробные связки.	Связка №1 в среднем и быстром темпе.	Разучивание связки состоящей из базовых аэробных и танцевальных шагов.	1	Комплексное.	Словестный, Фронтальный, Показ, Индивидуальный.	Знать последовательность выполнения упражнений в связке.	Аудиозаписи
32	12.11	Аэробные связки.	Связка №1. Отработка синхронности.	Закрепление связки состоящей из базовых аэробных и танцевальных шагов.	1	Комплексное.	Фронтальный, Групповой.	Знать последовательность выполнения упражнений в связке. Получить навык работы в группе.	Аудиозаписи Комплексы упражнений (Приложение 1).
33	15.11	Начальная техническая подготовка.	Повторение ранее изученных базовых шагов.	Повторение техники. Работа над ошибками.	1	Самостоятельная работа.	Индивидуальный.	Сформировать навык самостоятельной работы.	Аудиозаписи. Приложение №1
34	17.11	Стретчинг.	Стретчинг. Балистические упражнения.	Выполнение маховых упр. с большой амплитудой.	1	Практическое.	Фронтальный Индивидуальный.	Знать технику выполнения упражнений на гибкость в динамике.	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/shpagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html

35	19.11	Начальная хореографическая подготовка.	Хореография. Танец «Снежинка».	Знакомство с муз. материалом. Изучение отдельных танцевальных движений	1	Комплексное.	Групповой, Индивидуальный, Словесный, Показ.	Знать элементы хореографии. Освоить танцевальные упражнения.	http://www.perlunadetyam.com.ua/khoreografiya/55-metodika/444-5-7-88.html Аудиозаписи.
36	22.11	Основы стретчинга.	Стретчинг статические и динамические упр.	Выполнение упр. определенных поз удержание их в течение 30-40 сек. Выполнение пружинящих движений в медленном темпе.	1	Практическое.	Фронтальный Индивидуальный.	Знать технику выполнения упражнений на гибкость в динамике.	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/shpagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html
37	24.11	Начальная техническая подготовка.	Повторение техники при выполнении базовых шагов.	Разбор ошибок. Работа над синхронностью в группе.	1	Комплексное.	Индивидуальный. Групповой.	Сформировать навык самостоятельной работы и работы в группе.	Аудиозаписи. Приложение №1,6
38	26.11	Аэробная связка.	Связка №1 в среднем и быстром темпе.	Закрепление связки состоящей из базовых аэробных и танцевальных шагов.	1	Комплексное.	Фронтальный, Индивидуальный.	Сформировать навык выполнения последовательности действий.	Аудиозаписи Комплексы упражнений.
39	29.11	Аэробная связка.	Связка №1. Работа над ошибками.	Закрепление связки состоящей из базовых аэробных и танцевальных шагов.	1	Комплексное.	Фронтальный, Индивидуальный.	Сформировать навык выполнения последовательности действий.	Аудиозаписи Комплексы упражнений.
40	01.12	Основы стретчинга.	Стретчинг. Баллистические упражнения.	Выполнение маховых упражнений с большой амплитудой.	1	Практическое.	Фронтальный Индивидуальный.	Знать технику выполнения упражнений на гибкость.	http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/6093-trenirovka-stretching-rastyazhka.html

41	03.12	Начальная хореографическая подготовка.	Хореография. Танец «Снежинка». Изучение танцевальных композиций.	Повторение отдельных танцевальных движений. Изучение танцевальных композиций.	1	Комплексное.	Индивидуальный, Фронтальный, Групповой.	Знать элементы хореографии. Освоить танцевальные упражнения.	Аудиозаписи. http://www.perluna-detyam.com.ua/khoreografiya/55-metodika/444-5-7-88.html
42	06.12	Аэробная связка.	Связка №1.Отработка синхронности.	Отработка синхронности. Работа над ошибками.	1	Комплексное.	Групповой.	Сформировать навык выполнения последовательности действий.	Комплексы упражнений из базовых шагов.Аудиозаписи.
43	08.12	Основы стретчинга.	Стретчинг статические и динамические упражнения.	Выполнение упр. определенных поз удержание их в течении 30-40 сек. Выполнение пружинящих движений в медленном темпе.	1	Практическое.	Фронтальный Индивидуальный.	Знать технику выполнения упражнений на гибкость.	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/shpagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html
44	10.12	Начальная хореографическая подготовка.	Хореография. Танец «Снежинка». Разводка танцевальной композиции.	Разводка из линии в круг, 2 круга и колонны.	1	Практическое.	Фронтальный Индивидуальный.	Знать элементы хореографии. Освоить танцевальные упражнения.	Аудиозаписи.
45	13.12	Начальная хореографическая подготовка.	Хореография. Танец «Снежинка». Соединение всех элементов танца	Соединение всех элементов танца.	1	Репетиционное	Фронтальный Индивидуальный.	Знать технику выполнения последовательности действий.	Аудиозаписи.

46	15.12	Начальная хореографическая подготовка.	Хореография. Танец «Снежинка». Отработка синхронности	Отработка Синхронность в исполнении.	1	Репетиционное.	Фронтальный Индивидуальный.	Знать технику выполнения последовательности действий.	http://www.perlunadetyam.com.ua/khoreografiya/55-metodika/444-5-7-88.html Методические разработки (приложение №6, 7) Аудиозаписи.
47	17.12	Аэробные связки.	Изучение связки №2 Работа ног.	Разучивание связки состоящей из базовых аэробных и танцевальных шагов.	1	Практическое.	Метод музыкальной интерпретации.	Сформировать навык выполнения последовательности действий.	http://nashaucheba.ru/v35438/Суетина Аудиозаписи Комплексы упражнений (Приложение 6).
48	20.12	Начальная техническая подготовка.	Промежуточная диагностика.	Самостоятельное выполнение связки состоящей из базовых аэробных и танцевальных шагов.	1	Итоговое.	Индивидуальное, групповое.	Знать технику выполнения последовательности действий при выполнении задания.	Таблица контрольных нормативов. Приложение № 11
49	22.12	Начальная хореографическая подготовка.	Хореография. Танец «Снежинка». Отработка перестроений.	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений.	1	Репетиционное.	Фронтальный Индивидуальный.	Знать технику выполнения последовательности действий.	Аудиозаписи. Методические разработки (Приложение №5, 7) Аудиозаписи.
50	24.12	Начальная хореографическая подготовка.	Хореография. Танец «Снежинка». Работа над эмоциональностью.	Работа над выразительностью и эмоциональностью исполнения.	1	Репетиционное.	Фронтальный Индивидуальный.	Знать технику выполнения последовательности действий при выполнении задания.	Аудиозаписи. Методические разработки (Приложение №5, 7) Аудиозаписи.

51	27.12	Аэробные связки.	Повторение связки №2. Работа ног.	Отработка техники базовых аэробных и танцевальных шагов.	1	Комплексное.	Метод музыкальной интерпретации.	Знать технику последовательности действий при выполнении задания.	Аудиозаписи
52	29.12	Аэробные связки.	Повторение связки №2. Работа ног в сочетании с работой рук.	Проверка выполнения техники базовых аэробных и танцевальных шагов.	1	Практическое.	Метод музыкальной интерпретации.	Знать технику последовательности действий при выполнении задания.	Комплекс упражнений в связке. Аудиозаписи.
53	31.12	Аэробные связки.	Повторение связки №2. Танцевальные шаги. Работа ног в сочетании с работой рук.	Разучивание связки состоящей из базовых аэробных и танцевальных шагов.	1	Практическое.	Метод музыкальной интерпретации.	Сформировать навык выполнения последовательности действий	Комплексы упражнений (Приложение 7). Аудиозаписи.
54	10.01	Вводное занятие. Аэробная связка	Инструктаж по Т.Б. Аэробная связка №1. №2. Повторение.	Отработка четкости и чистоты исполнения связки.	1	Самостоятельная работа.	Групповое, Самостоятельная работа.	Развитие навыков самостоятельной деятельности.	Инструкции по Т.Б.. Аудиозаписи Комплексы упражнений (Приложение 6,7).
55	12.01	Основы стретчинга.	Стретчинг. Балистические упражнения.	Выполнение маховых упражнений с большой амплитудой.	1	Практическое.	Групповое, Самостоятельная работа.	Знать технику выполнения упражнений на гибкость.	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/shpagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html . Аудиозаписи.
56	14.01	Начальная хореографическая подготовка.	Хореография. Танцевальные элементы.	Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.	1	Практическое.	Фронтальный. Показ	Знать технику последовательности действий при выполнении задания.	http://www.perlunadetyam.com.ua/khoreografiya/55-metodika/444-5-7-88.html . Аудиозаписи.

57	17.01	Аэробная связка.	Аэробная связка №1. Повторение.	Исполнение связки с различным музыкальным ритмом.	1	Комплексное.	Групповое, Самостоятельная работа.	Знать технику последовательности действий при выполнении задания.	http://nashaucheba.ru/v35438 .Аудиозаписи.
58	19.01	Начальная техническая подготовка.	Аэробные упражнения на ориентацию в пространстве.	Выполнение упражнений в различных направлениях (право, лево, вперёд, назад).	1	Практическое.	Фронтальный. Показ	Знать технику последовательности действий при выполнении задания.	http://nashaucheba.ru/v35438/Суетина Аудиозаписи. http://pandia.ru/text/78/349/1224.php
59	21.01	Начальная хореографическая подготовка.	Хореографические упражнения на ориентацию в пространстве.	Выполнение танцевальных элементов в различных направлениях (право, лево, вперёд, назад).	1	Танцевальное.	Фронтальный. Показ.	Знать технику последовательности действий при выполнении задания.	.http://www.perlunadetyam.com.ua/khoreografiya/55-metodika/444-5-7-88.html . Аудиозаписи.
60	24.01	Теоретические основы аэробики.	Ознакомление с основными методами самоконтроля на занятиях аэробикой.	Пульсометрия. Функциональное состояние мышц.	1	Комплексное.	Беседа.	Знать основные методы самоконтроля.	http://works.doklad.ru/view/nmuOdz3uH9o/all.html
61	26.01	Начальная техническая подготовка.	Упражнения на ориентацию в пространстве. Базовые шаги в различных направлениях.	Выполнение ранее изученных базовых шагов в различных направлениях.	1	Комплексное.	Групповой. Индивидуальный.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	http://nashaucheba.ru/v35438/Суетина Аудиозаписи. http://pandia.ru/text/78/349/1224.php
62	28.01	Начальная хореографическая подготовка.	Удержание корпуса рук, ног, в позициях.	Движения у «станка»	1	Практическое.	Групповой. Индивидуальный. Показ.	Уметь удерживать правильное положение корпуса, ног.	Методические разработки (Приложение № 7). Аудиозаписи.

