

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Успех»
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»
«Успех» челядьлы содтöд тöдöмлун сетан шöрин»
содтöд тöдöмлун сетан муниципальной учреждение
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»
Протокол № 1
от «31» 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Аэробика»**

Направленность:
Физкультурно - спортивная

Вид программы по уровню освоения:
базовый

Для учащихся:
13 - 18 лет

Срок обучения:
1 год

Составитель:
Латышева О.В.
педагог дополнительного
образования

г. Сыктывкар
2023 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с приоритетными направлениями развития дополнительного образования в Российской Федерации и Республики Коми.

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Программа «Аэробика» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. учащиеся в процессе обучения подвергаются пропаганде занятий физической культурой и спортом, что способствует распространению приверженности к ведению здорового образа жизни. Занятия аэробикой развивают физические качества, являются эффективным средством укрепления здоровья, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время занятия и отдыха.

Актуальность программы обусловлена тем, что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека. В результате так часто возникают нарушения осанки и искривление позвоночника, ожирение. Занятия аэробикой стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и вообще играют большую роль в развитии детей не только младшего школьного возраста. Эти занятия способствуют развитию эмоционально-волевой сферы, координации движений, пространственной ориентировки, гибкости, а также повышают жизненный тонус и укрепляют здоровье детей, что особенно актуально в наши дни. Вместе с тем совершенствуются музыкально-эстетические чувства, чувство ритма, музыкальный слух и память.

Программа направлена на выработку уверенности в себе, улучшение фигуры, походки, помогает справиться со стрессами, улучшает физическую и интеллектуальную работоспособность.

Данная программа модифицированная, так как составлена на основе Программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Утверждено Министерством образования Российской Федерации / Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. – М.: «Просвещение», 1992;

Отличительные особенности. Программа отличается тем, что на сегодняшний день является очень востребованной и наиболее удовлетворяющей потребности девичьего организма.

Используя упражнения и методику аэробики, следует учитывать, что по своим исходным посылкам и преобразующим средствам аэробика есть не что иное, как обычная индивидуальная гимнастика. Тренировочные нагрузки, как правило, не велики и противопоказания здесь минимальны. Это позволяет

достаточно широко и свободно пользоваться упражнениями, выбираемыми по усмотрению самого тренера в зависимости от требуемого эффекта.

В качестве особенности данной программы можно выделить и то, что для ее реализации используются много форм проведения занятий, такие как групповые занятия, открытые занятия для родителей и для учащихся по данной программе других групп.

Знания, полученные на занятиях аэробики, в будущем помогут понять некоторые моменты анатомии человека, приобретаемые на уроках биологии. Это становятся для учащихся не только теорией, но и практикой.

Характеристика программы

По уровню сложности содержания – базовая.

По форме содержания и организации образовательного процесса – модульная.

Адресат программы. На обучение по Программе принимаются все желающие заниматься аэробикой, от 13 до 18 лет, согласно правилам приема, учащихся МУ ДО «ЦДОД «Успех». Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт komi.pfdo.ru (ПФДО Коми). Выпускники могут продолжить обучение по программе «Шейпинг-аэробика» реализуемой во МУ ДО «ЦДОД «Успех» и по аналогичным программам в других учреждениях дополнительного образования города.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность образовательного цикла – 1 учебный год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 72 часа.

Название модуля	№ модуля	Продолжительность модуля в часах	Срок освоения в неделях	Режим занятий	
				Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
Формирование осанки и навыков движения	1 модуль	36	18	2	1
Укрепление и наращивание мышечной массы. Развитие гибкости и пластичности движений	2 модуль	36	18	2	1
Итого:		72			

Форма обучения – очная.

Режим занятий - занятия проводятся: 1 раз в неделю по 2 академических часа с 10 – минутным перерывом между ними, общее количество часов в неделю – 2 часа, всего 72 часа в год. Длительность одного академического часа составляет 40 минут, что соответствует требованиям СП 2.4-3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и «Режимом занятий в МУ ДО «ЦДОД «Успех»».

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в году
1	2	2 час	1	36	72

Особенности организации образовательного процесса – группы собираются из девочек, состав групп остается постоянным на период освоения программы.

Используя упражнения и методику аэробики, следует учитывать, что по своим исходным посылкам и преобразующим средствам аэробика есть не что иное, как обычная индивидуальная гимнастика. Тренировочные нагрузки, как правило, не велики и противопоказания здесь минимальны. Это позволяет достаточно широко и свободно пользоваться упражнениями, выбираемыми по усмотрению самого тренера в зависимости от требуемого эффекта. В этом отношении термин «аэробика» должен рассматриваться не как указания строго точного применения запатентованной методики, а как удобной словесный символ, обозначающий главную цель и задачи, решающие посредством избранных гимнастических упражнений.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, посредством аэробики.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширить представление о здоровье и здоровом образе жизни;
- приобрести практический опыт выполнения упражнений аэробики;

Развивающие:

- развить стремление вести здоровый образ жизни, применяя элементы здоровьесберегающей технологии;
- формировать и развивать потребности в спортивной самореализации;
- развить коммуникативную культуру учащихся.