63	31.01	Начальная техническая подготовка.	Изучение связки №3. Работа ног.	Разучивание связки состоящей из базовых аэробных и танцевальных шагов.	1	Комплексное.	Фронтальный.	Уметь выполнять задания из танцевальной связки.	Аудиозаписи.
64	02.02	Начальная техническая подготовка.	Изучение связки №3. Работа ног в сочетании с работой рук.	Разучивание связки состоящей из базовых аэробных и танцевальных шагов.	1	Комплексное.	Фронтальный.	Уметь выполнять задания для рук и ног.	Аудиозаписи. Приложение № 7.
65	04.02	Начальная хореографическая подготовка.	Удержание корпуса рук, ног, в позициях.	Работа у «станка»	1	Практическое.	Групповой. Индивидуальный. Показ	Знать технику выполнения последовательной работы.	Методические разработки (Приложение № 7). Аудиозаписи.
66	07.02	Начальная техническая подготовка.	Связка №3. Работа ног в сочетании с работой рук. Совместная работа в команде.	Закрепление ранее изученного материала, связка № 3 .	1	Комплексное.	Групповой. Индивидуальный. Показ.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	http://nashaucheba.ru/v35438/Суетина . Аудиозаписи. Комплексы упражнений(Приложение 5, 7).
67	09.02	Основы стретчинга.	Стретчинг. Статические и динамические упражнения.	Выполнение упражнений в определенных позах, удержание их в течении 30-40 сек. Выполнение пружинящих движений в медленном темпе.	1	Практическое.	Групповой. Индивидуальный. Показ.	Знать и уметь выполнять комплексы статических упражнений.	Аудиозаписи. http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/shpagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html
68	11.02	Начальная хореографическая подготовка.	Выполнение танцевальных элементов в партере.	Изучение танцевальных шагов.	1	Танцевальное.	Метод музыкальной интерпретации.	Уметь выполнять танцевальные шаги	Методические разработки (Приложение №5, 7). Аудио записи.

69	14.02	Основы стретчинга.	Стретчинг. Баллистические упражнения ,с большой амплитудой.	Выполнение маховых упражнений с большой амплитудой	1	Комплексное.	Групповой. Индивидуальный. Показ.	Уметь выполнять баллистические упражнения	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/shpagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html . Аудиозаписи.
70	16.02	Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения.	Выполнение упражнений для всех групп мышц.	1	Практическое.	Индивидуальный. Фронтальный. Показ.	Уметь выполнять тренировочные упражнения.	http://dombody.ru/kompleks-uprazhnenij-v-trenazhernom-zaledlya-devushek/ Аудиозаписи.
71	18.02	Аэробная связка №3.	Связка №3 в среднем и быстром темпе.	Закрепление ранее изученного материала, связка № 3.	1	Практическое.	»Индивидуальный. Фронтальный. Показ.	Уметь выполнять тренировочные упражнения.	http://nashaucheba.ru/v35438/Суетина . Аудиозаписи. Комплексы упражнений (Приложение 6).
72	21.02	Общая физическая подготовка.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Выполнения упражнений для мышц спины и ног.	1	Практическое.	Индивидуальный. Фронтальный Показ.	Уметь выполнять тренировочные упражнения .	http://okafish.ru/temis/114_123.htm Аудиозаписи.
73	25.02	Развитие физических качеств.	Спортивно- игровые упражнения.	«Веселые старты», подвижные игры.	1	Игровое.	Групповой.	Уметь выполнять упражнения.	
74	28.02	Начальная техническая подготовка	Приставные базовые шаги Step Touch, Double Step Touch (со сменой лидирующей ноги).	Изучение техники выполнения базовых шагов.	1	Комплексное.	Фронтальный. Индивидуальный.	Знать и уметь выполнять технику базовых шагов	Методические разработки (Приложение № 1). Аудио записи.
75	02.03	Начальная техническая подготовка.	Подвижные игры с элементами аэробики.	Закрепление техники выполнения базовых шагов в игре.	1	Практическое.	Групповой.	Знать и уметь выполнять технику базовых шагов, применять в игре.	Методические разработки (Приложение № 1). Аудио записи.

76	04.03	Начальная хореографическая подготовка.	Выполнение танцевальных элементов в партере.	Развитие умения менять движения в зависимости от характера музыкального произведения.	1	Танцевальное.	Метод музыкальной интерпретации.	Знать и уметь и воспроизвести усвоенные действия.	http://dancehelp.ru/catalog/262-ggimnastika_dlya_razvitiya_fizicheskikh_dannykh_parter_metodika_klassicheskogo_tantsa/ Методические разработки (Приложение 7). Аудио записи.
77	07.03	Основы стретчинг.	Стретчинг. Статические упражнения.	Выполнение упражнений в определенных позах, удержание их в течение 30-40 сек.	1	Практическое.	Метод блоков.	Уметь выполнять упражнения в статике.	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/shpagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html . Аудиозаписи.
78	09.03	Начальная техническая подготовка.	Базовые шаги Step Touc, Double Step Touch со сменой лидирующей ноги.	Закрепление ранее изученных базовых шагов.	1	Практическое.	Метод муз. интерпретации.	Знать и уметь и воспроизвести усвоенные действия.	Приложение №1. Аудиозаписи.
79	11.03	Начальная техническая подготовка.	Базовые шаги Knee Up, Kick	Изучение маховых базовых шагов	1	Практическое.	Индивидуальный. Фронтальный.	Уметь выполнять базовые шаги аэробики.	Приложение №1. Аудиозаписи.
80	14.03	Аэробные упражнения.	Связка №3 в среднем и быстром темпе.	Закрепление ранее изученного материала, связка № 3	1	Комплексное.	Индивидуальный.	Знать и уметь выполнять аэробные связки.	http://nashaucheba.ru/v35438/Суетина . Аудиозаписи. Комплексы упражнений .
81	16.03	Начальная хореографическая подготовка.	Освоение элементов танца.	Изучение танцевальных шагов.	1	Танцевальное.	Метод музыкальной интерпретации.	Уметь выполнять танцевальные шаги.	http://bibliofond.ru/view.aspx?id=561613 Аудиозаписи.

82	18.03	Основы стретчинга.	Стретчинг. Баллистические упражнения.	Выполнение маховых упражнений с большой амплитудой.	1	Комплексное.	Метод стандартно-непрерывного упражнения.	Знать и уметь выполнять баллистические упражнения с большой амплитудой.	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/shpagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html . Аудиозаписи.
83	21.03	Начальная хореографическая подготовка.	Изучение танцевальных шагов.	Освоение элементов танца.	1	Танцевальное.	Метод музыкальной интерпретации.	Уметь выполнять танцевальные шаги.	http://bibliofond.ru/view.aspx?id=561613 Аудиозаписи.
84	23.03	Начальная техническая подготовка. Базовые шаги.	Базовые шаги Knee Up, Kick с максимальной маховой амплитудой.	Повторение базовых шагов.	1	Комплексное.	Фронтальный. Индивидуальный.	Знать и уметь выполнять базовые шаги	http://www.neolove.ru/articles/krasota/fitness/aerobika/terminy_osnovnyx_shagov_i_ix_raznovidnostej.html
85	25.03	Общая физическая подготовка.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Выполнения упражнений для мышц рук и ног.	1	Практическое.	Индивидуальный. Фронтальный Показ.	Знать и уметь выполнять комплекс тренировочных упражнений.	http://okafish.ru/tennis/114_123.htm Аудиозаписи.
86	28.03	Основы стретчинга.	Комплексное выполнение упражнений на гибкость.	Выполнение статических баллистических и динамических упражнений.	1	Комплексное.	Индивидуальный. Фронтальный Показ.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/shpagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html . Аудиозаписи.
87	30..03	Аэробные связка.	Аэробная связка №3.	Закрепление ранее изученного материала.Связка № 3	1	Комплексное.	Индивидуальный.	Знать и уметь выполнять комплекс №3.	http://nashaucheba.ru/v35438/Суетина . Аудиозаписи.

88	01.04	Аэробная связка .	Аэробная связка №3. Выполнение связки по командам.	Закрепление ранее изученного материала, связка № 3. Работа в командах.	1	Комплексное.	Групповой.	Уметь выполнять комплекс №3.	http://nashaucheba.ru/v35438/Суетина.Аудиозаписи.
89	04.04	Аэробные связка.	Аэробная связка №3. Отработка синхронности.	Закрепление ранее изученного материала, связка № 3. Работа над синхронностью и артистизмом.	1	Комплексное.	Групповой.	Уметь выполнять комплекс №3.	http://nashaucheba.ru/v35438/Суетина.Аудиозаписи.Комплексы упражнений(Приложение 6).
90	06.04	Основы стретчинга.	Комплексное выполнение упражнений стретчинга.	Выполнение статических баллистических и динамических упражнений.	1	Практическое.	Индивидуальный.	Знать и выполнять элементы стретчинга в динамике.	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/shpagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html.Аудиозаписи.
91	08.04	Начальная техническая подготовка. Базовые шаги.	Базовые шаги и передвижения.	Изучение видов передвижений с ранее изученными базовыми шагами.	1	Практическое.	Групповой. Индивидуальный.	Знать технику последовательности действий при выполнении задания.	http://www.neolove.ru/articles/krasota/fitness/aerobika/terminy_0snovnyx_shagov_i_ix_raznovidnostej.html
92	11.04	Начальная хореографическая подготовка.	Изучение танцевальных шагов.	Освоение элементов танца.	1	Танцевальное.	Метод музыкальной интерпретации.	Знать и уметь выполнять танцевальные упражнения.	Методические разработки (Приложение №5, 7) .Аудиозаписи.
93	13.04	Начальная хореографическая подготовка.	Повторение танцевальных шагов в различных направлениях.	Повторение ранее изученных элементов танца.	1	Танцевальное.	Метод музыкальной интерпретации.	Знать и уметь выполнять танцевальные упражнения.	Методические разработки (Приложение №5, 7). Аудиозаписи.