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность в организации спортивной деятельности;
- воспитать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- формировать интерес к спорту в целом и к аэробике в частности;
- воспитывать позитивное отношение к трудолюбию и упорству в достижении результата;

Данные образовательные задачи реализуются посредством выявления и развития спортивной одаренности учащихся, за счет создания творческой, дружелюбной атмосферы в коллективе, а также благоприятных условий для

развития спортивных способностей у детей и профилактики асоциального поведения.

1.3.Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Содержание	Название модулей, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Упражнения для развития осанки и гибкости, на растяжку и силу мышц	Модуль 1. «Формирование осанки и навыков движения»	36	6	30	Опрос, демонстрация
Упражнения для развития силы мышц, на растяжку и гибкость	Модуль 2. «Укрепление и наращивание мышечной массы. Развитие гибкости и пластичности движений»	36	5	31	Демонстрация, открытый урок Промежуточная аттестация
Итого:		72	10	62	

1.3.2. Содержание учебного плана

Модуль 1. «Формирование осанки и навыков движения»

Образовательная задача модуля:

Приобрести знания об осанке (понятие, параметры для определения правильной осанки, факторы, от которых зависит осанка, упражнения для поддержания правильной осанки и исправления незначительных дефектов).

Приобрести знания о шагах, беге, прыжках, приседаниях, выпадах, махах (разновидности, техника выполнения).

Приобрести знания об упражнениях для мышц шеи (техника выполнения, особенности выполнения)

Учебные задачи модуля:

Научиться выполнять упражнения, способствующих формированию и развитию правильной осанки.

Научиться выполнять шаги, прыжки, приседания, выпады и упражнения на мышцы шеи под музыкальное сопровождение.

Научиться выполнять бег и махи на месте и в продвижении под музыкальное сопровождение.

Тематические и рабочие группы и форматы:

Групповое учебное занятие.

Поточные форма.

Демонстрация, беседа, диалог.

Тематическая программа модуля

Тематическая программа модуля, № п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
			о	ия	кти

					ка
Модуль 1. «Формирование осанки и навыков движения»			36	6	30
Тема 1.1. Введение в образовательную программу. Техника безопасности при занятиях аэробикой	Групповое учебное занятие. Беседа, диалог. Аудиторная	<i>Теория:</i> Понятие аэробики, цель и задачи как вида спорта, отличительные особенности. Виды аэробики и их характеристика: степ, аква, классическая, танцевальная, спортивная. Оборудование и инвентарь: коврики, гантели, палки гимнастические, обручи и т.д. Типы фигуры и их характеристика: Т, Н, Х, А. Методика воздействия физических упражнений на организм в зависимости от целей занимающегося: снижение или увеличение веса, коррекция фигуры, поддержание фигуры в тонусе. Средства коррекции фигуры. Техника безопасности на занятиях аэробики. Форма одежды на занятиях. <i>Практика:</i> Выполнение элементарных физических упражнений из ритмики и общей физической подготовки под музыкальное сопровождение.	1	0,5	0,5
Тема 1.2-1.5. Упражнения для формирования правильной осанки	Групповое учебное занятие. Поточные форма. Демонстрация, беседа, диалог. Аудиторная	<i>Теория:</i> Понятие осанки. Параметры для определения правильной осанки. Факторы, от которых зависит осанка. Упражнения для поддержания правильной осанки и исправления незначительных дефектов. <i>Практика:</i> Выполнение упражнений, способствующих формированию и развитию правильной осанки под музыкальное сопровождение.	4	0,5	3,5
Тема 1.6-1.9. Виды шагов	Групповое учебное занятие. Поточные форма. Демонстрация, беседа, диалог. Аудиторная	<i>Теория:</i> Разновидности шагов: шаг-марш (с высоким подниманием бедра), грэйн вай (крестный шаг), степ шаг (приставной шаг), «мамбо», скуб (шаг с прыжком). Техника выполнения. <i>Практика:</i> Выполнение шагов под музыкальное сопровождение	4	0,5	3,5
Тема 1.10-1.14. Виды бега	Групповое учебное занятие. Поточные форма. Демонстра-	<i>Теория:</i> Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. Техника бега. <i>Практика:</i> Выполнение бега на месте и в продвижении под	5	1	4