94	15.04	Начальная техническая подготовка. Базовые шаги.	Базовые шаги и передвижения. Сочетания с элементами аэробики.	Изучение видов передвижений с ранее изученными базовыми шагами.	1	Практическое.	Самостоятельная работа.	Развитие навыков самостоятельной деятельности	http://www.neolove.ru/articles/krasota/fitness/aerobika/terminy_osnovnyx_shagov_i_ix_raznovidnostej.html
95	18.04	Начальная хореографическая подготовка.	Повторение танцевальных шагов. Элементы танца.	Повторение элементов танца в игровой форме.	1	Комплексное.	Метод музыкальной интерпретации.	Знать и уметь выполнять танцевальные упражнения.	Методические разработки (Приложение №5, 7). Аудиозаписи.
96	20.04	Общая физическая подготовка.	Подвижные игры.	Развитие двигательных качеств ловкость, быстрота.	1	Игровое.	Групповой.	Уметь применить знания из области аэробики в игровой деятельности.	
97	22.04	Начальная хореографическая подготовка.	Повторение танцевальных шагов.	Повторение элементов танца.	1	Танцевальное.	Метод музыкальной интерпретации.	Знать и уметь выполнять танцевальные упражнения.	http://bibliofond.ru/view.aspx?id=561613 Аудиозаписи.
98	25.04	Стретчинг.	Комплексное выполнение упражнений стретчинга	Выполнение статических баллистических и динамических упражнений.	1	Практическое.	Групповой.	Знать и выполнять элементы стретчинга в динамике и статике.	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/shpagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html . Аудиозаписи.
99	27.04	Начальная хореографическая подготовка.	Повторение позиций рук и ног.	Выполнение упражнений у «станка» и в партере.	1	Комплексное.	Метод музыкальной интерпретации.	Знать и уметь выполнять упражнения у «станка» и в партере.	Методические разработки (Приложение №5, 7.) Аудиозаписи.

100	29.04	Общая физическая подготовка.	Подвижные игры на развитие различных групп мышц.	Развитие двигательных качеств ловкость, быстрота.	1	Игровое.	Групповой.	Уметь применить знания из области аэробики в игровой деятельности.	
101	02.05	Начальная хореографическая подготовка.	Музыкальные акценты, слабые и сильные доли, музыкальный размер $\frac{1}{4}$ $\frac{2}{4}$ $\frac{3}{4}$ $\frac{4}{4}$; определение характера произведения.	Изучение новых и повторение ранее изученных музыкальных понятий.	1	Комплексное.	Метод музыкальной интерпретации.	Изучить и запомнить музыкальные понятия.	http://dance123.ru/akcent Аудиозаписи.
102	04.05	Общая физическая подготовка.	Упражнения для формирования правильной осанки.	Изучение комплекса упражнений.	1	Практическое.	Индивидуальный. Фронтальный. Показ	Знать и уметь выполнять движения из комплекса ОФП.	http://okafish.ru/tennis/114_123.htm Аудиозаписи.
103	06.05	Начальная хореографическая подготовка.	Повторение танцевальных шагов.	Применение ранее изученных танцевальных элементов в зависимости от музыкального размера и характера.	1	Танцевальное.	Метод муз. интерпретации.	Знать и уметь выполнять различные комплексы танцевальных упражнений.	Методические разработки (Приложение №5, 7.)
104	11.05	Начальная техническая подготовка. Базовые шаги	Базовые шаги и виды передвижений.	Закрепление ранее изученного материала.	1	Практическое.	Фронтальный.	Знать и уметь выполнять алгоритм выполнения передвижений в композиции.	http://www.neolove.ru/articles/krasota/fitness/aerobika/terminy_osnovnyx_shagov_i_ix_raznovidnostej.html

105	13.05	Общая физическая подготовка.	Итоговая диагностика.	Контрольные нормативы по О.Ф.П.	1	Итоговое.	Индивидуальный.	Самостоятельное выполнение нормативов ОФП.	Таблицы контрольных нормативов.
106	16.05	Начальная хореографическая подготовка.	Упражнения на ориентацию в пространстве:	Закрепление упражнений а) поворот вправо, влево; б) выполнение движений по прямой диагонали, в кругу, колонах, перестроение.	1	Практическое.	Групповой. Индивидуальный.	Знать и уметь четко ориентироваться в пространстве	http://pandia.ru/text/78/349/1224.php Аудиозаписи.
107	18.05	Стретчинг.	Комплексное выполнение упражнений стретчинга.	Выполнение статических баллистических и динамических упражнений.	1	Практическое.	Групповой.	Знать и выполнять элементы стретчинга в динамике и статике.	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/shpagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html . Аудиозаписи.
108	20.05	Начальная хореографическая подготовка.	Подвижные игры с танцевальными элементами.	Закрепление ранее изученного материала.	1	Комплексное.	Групповой.	Знать и уметь применять знания в игре и в соревновательной деятельности.	http://pandia.ru/text/78/349/1224.php Аудиозаписи.

23.05.16; 25.05.16; 27.05.16; 30.05.16 – Социализирующий досуг

Требования к уровню подготовки по окончании 1 года обучения.

Обучающиеся должны знать:

1. Правила поведения в зале, правила техники безопасности и пожарной безопасности;
2. Терминологию;
3. Меры профилактики травм и заболеваний.

Обучающиеся должны уметь:

1. Выполнять базовые шаги и виды передвижений;
2. Выполнять танцевальные шаги;
3. Удерживать корпус, руки и ноги в позициях;
4. Выполнять движения по прямой, диагонали в кругу и колоннах;
5. Определять характер произведения и в зависимости от этого менять движения;
6. Выполнять основные упражнения стретчинга и степ аэробики, фитбол аэробики.

Календарно - тематическое планирование 2 год обучения
к рабочей программе « Фитнес- аэробика».

Группа: №_1,4_____

Педагог: Овсюкова Елена Александровна

Количество часов

Всего: 216 часов; в неделю 3 раза по 2 часа. Вторник, четверг, суббота.

Планирование составлено на основе образовательной программы секция « Фитнес-аэробика».

Номер занятия	Дата	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Тип занятия (по гл. цели)	Основные методы и формы работы, технология	ЗУН (знания, умения, навыки) ОУУН (общеучебные умения и навыки)	УМК (учебно-методический комплекс)
1	01.09	Вводное занятие.	Вводное занятие Инструктаж по ТБ	Инструктаж по ТБ. Расписание занятий. Правила поведения.	1	Ознакомительное.	Беседа Инструктирование.	Знать ТБ.Правила поведения, правила внутреннего распорядка клуба.	Инструкции по ТБ.
2	01.09	Инструктаж.	Введение аэробики.	Правила поведения.	1	Ознакомительное	Словесный	Знать правила поведения на тренировке, правильность проведения разминки.	Инструкции.
3	03.09	Теоретические основы аэробики.	«Аэробика. История возникновения.»	«Аэробика. История возникновения аэробики в мире».	1	Теоретическое	Словесный. Показ	Знать краткую характеристику истории.	http://welishatent.uz.ru/news/metodika
4	03.09	Теоретические основы.	Виды аэробики.	Степ аэробика, фитбол аэробика, стрейчинг.	1	Теоретическое	Словесный.	Знать основные направления аэробики.	http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/sort.htm

5	06.09	Теоретические основы аэробики.	Теория рационального питания.	Сбалансированное питание.	1	Теоретическое	Словесный. Беседа	Знать основные правила рационального питания.	http://welishatent.uz.ru/news/metodika
6	06.09	Теоретические основы.	Гигиена во время тренировок и обычной жизни.	Питевой режим, распорядок дня, зарядка.	1	Теоретическое	Словесный.	Знать правила ухода за собой уметь ,правильно составить режим дня.	http://www.vashaibolit.ru/8940-gigienicheskie-pravila-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami.html
7	08.09	Базовые шаги.	Изучение техники базовых шагов аэробики.	March, March front-back, Out, Out-in	1	Практическое	Словесный. Показ. Фронтальный.	Уметь выполнять базовые упражнения.	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
8	08.09	Базовые шаги.	Изучение базовых шагов и их сочетаний.	Ланч, Джек, Скип, Неап.	1	Практическое	Словесный, показ ,индивидуальная работа.	Уметь выполнять и знать базовые шаги.	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
9	10.09	Теоретические основы аэробики	«Взаимосвязь аэробики и др видов спорта».	«Взаимосвязь аэробики и др видов спорта».	1	Теоретическое	Беседа. Метод расчлененного конструирования	Знать основы аэробики	http://welishatent.uz.ru/news/metodika
10	10.09	Теоретические основы.	Виды аэробики.	Понятия о хореографии, стретчинге, гимнастике	1	Теоретическое	Словесный.	Знать отличие и общие черты аэробики от других видов спорта	http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/sort.htm
11	13.09	Начальная техническая подготовка. Базовые шаги.	Изучение техники базовых упр аэробики.	V-Step, A-Step, Mambo, Point-Mambo	1	Практическое	Словесный. Показ Фронтальный	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (прилож. № 1) Аудиозаписи

12	13.09	Базовые шаги и виды передвижений.	Изучение базовых шагов и сочетаний	V-Step, A-Step, Mambo, Point-Mambo	1	Практическое	Словесный. Показ. Фронтальный	Доведение техники выполнения до автоматизма.	Методические разработки (прилож. № 1) Аудиозаписи
13	15.09	Начальная техническая подготовка. Базовые шаги	Повторение техники базовых шагов аэробики	March, March front-back, Out, Out-in, V-Step, A-Step, Mambo, Point-Mambo	1	Практическое	Словесный. Показ Фронтальный	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (прилож. № 1) Аудиозаписи
14	15.09	Базовые элементы аэробики	Повторение базовых элементов.	Уголок, круг ногой, панкейк.	1	Практическое	Словесный. Индивидуальная работа	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2013/01/09/bazovye-elementy-aerobiki-prosteyshie-muzykalno
15	17.09	Начальная хореографическая подготовка.	Удержание корпуса, рук, ног в позиции	Повторение 1, 2, 3, 5, 6 позиций	1	Танцевальное	Индивидуальный. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7) Аудиозаписи
16	17.09	Хореография.	Повторение позиций.	Работа у «станка»	1	Танцевальное	Фронтальный. Показ	Уметь задерживать правильную позицию рук и ног.	Методические разработки (приложение №5, 7) Аудиозаписи
17	20.09	Начальная техническая подготовка. Базовые шаги	Повторение техники ранее изученных шагов в быстром темпе	March, March front-back, Out, Out-in, V-Step, A-Step, Mambo, Point-Mambo	1	Практическое	Метод выполнения упражнений.	Техника выполнения последовательности работы.	Методические разработки (прилож. № 1) Аудиозаписи

18	20.09	Базовые элементы	Повторение изученных элементов	Уголок, панкейк, круг ногой.	1	Практическое	Индивидуальная работа	Техника выполнения последовательности работы.	http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2013/01/09/bazovye-elementy-aerobiki-prosteyshe-muzykalno
19	22.09	Стретчинг	Стретчинг статические и динамические упр.	Выполнение упр. в определенных позах, удержание их в течение 30-40сек. Выполнение пружинящих движений в медленном темпе	1	Практическое	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/sHPagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html . Аудиозаписи.
20	22.09	Общая физическая подготовка	Входная диагностика	Прыжки в длину, пресс, отжимание.	1	Контрольное	Индивидуальный	Уметь выполнять упражнения общей физической направленности	Таблицы контрольных нормативов
21	24.09	Начальная подготовка	Вводная диагностика	ОФП	1	Контрольное	Индивидуальный. Групповой.	Уметь выполнять упражнения общей физической направленности	Таблицы контрольных нормативов
22	24.09	Общая физическая подготовка	Диагностика физических данных.	Прыжки на скакалке, напрыгивание на степ.	1	Контрольное	Индивидуальный	Уметь выполнять упражнения общей физической направленности	Таблицы контрольных нормативов

23	27.09	Начальная техническая подготовка.	Изучение техники базовых шагов в медленном темпе	Pivot, Basic-step, Box-step(cross-step), Jazz-square (step-cross), Kick, Change	1	Практическое	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (прилож. № 1) Аудиозаписи
24	27.09	Базовые шаги	Изучение движений рук в базовых шагах		1	Практическое	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (прилож. № 1) Аудиозаписи
25	29.09	Стретчинг	Стретчинг статические и динамические упр.	Выполнение упр. в определенных позах, удержание их в течение 30-40сек. Пружинящие движения в медленном темпе	1	Практическое	Словесный. Показ.	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Петров. Методика преподавания гимнастики. Стретчинг интер. рес
26	29.09	Хореография	Упражнения «станка»	Упражнения на гибкость	1	Практическое	Показ. Индивидуальный	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	http://pandia.ru/text/78/349/1224.php Аудиозаписи.
27	01.10	Начальная техническая подготовка.	Изучение техники базовых шагов в быстром темпе	Pivot, Basic-step, Box-step(cross-step), Jazz-square (step-cross), Kick, Change	1	Комплексное	Метод блоков.	Анализ последовательно сти действий при выполнении задания	Методические разработки (приложение № 1) Аудиозаписи
28	01.10	Базовые шаги	Повторение работы рук в базовых шагах		1	Комплексное	Метод блоков.	Анализ последовательно сти действий при выполнении задания	Методические разработки (приложение № 1) Аудиозаписи

29	04.10	Степ-аэробика	Ознакомление с группами движений на степ-платформе	<ul style="list-style-type: none"> • шаги вверх (UpStep) • шаги вниз (DownStep)— в зависимости от ведущей ноги: • с одной и той же ноги (SingleLeg) 	1	Комплексное	Метод блоков.	Анализ последовательности действий при выполнении задания	http://easy-lose-weight.info/step-aerobika-dlya-nachinayushchih-foto-video/
30	04.10	Общая физическая подготовка	ОФП применением степа	Разные виды прыжков, упоров, отжиманий.	1	Комплексное.	Фронтальный. Индивидуальный.	Анализ последовательности действий при выполнении задания	http://easy-lose-weight.info/step-aerobika-dlya-nachinayushchih-foto-video/
31	06.10	Начальная хореографическая подготовка.	Удержание корпуса, рук, ног в позиции	Экзерсис «станка»	у 1	Танцевальное	Индивидуальный. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7) Аудиозаписи.
32	06.10	Хореография	Танцевальные упражнения	Упражнения «станка»	у 1	Танцевальное	Индивидуальный. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	http://pandia.ru/text/78/349/1224.php Аудиозаписи.
33	08.10	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика,	Степ-аэробика	Упр. для укрепления мышц рук и плечевого пояса;	1	Практическое	Метод строго регламентированного упр.	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	https://otvet.mail.ru/question/42892495
34	08.10	Фитбол, Спринг-Эластик	Фитбол-аэробика	Упражнения на фитбол мяче	1	Практическое	Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61

35	11.10	Танцевальны е связки	Танцевальный комплекс Связка №1	Изучение связки №1	1	Комплексное	Метод расчлененного конструирования.	Уметь выполнять связку №1	Методические разработки (прил. №5, 7).
36	11.10	Хореография	Танцевальные упражнения	Работа рук и ног, соединение движений в связки	1	Комплексное	Показ .Фронтальный. Индивидуальный	Уметь выполнять связку №1	http://pandia.ru/text/ 78/349/1224.php Аудиозаписи.
37	13.10	Стретчинг	Стретчинг, динамические упражнения	Выполнение пружинящих движений в медленном темпе	1	Практическое	Метод стандартно- непрерывного упражнения	Уметь выполнять упражнения	http://dolgieleta.com/ sportivnaya- zhizn/uprazhneniya/s hpagat- uprazhneniya-dlya- rastyazhki.html . Аудиозаписи.
38	13.10	Стретчинг.	Статические упражнения	Выполнение упражнений в статике.	1	Практическое	Метод стандартно- непрерывного упражнения	Уметь выполнять упражнения в статике с удержанием положения	http://dolgieleta.com/ sportivnaya- zhizn/uprazhneniya/s hpagat- uprazhneniya-dlya- rastyazhki.html . Аудиозаписи.
39	15.10	Начальная хореографиче ская подготовка.	Изучение элементов классического танца	полуприседание (деми, плие) в 1, 2, 4, 5 позициях; приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;	1	Танцевальное	Индивидуальный Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи
40	15.10	Танцевальное	Изучение танцевальных упражнений	Работа рук в движении	1	Танцевальное	Индивидуальный Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи

41	18.10	Танцевальны е связки	Танцевальный комплекс. Связка №1	Изучение техники выполнения танцевальных упражнений	1	Комплексное	Метод блоков.	Уметь выполнять связку №1	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи
42	18.10	Хореография	Танцевальные упражнения в связке. Работа рук.	Связка №1	1	Комплексное	Метод блоков.	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	http://pandia.ru/text/ 78/349/1224.php Аудиозаписи.
43	20.10	Танцевальны е связки	Танцевальный комплекс Связка №1 в среднем темпе	Изучение техники выполнения в среднем темпе.Связка №1	1	Комплексное	Метод блоков.	Уметь выполнять связку №1	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи
44	20.10	Хореография	Танцевальные упражнения в связке	Связка №1	1	Комплексное	Индивидуальный Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	http://pandia.ru/text/ 78/349/1224.php Аудиозаписи.
45	22.10	Начальная техническая подготовка.	Изучение техники базовых шагов в среднем темпе	Pivot, Basic-step, Box-step(cross- step), Jazz-square (step-cross), Kick, Change	1	Практическое	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
46	22.10	Базовые шаги	Работа рук в сочетании с ногами		1	Практическое	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Выполнение тренировочных упражнений	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
47	25.10	Стретчинг	Стретчинг. Баллистические упр.	Выполнение маховых упр. с большой амплитудой	1	Практическое	Метод стандартно- непрерывного упражнения	Выполнение тренировочных упражнений	Петров.Методика преподавания гимнастики.Стретч инг- интер. ресурс.

48	25.10	Упражнения на укрепление мышц и связок	Упражнения статике	Упражнения на гибкость с удержанием положения	1	Практическое	Показ Индивидуальный	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	http://okafish.ru/tennis/114_123.htm Аудиозаписи.
49	27.10	Начальная техническая подготовка	Базовые шаги, стретчинг	Упражнения на гибкость	1	Практическое	Индивидуальный	Выполнение тренировочных упражнений	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
50	27.10	ОФП	Упражнения на все группы мышц	Прыжки, повороты, отжимания	1	Практическое	Фронтальный	Выполнение тренировочных упражнений	http://okafish.ru/tennis/114_123.htm Аудиозаписи.
51	29.10	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика,	Степ-аэробика	Шаги и элементы без смены лидирующей ноги	1	Комплексное	Метод блоков.	Анализ последовательно сти действий при выполнении задания	DVD «Формула красоты» степ-аэробика.
52	29.10	Фитбол, Спринг-Эластик	Фитбол-аэробика	Упражнения с фитбол мячом	1	Комплексное	Показ. Фронтальный. Индивидуальный.	Выполнение тренировочных упражнений	http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61
53	01.11	Танцевальные связки	Повторение связки №1 в медленном темпе	Повторение техники выполнения связки №1	1	Танцевальное	Метод стандартно-непрерывного упражнения	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7.) Аудиозаписи.
54	01.11	Танцевальные связки	Повторение в быстром темпе	Повторение техники выполнения связки №1	1	Танцевальное	Метод стандартно-непрерывного упражнения	Уметь выполнять связку в быстром темпе.	Методические разработки (приложение №5, 7.) Аудиозаписи.

55	03.11	Стретчинг	Стретчинг. Баллистические упражнения	Выполнение маховых упражнений с большой ампл.	1	Практическое	Метод стандартно-непрерывного упражнения	Выполнение тренировочных упражнений	Петров. Методика преподавания гимнастики. Стретчинг-интер. ресурс.
56	03.11	Стретчинг	Упражнения на растяжку.	Шпагаты	1	Практическое	Индивидуальный	Выполнение тренировочных упражнений	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/sHPagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html . Аудиозаписи.
57	05.11	Танцевальные связки	Повторение танцевальной связки №1	Выполнение связки в командах	1	Танцевальное	Метод музыкальной интерпритации.	Уметь выполнять связки в команде	Метод. разработки (прил. №5, 7). Аудиозаписи.
58	05.11	Танцевальные связки	Танцевальные связки. Сочетания элементов.	Выполнение связки в командах в быстром темпе	1	Танцевальное	Групповой	Уметь выполнять связки в команде	Метод. разработки (прил. №5, 7). Аудиозаписи.
59	08.11	Танцевальные связки	Изучение танцевальной связки №2	Изучение техники танцевальных и аэробных упражнений	1	Танцевальное	Метод строго регламентированного упражнения	Уметь выполнять связку №2	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
60	08.11	Танцевальные связки	Танцевальные связки №1,2	Совместная работа рук и ног в танцевальном упражнении	1	Танцевальное	Индивидуальный	Уметь выполнять связку №2	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
61	10.11	Калланетик, Аэробокс, Фитбол, Спринг-Эластик	Фитбол-аэробика	Упр. для укрепления мышц брюшного пресса;	1	Практическое	Метод строго регламентированного упр.	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61

62	10.11	Степ-аэробика,	Степ-аэробика	Упражнения на координацию, на укрепление голеностопа	1	Практическое	Фронтальный	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	https://otvet.mail.ru/question/42892495
63	12.11	Танцевальные связки	Изучение танцевальной связки №2 в медленном темпе	Изучение техники выполнения танц. и аэробных упр.	1	Танцевальное	Метод музыкальной интерпретации.	Уметь выполнять связку №2	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
64	12.11	Танцевальные связки	Изучение связки № 2 в быстром темпе	Изучение танцевальных упражнений связки №2	1	Танцевальное	Индивидуальный. Фронтальный	Уметь выполнять связку №2 в быстром темпе	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
65	15.11	Начальная техническая подготовка.	Работа над исправлением ошибок. Базовые шаги	Pivot, Basic-step, Box-step(cross-step), Jazz-square (step-cross), Kick, Change	1	Комплексное	Метод расчлененного конструирования	Техника выполнения последовательной работы.	Методические разработки (прилож. № 1.) Аудиозаписи.
66	15.11	Базовые шаги	Повторение базовых шагов	Ланч, Неап, Лифт, Скип	1	Комплексное	Фронтальный	Техника выполнения последовательной работы.	Методические разработки (прилож. № 1.) Аудиозаписи.
67	17.11	Начальная хореографическая подготовка.	Изучение элементов классического танца	батман тандю, в различном темпе; батман, тандю, жете; высоту в 45 град.	1	Танцевальное	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7.) Аудиозаписи.
68	17.11	Стретчинг	Упражнения на гибкость	Шпагаты	1	Практическое	Индивидуальный	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/sHPagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html . Аудиозаписи.