	ция, беседа, диалог. Аудиторная	музыкальное сопровождение			
Тема 1.15-1.19. Виды прыжков	Групповое учебное занятие. Поточные форма. Демонстрация, беседа, диалог. Аудиторная	<i>Теория:</i> Разновидности прыжков: джам пинг джек (ноги вместе - ноги на ширине плеч), прыжки с захлестом голени назад, с высоким подъемом бедра вперед (нога согнута в острый угол, в тупой угол, прямой ноги). Техника выполнения прыжков: спина закрепляется прямой. <i>Практика:</i> Выполнение прыжков под музыкальное сопровождение.	5	1	4
Тема 1.20-1.23. Виды приседаний	Групповое учебное занятие. Поточные форма. Демонстрация, беседа, диалог. Аудиторная	<i>Теория:</i> Разновидности приседаний: ноги на ширине плеч, ноги вместе. Техника выполнения приседаний. <i>Практика:</i> Выполнение приседаний под музыкальное сопровождение.	4	0,5	3,5
Тема 1.24-1.27. Виды выпадов	Групповое учебное занятие. Поточные форма. Демонстрация, беседа, диалог. Аудиторная	<i>Теория:</i> Разновидности выпадов: ланч (выпад) вперед, в сторону, назад. Техника выполнения выпадов. <i>Практика:</i> Выполнение выпадов под музыкальное сопровождение.	4	0,5	3,5
Тема 1.28-1.32. Виды махов	Групповое учебное занятие. Поточные форма. Демонстрация, беседа, диалог. Аудиторная	<i>Теория:</i> Разновидности махов: нога согнута в острый угол, в тупой угол, прямой ногой. Техника выполнения махов. Махи исполняются вперед. Маховые движения исполняются в спокойном ритме. <i>Практика:</i> Выполнение махов стоя на месте под музыкальное сопровождение.	5	1	4
Тема 1.33-1.36. Упражнения для мышц шеи	Групповое учебное занятие. Поточные форма. Демонстрация, беседа, диалог. Аудиторная	<i>Теория:</i> Техника выполнения упражнений для мышц шеи в положении стоя и стоя на коленях. Упражнения на мышцы шеи выполняются только вперед, назад, из стороны в сторону, на бок, назад. Особенности выполнения движений: чередование напряжения мышц шеи и расслабления. <i>Практика:</i> Выполнение упражнений на мышцы шеи под музыкальное сопровождение.	4	0,5	3,5

Модуль 2. «Укрепление и наращивание мышечной массы. Развитие гибкости и пластичности движения»

Образовательная задача модуля:

Приобрести знания об упражнениях для мышц рук и плечевого пояса, мышц пресса и талии, на мышцы спины, на развитие гибкости спины, на растягивание мышц паха (техника исполнения, травмоопасные моменты).

Учебные задачи модуля:

Научиться выполнять упражнения для мышц рук и плечевого пояса, на мышцы спины, на мышцы пресса и талии, на развитие гибкости под музыкальное сопровождение.

Тематические и рабочие группы и форматы:

Групповое учебное занятие.

Поточные форма.

Демонстрация, беседа, диалог.

Тематическая программа модуля

Тематическая программа модуля, № п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Модуль 2. «Укрепление и наращивание мышечной массы. Развитие гибкости и пластичности движения»			36	5	31
Тема 2.1. -2.4. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Групповое учебное занятие. Поточные форма. Демонстрация, беседа, диалог. Аудиторная	<i>Теория:</i> Техника выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса: отжимания в упоре лежа с колен, отжимания со скамьи с упора сидя. <i>Практика:</i> Выполнение отжиманий по 3 подхода без работы головой и с поворотом головы.	4	0,5	3,5
Тема 2.5-2.10. Упражнения на мышцы спины	Групповое учебное занятие. Поточные форма. Демонстрация, беседа, диалог. Аудиторная	<i>Теория:</i> Техника выполнения упражнений на мышцы спины лежа на животе при положении рук сзади за спиной или к плечам. Техника дыхания при выполнении упражнений на мышцы спины. <i>Практика:</i> Выполнение упражнений на мышцы спины по 1-2 подхода под музыкальное сопровождение.	6	1	5
Тема 2.11-2.16. Упражнения для мышц пресса и талии	Групповое учебное занятие. Поточные форма. Демонстрация, беседа, диалог.	<i>Теория:</i> Техника выполнения упражнений для мышц пресса лежа на спине с маховыми движениями рук до прогиба при подъеме корпуса. Техника выполнения упражнений для мышц талии сидя на полу и стоя без приспособлений. Техника дыхания при выполнении	6	1	5

	Аудиторная	упражнений для мышц пресса и талии. <i>Практика:</i> Выполнение упражнений на мышцы пресса и талии по 2-3 подхода с различными движениями рук под музыкальное сопровождение.			
Тема 2.17-2.35. Развитие гибкости и пластичности движения	Групповое учебное занятие. Демонстрация, беседа, диалог. Аудиторная	<i>Теория:</i> Упражнения на развитие гибкости спины: «корзинка», «кольцо», «мостик», «стойка на лопатках». Техника выполнения упражнений на развитие гибкости при равномерном спокойном темпе. Техника дыхания. Упражнения на растягивание мышц паха: «бабочка», «книжка», «поза Лотоса», наклоны вперед к ногам сидя на полу, полушпагат, приседания на одной ноге с удерживанием прямой ноги на хореографическом станке в сторону, махи вперед с увеличением нагрузки (нога согнута в острый угол ногой, согнутой в тупой угол ногой, прямой ногой). Техника выполнения упражнений на растягивание. Сложные и травмоопасные моменты при выполнении упражнений. Зависимость эффекта от темпа и резкости выполнения. <i>Практика:</i> Выполнение упражнений на развитие гибкости под музыкальное сопровождение в спокойном ритме.	19	2,5	16,5
Тема 2.36. Выполнение контрольных нормативов	Групповое учебное занятие. Открытое занятие Аудиторная	Выполнение контрольных нормативов.	1	0	1

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты. У учащихся будут сформированы:

- уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- становление как личности, ответственной за конечный результат своей деятельности;
- самостоятельное применение знаний и умений в области занятий аэробикой.

Метапредметные результаты.

Регулятивные. Учащийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;

- понимать важность планирования спортивной и трудовой деятельности;
- планировать предстоящую практическую деятельность, опираясь на теоретические знания;
- осмысленно выбирать направление спортивной нагрузки;
- анализировать и оценивать результаты собственной работы по заданным критериям.

Познавательные результаты. Учащийся научится:

- анализировать результат выполненного задания.

Коммуникативные результаты. Учащийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации действий при работе в группах;
- формулировать собственное мнение и потребности.

Предметные результаты.

Учащийся приобретет знания:

- знание о здоровом образе жизни.

Учащийся приобретет навыки:

- уверенные навыки выполнения упражнений аэробики.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

2.1.1. Материально-техническое обеспечение

Программа «Аэробика» реализуется на базе МУ ДО «ЦДОД «Успех» города Сыктывкара.

В кабинетах, где проходят занятия, обеспечены оптимальный микроклимат, имеется достаточная освещенность, рабочие места соответствуют возрасту и росту учащихся.

Место проведения занятия: хореографический класс, актовый зал.

В учебных помещениях имеются:

- ✓ хореографический станок 1 штука;
- ✓ аппаратура: магнитофон с CD, MP3 или DVD – 1 штука;
- ✓ CD-диски – 10 штук;
- ✓ помещение для переодевания учащихся, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам – 1 штука;
- ✓ спортивный инвентарь для выполнения упражнений: палки гимнастические в количестве 15 штук, коврики для занятий на полу в количестве 15 штук;
- ✓ информационный стенд – 1 штука;
- ✓ зеркальная стена – 2 штуки.

Учащимся необходимо иметь:

- ✓ спортивную или танцевальную обувь;
- ✓ форму, используемую для занятий в спортивном объединении;
- ✓ одинаковая спортивная форма для выступлений.

2.1.2. Информационно-методическое обеспечение программы

Для успешного выполнения программы имеются наглядные материалы, информационно-коммуникационные средства:

- набор нормативно-правовых документов;
- подборка методических материалов по данному направлению;
- подборка музыкального материала по данному направлению (темп музыкального произведения во многом диктует интенсивность выполнения упражнений шейпинга и аэробики) - (находится на рабочем месте);
- специальная литература- (находится на рабочем месте) (см. Приложение);
- календарный учебный график (см. Приложение).

2.2. Оценочные материалы

№	Пред-мет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1	Знания и умения формирования осанки,	Открытое занятие	Тестирование: 1 вопрос теоретического содержания 2 задание практического	Правильность ответов и точность при демонстрации упражнений.	Высокий, средний и низкий уровень. Высокий – учащийся	Промежуточная

	навыков движения и укрепления мышечной массы		содержания		<p>дал правильные ответ на теоретический вопрос. Учащийся уверенно демонстрирует заданные упражнения.</p> <p>Средний - учащийся дал нечеткие ответ на теоретический вопрос. Учащийся демонстрирует заданные упражнения самостоятельно или при поддержке товарищей и педагога.</p> <p>Низкий – учащийся не может дать ответ на теоретический вопрос. Учащийся не может продемонстрировать заданные упражнения.</p>	
--	--	--	------------	--	---	--

2.3. Методическое обеспечение программы

Методологической основой Программы является идея личностно-ориентированного обучения, способствующего самоопределению и

самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

Педагогические технологии

- Здоровьесберегающая технология. Это система мер, направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о здоровом питании, профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, поддержка благоприятного психологического климата в группе). Эта технология как сквозная по ходу изучения программы: баланс в режиме отдыха и физической нагрузки, регулирование эмоциональной концентрации и эмоционального расслабления, чередование зрительного наблюдения и исполнения самостоятельно.