69	19.11	Танцевальные связки	Изучение танцевальной связки №2 в среднем темпе	Изучение техники выполнения танцевальных аэробных упражнений	1	Танцевальное	Метод музыкальной интерпретации.	Уметь выполнять связку №2	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
70	19.11	Танцевальные связки	Выполнение связки №2 в быстром темпе	Выполнение танцевальной связки со сменой темпа	1	Танцевальное	Метод музыкальной интерпретации	Уметь выполнять связку №2 в разных темпах	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
71	22.11	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика	Степ-аэробика	Шаги и элементы без смены лидирующей ноги	1	Практическое	Групповой. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	https://otvet.mail.ru/question/42892495
72	22.11	Фитбол, Спринг-Эластик	Фитбол –аэробика Спринг -Эластик.	Упражнения на развитие связок и мышц всего тела	1	Практическое	Фронтальный. Групповой. Индивидуальный	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61
73	24.11	Стретчинг	Стретчинг статические и динамические упр.	Выполнение упр. определенных поз, удержание их в течение 30-40сек. Выполнение пружинящих движений в медленном темпе	1	Практическое	Метод строго регламентированного упр.	Анализ последовательности действий при выполнении задания	Петров. Методика преподавания гимнастики. Стретчинг -интер. ресурс.

74	24.11	Стретчинг	Стретчинг статические и динамические упр	Упражнения на гибкость и эластичность связок	1	Практическое	Индивидуальный	Знать технику выполнения упражнений на растяжку.	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/sHPagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html . Аудиозаписи.
75	26.11	Калланетик, Аэробокс, Фитбол, Спринг-Эластик	Фитбол-аэробика.	Упражнения для укрепления мышц спины и таза;	1	Практическое	Метод музыкальной интерпретации.	Выполнение тренировочных упражнений	.http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61
76	26.11	Степ-аэробика	Степ -аэробика	Кардио тренировка	1	Практическое	Фронтальный	Выполнение тренировочных упражнений	https://otvet.mail.ru/question/42892495
77	29.11	Начальная хореографическая подготовка.	Изучение элементов классического танца	батман тандюсутеню; батман фондю; сюрле су де пье;	1	Танцевальное	Идивидуальный. Групповой..Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7.) Аудиозаписи.
78	29.12	Танцевальные упражнения	Изучение различных па	батман тандюсутеню; батман фондю; сюрле су де пье;	1	Танцевальное	Идивидуальный. Групповой..Фронтальный. Показ	Выполнение тренировочных упражнений	Методические разработки (приложение №5, 7.) Аудиозаписи.
79	01.12	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика	Степ-аэробика. Базовые шаги	Шаги и элементы без смены лидирующей ноги	1	Практическое	Метод расчлененного конструирования	Техника выполнения последовательность работ.	DVD «Формула красоты» степ-аэробика.

80	01.12	Фитбол, Спринг-Эластик	Фитбол –аэробика Спринг -Эластик	Упражнения из разных видов аэробики.	1	Практическое	Фронтальный. Индивидуальный.	Выполнение тренировочных упражнений	http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61
81	03.12	Начальная техническая подготовка.	Повторение базовых шагов.	Приставные шаги (со сменой лидирующей ноги)	1	Практическое	Метод расчлененного конструирования	Техника выполнения последовательной работы.	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
82	03.12	Базовые шаги	Базовые шаги и базовые элементы	Базовые элементы: уголки прыжки, повороты	1	Практическое	Индивидуальный Показ	Техника выполнения последовательной работы.	Методические разработки (приложение №1.) Аудиозаписи.
83	06.12	Стретчинг	Стретчинг. Динамические упр.	Выполнение пружинящих движений в медленном темпе	1	Практическое	«калифорнийский стиль»	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/sHPagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html . Аудиозаписи.
84	06.12	Прыжковая подготовка	Упражнения на прыгучесть	Упражнения в прыжках поворотом, спрыгивания.	1	Практическое	Фронтальный	Выполнение тренировочных упражнений	http://studopedia.ru/5_26806_metodika-obucheniya-prizhkam-posledovatelnost-obucheniya-v-raznie-periodi.html
85	08.12	Степ-аэробика	Степ-аэробика	Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги	1	Практическое	Метод музыкальной интерпритации.	Уметь выполнять шаги со сменой лидирующей ноги	http://easy-lose-weight.info/step-aerobika-dlya-nachinayushchih-foto-video/

86	08.12	Упражнения на степях	Прыжки, упоры отжимания.	Упражнения в прыжках поворотом, спрыгивания.	1	Практическое	Фронтальный	Выполнение тренировочных упражнений	http://easy-lose-weight.info/step-aerobika-dlya-nachinayushchih-foto-video/
87	10.12	Начальная хореографическая подготовка.	Изучение элементов классического танца	Экзерсис «станка»	1	Танцевальное	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
88	10.12	Танцевальная связка.	Танцевальная связка №1,2	Танцевальные упражнения в быстром и медленном темпе.	1	Танцевальное	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Выполнение тренировочных упражнений	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
89	13.12	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика, Спринг-Эластик Фитбол-аэробика	Фитбол-аэробика, степ –аэробика.	Упр. для укрепления мышц ног и свода стопы	1	Практическое	Метод строго регламентированного упр.	Анализ последовательно сти действий при выполнении задания	.http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61
90	13.12	СФП	Промежуточная диагностика	Техника выполнения СФП	1	Практическое	Индивидуальный	Знать технику выполнения базовых шагов и элементов	Таблицы для диагностики.
91	15.12	Начальная хореографическая подготовка.	Повторение элементов классического танца	Экзерсис «станка»	1	Танцевальное	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
92	15.12	Танцевальные упражнения	Повторение танцевальных композиций	Упражнения из хореографии	1	Танцевальное	Фронтальный	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.

93	17.12	Начальная техническая подготовка.	Изучение видов передвижений.	Изучение передвижений по диагонали с поворотом.	1	Практическое	Метод строго регламентированного упражнения	Уметь выполнять шаги по диагонали с поворотом	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
94	17.12	Базовые шаги	Базовые шаги и элементы.	Шаги со сменой направления и темпа	1	Практическое	Фронтальный Индивидуальный	Уметь выполнять шаги по диагонали с поворотом	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
95	20.12	Начальная техническая подготовка.	Изучение видов передвижений.	Изучение передвижений вправо, влево по диагонали с поворотом.	1	Комплексное	Метод расчлененного конструирования	Анализ последовательности действий при выполнении задания	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
96	20.12	Базовые шаги	Базовые шаги и элементы.	Ланч, Марш, Скип, Неап.	1	Практическое	Фронтальный Индивидуальный	Уметь выполнять шаги по диагонали с поворотом	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
97	22.12	Начальная техническая подготовка.	Повторение видов передвижений.	Повторение передвижений вправо, влево по диагонали с поворотом	1	Практическое	«калифорнийский стиль»	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
98	22.12	Базовые шаги	Базовые шаги и элементы.	Ланч, Марш, Скип, Неап.	1	Практическое	Фронтальный Индивидуальный	Уметь выполнять шаги по диагонали с поворотом	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
99	24.12	Стретчинг	Стретчинг. Баллистические упр.	Выполнение маховых упражнений большой амплитудой	1	Комплексное	Метод стандартно-непрерывного упражнения	Выполнение тренировочных упражнений	Петров.Методика преподавания гимнастики.Стретчинг интер. ресурс.

100	24.12	Прыжковая подготовка	Упражнения в прыжках и спрыгивания.	Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов, прыжки ноги вместе и врозь.	1	Практическое.	Фронтальный Индивидуальный	Выполнение тренировочных упражнений	http://studopedia.ru/5_26806_metodika-obucheniya-prizhkam-posledovatelnost-obucheniya-v-raznie-periodi.html
101	27.12	Начальная хореографическая подготовка.	Изучение элементов классического танца	Изучение элементов батман фралле; рон де жамб пар тер; релеве	1	Танцевальное	Идивидуальный. Групповой..Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7.) Аудиозаписи.
102	27.12	Хореография.	Соединение танцевальных упражнений композицию	Составление танцевальных композиций	1	Танцевальное	Фронтальный	Уметь выполнять последовательно танцевальных движений	Методические разработки (приложение №5, 7.) Аудиозаписи.
103	29.12	Базовые шаги.	Гестирование техники базовых шагов и элементов	Проведение открытого занятия.	1	Контрольное	Индивидуальный, групповой	Уметь выполнять базовые шаги	Аудиозаписи.
104	29.12	Базовые элементы	Обучение элементам стойка на руках и стойка на голове	Упражнения на координацию и равновесие	1	Комплексное	Индивидуальный	Выполнение тренировочных упражнений	http://galinanekrasova.ru/uprazhneniya-na-koordinatsiyu-i-ravnovesie
105	31.12	Танцевальные связки	Инструктаж по ТВ Изучение танцевальной связки №2 среднем темпе	Изучение техники выполнения танцевальных и аэробных упр.	1	Комплексное	Метод расчлененного конструирования	Выполнение тренировочных упражнений	Методические разработки (приложение №5, 7.) Аудиозаписи.
106	31.12	Танцевальные композиции	Танцевальная композиция	Повторение танцевальной композиции	1	Танцевальное	Групповой	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7.) Аудиозаписи.