Система дидактических принципов

- - принцип деятельности;
- - принцип непрерывности;
- - принцип целостности;
- - принцип психологической комфортности;
- - принцип вариативности;
- - принцип творчества.

Основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. Во время обучения по программе дети проходят путь от простого к сложному с учетом опоры на пройденный материал на новом, более сложном творческом уровне.

2.4. Образовательные и учебные форматы

Формы организации образовательного процесса. Программа предполагает фронтальные и групповые формы занятий. Основной формой учебно-воспитательного процесса является групповое учебное занятие.

Применяются различные формы проведения занятий:

1) Аудиторные:

- групповые занятия (упражнения выполняются одновременно несколькими группами обучающихся);
- индивидуальные занятия (задания даются разным обучающимся разные и они их выполняют самостоятельно);
- поточная форма занятия (выполняются задания друг за другом);
- фронтальная форма занятия (упражнения выполняются всеми обучающимися одновременно (например, на открытых занятиях по совместной демонстрации возможностей групп разных годов обучения));
- беседы, вечера отдыха, конкурсы;
- открытые занятия для родителей и для обучающихся по данной программе других групп, а также других учреждений;

2) Внеаудиторные:

- посещение соревнований разного уровня по аэробике;
- посещение торжественных мероприятий города с участием спортивных коллективов.

Формы занятий для реализации программы

№ п/п	Тип занятия	Форма занятия
1	Усвоение новых знаний и способов действия	Беседа, объяснение с демонстрацией наглядных пособий (иллюстраций) мастер-класс, педагогический показ, выполнение упражнений.
2	Комплексное применение знаний и способов действия (урок закрепления).	Объяснение и самостоятельная работа, выполнение упражнений. Домашние задания.
3	Контроль знаний и способов действия	Тесты, опросы, контрольные уроки, творческие задания, практическое занятие, конкурс, игра, мастер-класс, самостоятельная работа, праздник, презентация, творческая мастерская, класс-концерт, открытое занятие, мини-фестиваль.

3. Перечень информационно-методических материалов и литературы

3.1. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>
3. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHIBitwN4gB.pdf>
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>
6. Приказ Министерства Просвещения РФ о 03 сентября 2019 года №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/561232576>
7. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TjJbM>
8. Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>
9. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от от 15.12.2023 года № 767-п
10. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Успех» //дата регистрации 05.08.2020 г.
11. Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО ЦДОД «Успех» № 1877-у от 14.09.2020
12. Положение по составлению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в МУ ДО ЦДОД «Успех»

3.2. Список литературы для педагога

1. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1978
2. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
3. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов.– М.: Физкультура и спорт, 1980
4. Степ – силовая и аэробная нагрузка, направленная в основном на икроножные мышцы, бедра и ягодицы // Step by step // Штучка. 2002. № 12. с. 32
5. 10 самых лучших упражнений для упругих эластичных и гибких мышц. Супер стрейч // Shape. 2002. № 10. с. 112.
6. Сила и красота. 2001.
7. Сила и красота. 2002.
8. Сила и красота. 2003.
9. Физическая культура в школе. 2001. № 6, 7, 8.
10. Физическая культура в школе. 2003. № 1-8.
11. Физическая культура в школе. 2004.
12. Шейп (shape). 2001. № 4, 11.
13. Шейп (shape). 2002.
14. Шейп (shape). 2003.
15. Шейп (shape). 2004.
16. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Т.2. – 248 с.: ил.
17. Ярошевский, М.Г., Петровский, А.В. Психология / М.Г. Ярошевский, А.В. Петровский – М.: 2002.
18. Каргина, З.А. Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей / З.А. Каргина // Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование молодежи. 2006. № 5. с. 11-15.
19. Кленова, Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительной образовательной программе / Н. Кленова // Народное образование. 2005. № 8. с. 165 – 175.
20. Воспитать человека: Сборник нормативно-правовых, научно-педагогических, организационно-практических материалов по проблеме воспитания. – М., 2002.
21. Аверинцев, С.С. Средние века. Вступ. статья / С.С. Аверинцев // Идеи эстетического воспитания: В 2 т. - Т. 1., - М., 1973.
22. Ковалев, С.М. Воспитание и самовоспитание / С.М. Ковалев. – М.: Мысль, 1996.
23. Лихачев, Б.Т. Воспитательные аспекты обучения / Б.Т. Лихачев – М.: Просвещение, 1982.
24. Лузина, Л.М. Философско-антропологический подход в современной методологии воспитания: Дисс. в виде науч. докл. д-ра пед. наук / Л.М. Лузина.– СПб., 1998.

25. Методика воспитательной работы. / Под ред. Л.И. Рувинского. – М.: Просвещение, 1989.
26. Минкина, Н.А. Воспитание ответственности / Н.А. Минкина. – М.: Высшая школа, 1990.
27. Портных, В.Я. Методическое обеспечение воспитательной работы в группе / В.Я. Портных. – М.: Высшая школа, 1990.
28. Портных, В.Я. Основы методики воспитания: учеб. пособие / В.Я. Портных, 2002.
29. Сухомлинский, В.А. Методика воспитания коллектива / В.А. Сухомлинский. – М.: Просвещение, 1981.
30. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – Киев, 1973.
31. Филиппов, В.С. Учебно-воспитательная работа в учебной группе / В.С. Филиппов. – М.: Высшая школа, 1989.
32. Горский, В.А., Журкина, А.Я., Ляшко, Л.Ю., Усанов, В.В. Система дополнительного образования детей / В.А. Горский, А.Я. Журкина, Л.Ю. Ляшко, В.В. Усанов // Дополнительное образование. 1999. № 3-4.
33. Гуколенко, О.В., Данилюк, А. Я. Воспитание в современной России / О.В. Гуколенко, А. Я. Данилюк // Педагогика. 2005. № 10. с. 3-17.
34. Гурьянов, М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума / М.П. Гурьянов // Педагогика. 2004. № 1. с. 12-18.
35. Гуськова, С.Е. Воспитание – процесс творческий / С.Е. Гуськова // Среднее профессиональное образование. 2000. № 6.
36. Зинченко, В.П. Размышления о душе и ее воспитание (Час души) / В.П. Зинченко // Вопросы философии. 2000. № 2.
37. Зосимовский А.В. Нравственно-волевое воспитание с позиции конфликтологии. // Педагогика. 2004. № 3. с. 48-52.
38. Ильинский, И.М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи / И.М. Ильинский // Государство и дети: реальности России. 1995.
39. Козырь, Н.А., Лазукова, Н.Б. Воспитание личности / Н.А. Козырь, Н.Б. Лазукова // Среднее профессиональное образование. 2000. № 6.
40. Петракова, Т.И. Сердечное воспитание / Т.И. Петракова // Педагогика. 2004. № 7. с. 34-38.
41. Сафронова, Е.М. Воспитательная деятельность в контексте личностного подхода в образовании / Е.М. Сафронова // Педагогика. 2003. № 3. с. 38-44.
42. Сиваланов, А.В. Модернизация воспитательных концепций: закономерности и противоречия / А.В. Сиваланов // Педагогика. 2005. № 9. с. 57-64.
43. Фатнева, Л.А. Воспитание – забота общая / Л.А. Фатнева // Среднее профессиональное образование. 2002. № 1.
44. Филонов, Г.Н. Воспитательный процесс методология и специфика исследований / Г.Н. Филонов // Педагогика. 2000. № 9.

45. Харламов, И.Ф. Формирование личностных качеств в процессе воспитания / И.Ф. Харламов // Педагогика. 2003. № 3. с. 52-59.
46. Подласый, И.П. Педагогика. Книга 2. Процесс воспитания / И.П. Подласый. - М., 1999.

3.3. Список литературы для учащихся

Журналы:

1. Сила и красота.
2. Шейп (shape).

3.4. Электронные ресурсы удаленного доступа

1. <https://my-hit.fm/%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%B8>
2. <http://prime-music.me/%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%B8>
3. <https://music-pesni.ru/mp3-map/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F>
4. <https://my.mail.ru/mail/svetalunareka/video/3562>
5. https://www.youtube.com/playlist?list=PL5XH_oiYKW-5jwU3RM8nWZx7gMWqpaotw
6. <http://triumph-org.ru/ru/content/misteriya-tanca-3>
<http://triumph-org.ru/>

Перечень материалов в постоянном доступе для обучающихся

1. Техника безопасности при занятиях
2. Влияние физических упражнений на организм
3. Симптомы перетренированности
4. Утомление и восстановительные процессы при мышечной работе
5. План-конспект занятия студии по разделу «Аэробика»

Вопросы для опроса к теме «Личная и общественная гигиена, закаливание»

1. Что такое личная гигиена?
2. Что такое общественная гигиена?
3. Назовите разновидности закаливания.

Вопросы для опроса к теме «Физические качества человека. Спортивная тренировка»

1. Назовите физические качества человека.
2. Назовите последствия отсутствия физической нагрузки.

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для формирования правильной осанки»

1. Что такое осанка
2. Как определить правильную осанку?
3. От чего зависит осанка?

Задания для демонстрации

1. Показать упражнения для формированию правильной осанки

Вопросы для опроса к теме «Виды шагов»

1. Назовите виды шагов.