107	10.01	Водное занятие. Начальная техническая подготовка.	Инструктаж Т.Б..Сочетание маршевых и синкопированных элементов	Mambo Cha-cha и MamboShasse	1	Комплексное	«калифорнийский стиль»	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Инструкции по ТБ. Методические разработки (прилож. № 1.) Аудиозаписи.
108	10.01	Базовые шаги	Базовые шаги и их сочетания.	Базовые шаги и их сочетания с танцевальными шагами.	1	Комплексное	Метод расчлененного конструирования	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (прилож. № 1.) Аудиозаписи.
109	12.01	Стретчинг	Стретчинг. Баллистические упражнения статических упражнения	Выполнение маховых упражнений с большой амплитудой и на удержание	1	Практическое	Метод стандартно-непрерывного упражнения	.Выполнение тренировочных упражнений	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/sHPagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html . Аудиозаписи.
110	12.01	Шпагаты	Различные виды шпагатов	Упражнения с применением различных шпагатов.	1	Практическое	Индивидуальный	Выполнение тренировочных упражнений	http://sport-peoples.com/kak-nauchitsya-saditsyana-shpagat/
111	14.01	Начальная хореографическая подготовка.	Повторение элементов классического танца	батман тандюсутеню; батман фондю; сюрле су де пье;	1	Танцевальное	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
112	14.01	Элементы спортивной аэробики	Стойка на голове, стойка на руках, мост	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	1	Практическое	Индивидуальный	Знать технику выполнения упоров	http://www.krasomania.ru/trenirovki/aerobika-dlya-pohudeniya/elementyi-sportivnoy-aerobiki.html

113	17.01	Начальная техническая подготовка. Базовые шаги	Повторение видов передвижений. Базовые шаги	Повторение передвижений вправо, влево по диагонали с поворотом	1	Практическое	Метод строго регламентированного упражнения	Знать виды передвижений и уметь выполнять шаги	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
114	17.01	Элементы спортивной аэробики	Повторение стойка на руках, на голове,	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	1	Практическое	Индивидуальный	Знать технику выполнения стоек	http://www.krasomania.ru/trenirovki/aerobika-dlya-pohudeniya/elementyi-sportivnoy-aerobiki.html
115	19.01	Начальная хореографическая подготовка.	Изучение элементов классического танца	Экзерсис у «станка» и в партере	1	Танцевальное	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
116	19.01	Элементы спортивной аэробики	Изучение элементов панкейк, геликоптер	Упражнения на развитие координации	1	Практическое	Индивидуальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	http://www.krasomania.ru/trenirovki/aerobika-dlya-pohudeniya/elementyi-sportivnoy-aerobiki.html
117	21.01	Начальная хореографическая подготовка.	Повторение элементов классического танца	батман фралле; рон де жамб партер; релеве батман тандюсутеню; батман фондю; сюрле су де пье;	1	Танцевальное	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
118	21.01	Элементы спортивной аэробики	Изучение элементов панкейк, геликоптер	Упражнения на развитие координации	1	Практическое	Индивидуальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	http://www.krasomania.ru/trenirovki/aerobika-dlya-pohudeniya/elementyi-sportivnoy-aerobiki.html

119	24.01	Начальная техническая подготовка.	Базовые шаги Повторение. Сочетания маршевых синкопированных элементов	Mambo Cha-cha-cha Mambo Shasse	1	Практическое	Метод строго регламентированного упражнения	Анализ последовательно сти действий при выполнении задания	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
120	24.01	Базовые шаги элементы	Повторение базовых шагов и элементов	Упражнения в движении в комбинации	1	Практическое	Метод строго регламентированного упражнения	Анализ последовательно сти действий при выполнении задания	Методические разработки (приложение №1). Аудиозаписи.
121	26.01	Начальная хореографическая подготовка.	Изучение элементов классического танца	Экзерсис у «станка» и в партере	1	Танцевальное	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
122	26.01	Элементы спортивной аэробики	Повторение элементов панкейк, геликоптер	Упражнения на развитие гибкости координации	1	Практическое	Индивидуальный. Показ	Осмысление и воспроизведение ранее усвоенных действий	http://www.krasomania.ru/trenirovki/aerobika-dlya-pohudeniya/elementyi-sportivnoy-aerobiki.html
123	28.01	Фитбол-аэробика	Фитбол-аэробика	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности в суставах	1	Практическое	Метод стандартно-непрерывного упражнения	Выполнение тренировочных упражнений	Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений. Сайкин.интер.ресурс.
124	28.01	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика, Спринг-Эластик	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика, Спринг-Эластик	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	1	Практическое	Фронтальный	Выполнение тренировочных упражнений	http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61

125	31.01	Танцевальные связки	Танцевальные связки №2 Повторение в быстром темпе	Повторение техники танцевальных и аэробных упраж	1	Танцевальное	Метод целостного конструирования упражнений	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
126	31.01	Степ Аэробика	- Изучение композиции	Упражнения на развитие координационных способностей	1	Практическое	Групповой	Выполнение тренировочных упражнений	http://easy-lose-weight.info/step-aerobika-dlya-nachinayushchih-foto-video/
127	02.02	Начальная техническая подготовка.	Различные виды прыжков и передвижений движением рук.	Сочетание базовых шагов и передвижений вправо, влево по диагонали с поворотом	1	Практическое	Метод целостного конструирования упражнений	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
128	02.02	Базовые шаги	Базовые шаги и виды передвижений	Сочетание базовых шагов и передвижений вправо, влево по диагонали с поворотом	1	Комплексное	Групповой	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
129	04.02	Танцевальные связки	Танцевальные связки №1, №2 в среднем и быстром темпе.	Повторение техники выполнения упражнений	1	Танцевальное	Метод стандартно-непрерывного упражнения	Выполнение тренировочных упражнений	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
130	04.02	Танцевальные упражнения	Повторение композиции для выступления	Повторение техники выполнения упражнений	1	Танцевальное	Метод стандартно-непрерывного упражнения	Знать и уметь выполнять последовательно упражнения в композиции	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.

131	07.02	Стретчинг	Основы дыхательной гимнастики при выполнении упр стретчинга	Обучение дыханию. Баллистические и статические упражнения	1	Самостоятельная работа	Индивидуальный	Знать основы дыхательной гимнастики	Петров. Методика преподавания гимнастики. Стретчинг интер. ресурс.
132	07.02	Стретчинг	Упражнения на гибкость мышц и связок	Статические упражнения	1	Комплексное	Метод строго регламентированного упражнения	Знать технику выполнения упражнений на гибкость	http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/sHPagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html . Аудиозаписи.
133	09.02	Танцевальные связки	Танцевальные связки №1, №2.	Повторение техники выполнения упражнений	1	Комплексное	Метод Целостного конструирования упр.	Знать танцевальные связки	Методические разработки (приложение №5, 7.) Аудиозаписи.
134	09.02	Танцевальные связки	Отработка синхронности	Повторение упражнений из связки	1	Танцевальное	Групповой	Знать и выполнять связку в команде синхронно	Методические разработки (приложение №5, 7.) Аудиозаписи.
135	11.02	Степ-аэробика, Фитбол, Спринг-Эластик	Степ-аэробика Сочетания шагов сменой лидирующей ноги	SKick, Curl, Lift side, Back Lift, L-Stephasse, Mambo back, Shasse Mambo front	1	Комплексное	Метод целостного конструирования упражнения	Техника выполнения последовательной работы.	DVD «Формула красоты» степ-аэробика.
136	11.02	Калланетик, Аэробокс,	Комплексные упражнения на сокращение и растяжение мышц	Статические упражнения	1	Комплексное	Метод целостного конструирования упражнения	Техника выполнения последовательной работы.	http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61

137	14.02	Стретчинг	Основы дыхательной гимнастики	Повторение Дыхание. Баллистич. и статических упр.	1	Самостоятельно	Метод стандартно-непрерывного упражнения	Выполнение тренировочных упражнений	Петров.Методика преподавания гимнастики.Стретчинг- интер. ресурс.
138	14.02	Калланетик	Комплексные упражнения на сокращение и растяжение мышц	Статические упражнения	1	Комплексное	Индивидуальный	Выполнение тренировочных упражнений	http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61
139	16.02	Начальная хореографическая подготовка.	Повторение элементов классического танца	Экзерсис у «станка» и в партере	1	Танцевальное	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
140	16.02	Танцевальные упражнения	Отработка синхронности	Упражнения в группе	1	Танцевальное	Групповой	Знать и уметь выполнять действия в команде	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
141	18.02	Степ-аэробика, Спринг-Эластик	Степ-аэробика	Выполнение шагов вверх (UpStep)	1	Комплексное	Фронтальный. Групповой. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	DVD «Формула красоты» степ-аэробика.
142	18.02	Калланетик, Аэробокс, Фитбол,	Фитбол -аэробика	Упражнения на гибкость и подвижность суставов	1	Комплексное	Фронтальный. Групповой. Показ	Выполнение тренировочных упражнений	http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61
143	21.02	Танцевальные связки	Танцевальные связки №1, №2. Выполнение связок в командах.	Совершенствование техники выполнения упражнений	1	Танцевальное	Метод стандартно-непрерывного упражнения	Выполнение тренировочных упражнений	Методические разработки (приложение №5, 7.) Аудиозаписи.

144	21.02	Строевые упражнения	Повороты и перестроения	Упражнения на ориентацию в пространстве	1	Комплексное	Групповой	Знать и уметь перестраиваться и двигаться в команде	https://fkis.ru/page/1/413.html
145	25.02	Танцевальные и аэробные связки	Танцевальные связки №1, №2. Выполнение связок в командах.	Повторение техники выполнения упр	1	Танцевальное	Метод целостного конструирования упр.	Организация деятельности путём постановки и решения проблем	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
146	25.02	Строевые упражнения	Повороты и перестроения	Упражнения на ориентацию в пространстве	1	Комплексное	Фронтальный. групповой	Знать и уметь перестраиваться и двигаться в команде	https://fkis.ru/page/1/413.html
147	28.02	Начальная хореографическая подготовка.	Повторение элементов классического танца	гран батман жете; гран батман жете баланс; батман девелоле	1	Танцевальное	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7.) Аудиозаписи.
148	28.02	Специальная физическая подготовка	Повторение шагов и элементов спортивной аэробики	Работа рук в различных комбинациях шагов и прыжков	1	Комплексное	Индивидуальный	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	http://snovvwhite.narod.ru/v/2.html
149	02.03	Начальная техническая подготовка. Базовые шаги	Базовые шаги Сочетания маршевых и лифтовых элементов	Open Step, Back Lift, Tap Side, Lunge	1	Практическое	Метод строго регламентированного упр. Индивидуальный	Анализ последовательно сти действий при выполнении задания	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
150	02.03	Специальная физическая подготовка	Повторение шагов и элементов спортивной аэробики	Работа рук в различных комбинациях шагов и прыжков	1	Комплексное	Индивидуальный	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	http://snovvwhite.narod.ru/v/2.html

151	04.03	Начальная хореографическая подготовка.	Повторение элементов классического танца	Экзерсис у «станка» и в партере	1	Танцевальное	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7.) Аудиозаписи.
152	04.03	Акробатика	Изучение элементов акробатики	Кувьрки,перевороты	1	Комплексное	Показ. Индивидуальный	Выполнение тренировочных упражнений	http://tak-to-ent.net/load/263-1-0-4195
153	07.03	Фитбол, Спринг-Эластик	Фитбол-аэробика	Упр. для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата	1	Практическое	Метод стандартно-непрерывного упражнения	Выполнение тренировочных упражнений	Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений. Сайки н-интер. ресурс.
154	07.03	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика,	Степ –аэробика, калланетик	Упражнения на укрепления мышц и связок	1	Комплексное	Показ. Фронтальный	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61
155	09.03	Начальная техническая подготовка.	Повторение видов передвижений. Базовые шаги	Сочетание базовых шагов и передвижений вправо, влево по диагонали с поворотом	1	Практическое	«калифорнийский стиль»	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
156	09.03	Базовые шаги	Повторение базовых шагов и передвижений	Сочетание базовых шагов и передвижений вправо, влево по диагонали с поворотом	1	Практическое	Групповой	Выполнение тренировочных упражнений	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.