Задания для демонстрации

1. Показать шаг-марш
2. Показать скрестный шаг
3. Показать степ шаг
4. Показать шаг «мамбо»
5. Показать скуб (шаг с прыжком)

Вопросы для опроса к теме «Виды бега»

1. Назовите два основных вида бега

Задания для демонстрации

1. Показать бег с высоким подниманием бедра.
2. Показать бег с захлестом голени назад.

Вопросы для опроса к теме «Виды прыжков»

1. Назовите правила выполнения прыжков

Задания для демонстрации

1. Показать джам пинг джек
2. Показать прыжок с захлестом голени назад
3. Показать прыжок с высоким подъемом бедра вперед

Вопросы для опроса к теме «Виды приседаний»

1. Назовите два основных вида приседаний

Задания для демонстрации

1. Показать приседания, когда ноги на ширине плеч
2. Показать приседания, когда ноги вместе

Вопросы для опроса к теме «Виды выпадов»

1. Назовите особенности выполнения выпада

Задания для демонстрации

1. Показать выпад вперед
2. Показать

Вопросы для опроса к теме «Виды махов»

1. Назовите разновидности махов

Задания для демонстрации

1. Показать мах вперед нога согнута в острый угол
2. Показать мах вперед нога согнута в тупой угол
3. Показать мах вперед прямой ногой

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц шеи»

1. В каком исходном положении можно выполнять упражнения на мышцы шеи
2. Особенности выполнения упражнения на мышцы шеи

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение на укрепление мышц шеи

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц ног»

1. Зависит ли эффективность упражнений от темпа исполнения?

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение на икроножные мышцы
2. Показать упражнение на мышцы боковой части бедра
3. Показать упражнение на мышцы задней части бедра
4. Показать упражнение на мышцы внутренней части бедра

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц рук и плечевого пояса»

1. Какие исходные положения бывают для выполнения отжиманий?

Задания для демонстрации

1. Показать отжимания в упоре лежа с колен
2. Показать отжимания со скамьи с упора сидя
выпад в сторону

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для ягодичных мышц»

1. Какие исходные положения бывают для выполнения упражнений для ягодичных мышц?

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение для ягодичных мышц на полу на коленях и локтях
2. Показать упражнение для ягодичных мышц лежа на спине

Вопросы для опроса к теме «Упражнения на мышцы спины»

1. Описать технику дыхания при выполнении упражнений на мышцы спины.

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение на мышцы спины лежа на животе при положении рук сзади за спиной
2. Показать упражнение на мышцы спины лежа на животе при положении рук к плечам

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц пресса и талии»

1. Какие исходные положения бывают для выполнения упражнений для мышц пресса и талии?
2. Описать технику дыхания при выполнении упражнений на мышцы пресса и талии

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение для мышц пресса лежа на спине с маховыми движениями рук до прогиба при подъеме корпуса

Вопросы для опроса к теме «Упражнения на развитие гибкости»

1. Что такое гибкость спины?
2. Что такое растянутость мышц паха?
3. Назовите упражнения для развития гибкости спины.
4. Назовите упражнения на растягивание мышц паха.

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение «корзинка»
2. Показать упражнение «кольцо»
3. Показать упражнение «мостик»
4. Показать упражнение «стойка на лопатках»
5. Показать упражнение «бабочка»
6. Показать упражнение «книжка»
7. Показать упражнение «поза Лотоса»

Контрольные задания

Текущий контроль

Практический материал

Выполнение нормативов общей физической подготовки

1. Исходное положение: упор лежа на полу. Выполнить: сгибание и разгибание рук.
2. Исходное положение: лежа на животе, руки за голову. Выполнить: подъем туловища назад.
3. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить: подъем прямых ног до прямого угла

Промежуточная аттестация

I. Теоретический материал.

1. Какие упражнения Вы знаете для формирования правильной осанки?
2. Какие упражнения Вы знаете для развития гибкости?
3. Какие упражнения Вы знаете для растягивания?
4. Чем отличается шейпинг от аэробики?
5. Какие движения в аэробике считаются травмоопасными?
6. Назовите основные правила безопасности занятий шейпингом и аэробикой.
7. Для чего на уроках аэробики Вы используете упражнения для формирования осанки?
8. Какие элементы разминки являются способствующими развитию выворотности?
9. Какие элементы разминки являются способствующими развитию мышц спины?
10. Какие элементы являются разминочными для стопы?
11. Охарактеризуйте форму одежды для занятий шейпинг-аэробикой.