157	11.03	Стретчинг	Стретчинг статические и динамические упр.	Выполнение упр. определенных позах удержание их в течение 30-40сек. Выполнение пружинящих движений в медленном темпе	1	Практическое	Метод стандартно-непрерывного упражнения	Выполнение тренировочных упражнений	Петров. Методика преподавания гимнастики. Стретчинг интер. ресурс.
158	11.03	Калланетик	Статические упражнения	Упражнения на подвижность суставов ,мышц и связок	1	Практическое	Показ .Фронтальный	Выполнение тренировочных упражнений	http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61
159	14.03	Репетиционная работа групповая и индивидуальная	Разучивание танцевальной композиции	Разучивание отдельных танцевальных элементов	1	Репетиционное	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
160	14.03	Подготовка к соревнованиям	Повторение всех элементов композиции	Повторение всех элементов композиции	1	Репетиционное	Групповой. Индивидуальный	Знать и уметь выполнять элементы композиции	Аудиозаписи
161	16.03	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика,	Степ-аэробика. Разучивание дорожки шагов	SKick, Curl, Lift side, Back Lift, L-Stephase, Mambo back, Shasse Mambo front	1	Комплексное	Метод расчлененного конструирования	Техника выполнения последовательной работы.	DVD «Формула красоты» степ-аэробика.
162	16.03	Фитбол, Спринг-Эластик	Фитбол -аэробика	Упражнения на различные группы мышц	1	Комплексное	Фронтальный	Выполнение тренировочных упражнений	Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений. Сайки н-интер. ресурс.

163	18.03	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика,	Степ-аэробика. Повторение дорожки шагов	SKick, Curl, Lift side, Back Lift, L-Stephasse, Mambo back, Shasse Mambo front	1	Практическое	Метод расчлененного конструирования	Техника выполнения последовательной работы.	DVD «Формула красоты» степ-аэробика.
164	18.03	Фитбол, Спринг-Эластик.	Фитбол -аэробика	Упражнения на различные группы мышц	1	Практическое	Фронтальный. Групповой	Техника выполнения последовательной работы.	Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений. Сайки н-интер. ресурс.
165	21.03	Репетиционная работа групповая	Разучивание танцевальных композиций	Прослушивание музыкального материала, изучение движений	1	Репетиционное	Метод расчлененного конструирования	Техника выполнения последовательной работы.	Методические разработки (прилож. № 1) Аудиозаписи.
166	21.03	Репетиционная работа	Разучивание композиций подгруппам	Изучение движений в комплексе упражнений	1	Репетиционное	Метод расчлененного конструирования	Выполнение тренировочных упражнений	Методические разработки (прилож. № 1,5,7) Аудиозаписи.
167	23.03	Репетиционная работа групповая	Разучивание танцевальных композиций	Изучение движений, рисунок танцевальной композиции	1	Репетиционное	«калифорнийский стиль»	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Петров. Методика преподавания гимнастики. Стретчинг интер. рес
168	23.03	Репетиционная работа	Разучивание композиций подгруппам	Изучение элементов в движении синхронно	1	Репетиционное	Групповое	Выполнение тренировочных упражнений	Аудиозаписи
169	25.03	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика,	Степ-аэробика. Повторение дорожки шагов	SKick, Curl, Lift side, Back Lift, L-Stephasse, Mambo back, Shasse Mambo front	1	Практическое	Фронтальный	Знать и уметь выполнять комплекс упражнений на степ- платформе	DVD «Формула красоты» степ-аэробика.

170	25.03	Фитбол, Спринг-Эластик.	Фитбол, Спринг-Эластик	Упражнения на гибкость позвоночника	1	Комплексное	Индивидуальный	Знать и уметь выполнять технику выполнения упражнений с фитбол мячом	Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений. Сайки н-интер. ресурс
171	28.03	Репетиционная работа групповая	Разучивание танцевальных композиций	Рисунок танцевальной композиции, Выразительные средства танца (жест, мимика, позы).	1	Репетиционное	Идивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
172	28.03	Репетиционная работа	Работа танцевальных группах	Упражнения из композиции группы	1	Репетиционное	Идивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Знать и уметь выполнять композицию	Аудиозаписи
173	30.03	Фитбол, Спринг-Эластик	Фитбол-аэробика	Упр. для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата	1	Практическое	Метод строго регламентированного упражнения	Анализ последовательно сти действий при выполнении задания	Фитбол-аэробика и классификация, ее упражнения. Сайкин интер. ресурс.
174	30.03	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика,	Степ -аэробика	Упражнения на развитие мышц голеностопа	1	Комплексное	Фронтальный	Анализ последовательно сти действий при выполнении задания	http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61
175	01.04	Репетиционная работа групповая	Разучивание танцевальных композиций	Повторение движений. Рисунок танцевальной композиции	1	Репетиционное	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7.) Аудиозаписи.

176	01.04	Репетиционная работа индивидуальная	Разучивание композиции	Повторение движений. Рисунок танцевальной композиции	1	Репетиционное	Индивидуальный	Анализ последовательности действий при выполнении задания	Аудиозаписи
177	04.04	Репетиционная работа групповая	Разучивание танцевальных композиций	Рисунок танцевальной композиции уточнение и обработка танцевальной композиции	1	Репетиционное	Метод строго регламентированного упражнения.	Анализ последовательности действий при выполнении задания	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
178	04.04	Репетиционная работа индивидуальная	Повторение композиции	Повторение движений рук и ног в композиции	1	Репетиционное	Индивидуальный	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Аудиозаписи
179	06.04	Фитбол, Спринг-Эластик	Фитбол-аэробика	Упражнения для формирования осанки	1	Практическое	Метод строго регламентированного упражнения	Анализ последовательности действий при выполнении задания	Фитбол-аэробика и классификация, ее упражнения. Сайки.интер.ресурс.
180	06.04	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика,	Степ -аэробика	Упражнения на развитие всех групп мышц	1	Практическое	Фронтальный	Выполнение тренировочных упражнений	http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61

181	08.04	Фитбол,	Фитбол-аэробика	Упражнения для развития ловкости и координации движений	1	Комплексное	Метод строго регламентированного упражнения	Анализ последовательно сти действий при выполнении задания	Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений. Сайкин интер. ресурс.
182	08.04	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика, Спринг-Эластик	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика, Спринг-Эласти	Упражнения на различные группы мышц	1	Комплексное	Фронтальный	Выполнение тренировочных упражнений	http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61
183	11.04	Танцевальные и аэробные связки	Изучение связки № 3 в медленном темпе	Изучение техники выполнения танцевальных и аэробных упражнений	1	Комплексное	Групповой	Уметь выполнять связку №3	http://nashaucheba.ru/v35438/Суетина Аудиозаписи. Комплексы упражнений (приложение 6).
184	11.04	Танцевальное	Танцевальные связки в быстром темпе	Повторение танцевальных упражнений	1	Танцевальное	Групповой. Индивидуальный	Выполнение тренировочных упражнений	Аудиозаписи
185	13.04	Танцевальные и аэробные связки	Изучение связки № 3 в среднем темпе	Изучение техники выполнения танц. и аэробных упр.	1	Комплексное	Фронтальный	Уметь выполнять связку №3	http://nashaucheba.ru/v35438/Суетина Аудиозаписи. Комплексы упражнений (приложение 6).
186	13.04	Танцевальное	Танцевальные связки в быстром темпе	Повторение танцевальной композиции в группе синхронно	1	Танцевальное	Групповой	Уметь выполнять связку с изменением темпа, синхронно	Аудиозаписи

187	15.04	Танцевальные и аэробные связки	Связка № 3 в среднем и быстром темпе	Техника выполнения танц. и аэробных упр.	1	Комплексное	Метод блоков.	Уметь выполнять связку №3	http://nashaucheba.ru/v35438/Суетина Аудиозаписи. Комплексы упражнений(приложение 6).
188	15.04	Специальная физическая подготовка	Упражнения в прыжках ,упоры отжимания.	Упражнения на развитие всех групп мышц	1	Комплексное	Фронтальный.	Уметь выполнять упражнения и элементы из спортивной аэробики	http://snovvwhite.narod.ru/v/2.html
189	18.04	Стретчинг	Стретчинг. Баллистические упр. и статических упр.	Выполнение маховых упражнений с большой амплитудой, упражнения на удержание	1	Самостоятельная работа	«калифорнийский стиль»	Уметь выполнять баллистические и статические упражнения	Петров.Методика преподавания гимнастики.Стретчинг- интер. ресурс.
190	18.04	Специальная физическая подготовка	Упражнения в прыжках ,упоры отжимания.	Упражнения на развитие всех групп мышц	1	Практическое	Фронтальный. Показ	Уметь выполнять упражнения и элементы из спортивной аэробики	http://snovvwhite.narod.ru/v/2.html
191	20.04	Степ-аэробика, Фитбол, Спринг-Эластик	Степ-аэробика. Повторение дорожки шагов	SKick, Curl, Lift side, Back Lift, L-Stephasse, Mambo back, Shasse Mambo front	1	Комплексное	Метод музыкальной интерпретации.	Знать и уметь выполнять упражнения на степе и фтбол мяче.	DVD «Формула красоты» степ-аэробика.
192	20.04	Калланетик, Аэробокс,	Калланетик, Аэробокс,	Упражнения на укрепления мышц и суставов, связочного аппарата	1	Практическое	Самостоятельная работа	Знать и уметь выполнять упражнения из калланетик аэробики	http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61

193	22.04	Начальная хореографическая подготовка.	Хореография. Экзерсис «станка» и партере	Изучение элементов классического танца	1	Танцевальное	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7) Аудиозаписи.
194	22.04	Специальная физическая подготовка	Упражнения уголки и упоры	Упражнения на пресс	1	Практическое	Индивидуальный. Показ	Выполнение тренировочных упражнений	http://snovvwhite.narod.ru/v/2.html
195	25.04	Степ-аэробика	Степ-аэробика. Повторение дорожки шагов	Выполнение шагов и элементов со сменой лидирующей ноги	1	Практическое	Метод музыкальной интерпретации.	Организация деятельности путём постановки и решения проблем.	DVD «Формула красоты» степ-аэробика.
196	25.04	Упражнения со степом.	Упражнения парах(с использованием степа)	Упражнения на различные группы мышц.	1	Практическое	Метод строго регламентированного упражнения	Тренировочные действия в комплексе определенную на группу мышц	http://just-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovki/uprazhnenija-na-step-platforme
197	27.04	Начальная хореографическая подготовка.	Дорожки хореографических шагов.	Кросс (шаги, прыжки, вращения)	1	Танцевальное	Индивидуальный. Групповой. Фронтальный. Показ	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи.
198	27.04	Танцевальные упражнения	Упражнения «станка»	Различные виды позиций	1	Хореографическое	Показ. Групповой	Осмысление и воспроизведение усвоенных действий	Методические разработки (приложение №5, 7). Аудиозаписи
199	29.04	Фитбол, Спринг-Эластик	Фитбол-аэробика. Баллистические упр.	Упр. для развития всех групп мышц.	1	Практическое	Метод строго регламентированного упражнения	Анализ последовательно сти действий при выполнении задания	Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений. Сайки н интер. ресурс.

200	29.04	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика,	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика,	Упражнения на различные группы мышц	1	Практическое	Метод строго регламентированного упражнения	Тренировочные действия в комплексе определенную на группу мышц	http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61
201	02.05	Степ-аэробика,	Степ-аэробика. Повторение дорожки шагов	Выполнение шагов и элементов со сменой лидирующей ноги	1	Практическое	Метод музыкальной интерпретации.	Организация деятельности путём постановки и решения проблем.	DVD «Формула красоты» степ-аэробика.
202	02.04	Калланетик, Аэробокс, Фитбол, Спринг-Эластик	Повторение комплекса упражнений	Выполнение комплекса упражнений со сменой ноги, со сменой темпа выполнения	1	Практическое	Метод блоков	Техника выполнения последовательно сти работы.	http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61
203	04.05	Начальная техническая подготовка. Базовые шаги	Изучение принципа шаг – связка – комплекс	Повторение базовых шагов	1	Практическое	Метод расчлененного конструирования	Техника выполнения последовательность работ.	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
204	04.05	Специальная техническая подготовка	Повторение техники выполнения элементов	Развитие всех групп мышц	1	Практическое	Самостоятельная работа. Индивидуальный.	Знать и уметь выполнять элементы с правильной техникой выполнения	http://snovvwhite.narod.ru/v/2.html
205	06.05	Начальная техническая подготовка. Базовые шаги	Изучение принципа шаг – связка – комплекс. Повторение элементов.	Повторение базовых шагов	1	Практическое	Метод расчлененного конструирования	Техника выполнения последовательность работ.	Методические разработки (прилож. № 1.) Аудиозаписи.

206	06.05	ОФП	Мониторинг физических качеств.	Прыжки в длину, прыжки на скакалке, складка	1	Контрольное	Индивидуальный	Знать и уметь выполнять технику ОФП	Таблицы контрольных нормативов
207	11.05	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика, Фитбол, Спринг-Эластик	Степ-аэробика. Повторение связки шагов. В медленном темпе.	Выполнение шагов и элементов со сменой лидирующей ноги	1	Практическое	Метод музыкальной интерпритации.	Организация деятельности путём постановки и решения проблем.	DVD «Формула красоты» степ-аэробика.
208	11.05	ОФП	Мониторинг физических качеств	Напрыгивание на степ, шпагаты, пресс	1	Контрольное	Индивидуальный	Знать и уметь выполнять технику ОФП	Таблицы контрольных нормативов
209	13.05	Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика	Степ-аэробика. Повторение связки шагов. В среднем темпе.	Выполнение шагов и элементов со сменой лидирующей ноги	1	Практическое	Метод музыкальной интерпритации.	Организация деятельности путём постановки и решения проблем.	DVD «Формула красоты» степ-аэробика.
210	13.05	Фитбол, Спринг-Эластик	Фитбол	Упражнения на гибкость	1	Практическое	Фронтальный	Знать и уметь контролировать положение своего тела в пространстве.	http://vashfitnes.ru/uzprazhneniya-dlya-pohudeniya-na-fitbole.html
211	16.05	Базовые шаги, движения. Комплексы базовых упражнений	Принцип шаг - комплекс - связка Итоговая диагностика	Повторение базовых шагов	1	Комплексное	Метод расчлененного конструирования	Техника выполнения последовательной работы.	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.

212	16.05	Строевые упражнения	Различные виды шагов и перестроений	Повторение упражнений на ориентацию в пространстве	1	Комплексное	Фронтальный	Знать и уметь выполнять перестроения	https://fkis.ru/page/1/413.html
213	18.05	Базовые шаги, движения.	Принцип шаг - комплекс - связка	Повторение базовых шагов.	1	Комплексное	Метод расчлененного конструирования	Техника выполнения последовательной работы.	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
214	18.05	Комплексы базовых элементов	Повторение элементов шпагате	Упражнения на гибкость	1	Практическое	Индивидуальный	Знать и уметь выполнять различные виды шпагатов и элементы с ними	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.
215	20.05	Базовые шаги и элементы	Итоговая диагностика	Контрольные нормативы по ОФП.	1	Контрольное	Самостоятельная работа	Выполнение контрольных нормативов	Таблица контрольных нормативов(приложение 7).
216	20.05	Базовые шаги и Основы базовых элементов	Повторение шагов и техники выполнения элементов	Повторение техники базовых шагов. Основные элементы спортивной аэробики	1	Практическое	Групповой	Знать и уметь правильно выполнять элементы и шаги.	Методические разработки (прилож. № 1). Аудиозаписи.

23.05.16; 25.05.16; 27.05.16; 30.05.16 - социализирующий досуг

Требования к окончанию 2 года обучения.

Обучающиеся должны знать:

1. Правила поведения в зале, правила техники безопасности и пожарной безопасности;
2. Терминологию;
3. Меры профилактики травм и заболеваний.

Обучающиеся должны уметь:

1. Выполнять базовые шаги и виды передвижений;
2. Выполнять танцевальные шаги;
3. Удерживать корпус, руки и ноги в позициях;
4. Выполнять движения по прямой, диагонали в кругу и колоннах;
5. Определять характер произведения и в зависимости от этого менять движения;
6. Выполнять основные упражнения стретчинг.

Методическое обеспечение программы:

Приложение №1. Основные базовые шаги. Классическая аэробика.

Приложение №2. Степ - аэробика.

Приложение №3. Требования по технике безопасности во время занятий видами аэробики.

Приложение №4. Факторы, влияющие на построение учебно-тенировочных занятий.

Приложение №5. Методические рекомендации по проведению занятий Аэробики и Хореографии (Требования к хореографии).

Приложение №6. Методические принципы и средства развития сплочённости обусловленной заданием, при подготовке спортсменов, занимающихся аэробикой.

Приложение №7. Методика обучения позициям рук и ног в классическом танце.

Приложение №8. Методические рекомендации используемые в освоение программы «Аэробика».

Приложение №9. Методическое пособие для занятий с детьми с особыми образовательными потребностями.

Материально-техническое обеспечение.

1. Просторное помещение, площадью из расчета не менее 4 кв.м. на человека.

2. Аппаратура для музыкального сопровождения.

Музыкальные фонограммы с записью «нон-стоп» и ритмом 120-160 ударов в минуту, а также фонограммы для хип-хопа, релаксации, танцевальных комплексов.

3. Хореографический станок.

4. Аудио аппаратура.

5. Зеркала.

6. Гимнастические коврики.

7. Утяжелители либо легкие гантели.

8. Костюмы и обувь для выступлений.
9. Фитбол
10. Степ-платформы
11. Свисток
12. Секундомер
13. Скакалки
14. Обручи

Список литературы:

1. <https://fkis.ru/page/1/413.html>
2. <http://vashfitnes.ru/uprazhneniya-dlya-pohudeniya-na-fitbole.html>
3. <http://snovvwhite.narod.ru/v/2.html>
4. <http://nashaucheba.ru/v35438/Суетина>
5. http://ktotak.ru/publ/fitnes_fizkultura_sport/kompleks_uprazhnenij_s_fitbolom_dlja_vsekh_grupp_myshc/4-1-0-61
6. <http://tak-to-ent.net/load/263-1-0-4195>
7. <http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/shpagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html>. Аудиозаписи.
8. <http://easy-lose-weight.info/step-aerobika-dlya-nachinayushchih-foto-video/>
9. <http://www.krasomania.ru/trenirovki/aerobika-dlya-pohudeniya/elementyi-sportivnoy-aerobiki.html>
10. <http://sport-peoples.com/kak-nauchitsya-saditsya-na-shpagat/>
11. <http://galinanekrasova.ru/uprazhneniya-na-koordinatsiyu-i-ravnovesie>
12. http://studopedia.ru/5_26806_metodika-obucheniya-prizhkam-posledovatelnost-bucheniya-v-raznie-periodi.html
13. <http://pandia.ru/text/78/349/1224.php>
14. <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2013/01/09/bazovye-elementy-aerobiki-prosteyshie-muzykalno>
15. <http://welishatent.ucoz.ru/news/metodika>
16. http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/sort.htm
17. http://okafish.ru/tennis/114_123.htm
16. <http://dance123.ru/akcent>
17. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=561613> Аудиозаписи
18. http://dancehelp.ru/catalog/262-ggimnastika_dlya_razvitiya_fizicheskikh_dannykh_parter_metodika_klassicheskogo_tantsa/
19. <http://www.perluna-detyam.com.ua/khoreografiya/55-metodika/444-5-7-88.html>
20. <http://works.doklad.ru/view/nmuOdz3uH9o/all.html>
21. teacherjournal.ru/attachments/1388_моявнеурочка.
22. <http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/6093-trenirovka-stretching-rastyazhka.html>

23.<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/podvizhnyie-ighry-ritmika-s-eliementami-fitniesa>

24.http://studbooks.net/781939/turizm/teoreticheskie_organizatsionnye_osnovy_aerobiki