II. Практический материал

Показать заданный элемент или выполнить требуемое упражнение

1. «Кольцо»
2. «Мостик»
3. «Корзинка»
4. Шпагат
5. «Книжка»
6. «Поза Лотоса»
7. Шаги: степ шаг (приставной), «буквой М», ви степ («уголок»)
8. Прыжки: джам пинг джек (прыжок ноги врозь - ноги вместе)
9. Для проверки музыкальных навыков: исполнение танцевальных композиций, разученных ранее под музыкальное сопровождение
10. Силовые качества: пресс – более 30 раз в минуту, отжимания – более 15 раз

Протокол результатов освоения программы

Дата заполнения: _____

Год обучения: ____

№ группы: ____

№ п/п	ФИО обучающегося	№ билета	Теоретический материал (трехбальная система)	Практический материал (трехбальная система)	Итого (средний балл)	Общий уровень освоения программы
1						
2						
3						
4						
5						

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

В – высокий уровень – ____ чел. – ____ %

С – средний уровень – ____ чел. – ____ %

Н – низкий уровень – ____ чел. – ____ %

Аналитическая справка

Всего проверяемых – ____ чел.

Из них ____ чел. выполнили задания на 3 балла и ____ чел.- на 2,5 балла.

Высшую оценку получили ____ % учащихся.

Средний балл составляет ____.

Педагог дополнительного образования

Латышева О.Е.

Календарно – тематический план

Приложение 5

Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Модуль	Описание модуля	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Т	П	К
		Формирование осанки и навыков движения		Тема 1.1. Введение в образовательную программу. Техника безопасности при занятиях аэробикой	1		0,5	0,5	
				Тема 1.1. Упражнения для формирования правильной осанки	1	Понятие осанки. Параметры для определения правильной осанки. Факторы, от которых зависит осанка. Выполнение упражнений, способствующих формированию правильной осанки под музыкальное сопровождение.	0,5	0,5	
				Тема 1.2. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Упражнения для поддержания правильной осанки и исправления незначительных дефектов. Выполнение упражнений, способствующих формированию правильной осанки под музыкальное сопровождение.		2	
				Тема 1.3. Упражнения для формирования правильной осанки	1	Выполнение упражнений, способствующих формированию и развитию правильной осанки под музыкальное сопровождение.		1	
				Тема 1.3. Виды шагов	1	Разновидности шагов: шаг-марш (с высоким подниманием бедра), грэйн вай (крестный шаг). Техника выполнения. Выполнение шагов под музыкальное сопровождение	0,5	0,5	
				Тема 1.4. Виды шагов	2	Разновидности шагов: степ шаг (приставной шаг), «мамбо», скуб (шаг с прыжком). Техника выполнения.		2	

					Выполнение шагов под музыкальное сопровождение			
				Тема 1.5. Виды шагов	1	Выполнение шагов под музыкальное сопровождение		1
				Тема 1.5. Виды бега	1	Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. Техника бега. Выполнение бега на месте и в продвижении.	0,5	0,5
				Тема 1.6. Виды бега	2	Выполнение бега на месте и в продвижении под музыкальное сопровождение	0,5	1,5
				Тема 1.7. Виды бега	2	Выполнение бега на месте и в продвижении под музыкальное сопровождение		2
				Тема 1.8. Виды прыжков	2	Разновидности прыжков: джам пинг джек (ноги вместе - ноги на ширине плеч), прыжки с захлестом голени назад, с высоким подъемом бедра вперед (нога согнута в острый угол, в тупой угол, прямой ноги). Техника выполнения прыжков: спина закрепляется прямой. Выполнение прыжков.	0,5	1,5
				Тема 1.9. Виды прыжков	2	Выполнение прыжков под музыкальное сопровождение.	0,5	1,5
				Тема 1.10. Виды прыжков	2	Выполнение прыжков под музыкальное сопровождение.	0,5	1,5
				Тема 1.11. Виды прыжков	1	Выполнение прыжков под музыкальное сопровождение.		1
				Тема 1.11. Виды приседаний	1	Разновидности приседаний: ноги на ширине плеч, ноги вместе. Техника выполнения приседаний. Выполнение приседаний.	0,5	0,5
				Тема 1.12. Виды приседаний	2	Выполнение приседаний под музыкальное сопровождение.		2
				Тема 1.13. Виды приседаний	1	Выполнение приседаний под музыкальное сопровождение.		1
				Тема 1.13. Виды выпадов	1	Разновидности выпадов: ланч (выпад) вперед, в сторону, назад. Техника выполнения выпадов. Выполнение выпадов.	0,5	0,5

				Тема 1.14. Виды выпадов	2	Выполнение выпадов под музыкальное сопровождение.		2	
				Тема 1.15. Виды выпадов	1	Выполнение выпадов под музыкальное сопровождение.		1	
				Тема 1.15. Виды махов	1	Разновидности махов: нога согнута в острый угол, в тупой угол, прямой ногой. Техника выполнения махов. Махи исполняются вперед. Маховые движения исполняются в спокойном ритме. Выполнение махов стоя на месте.	0,5	0,5	
				Тема 1.16. Виды махов	2	Выполнение махов стоя на месте под музыкальное сопровождение.	0,5	1,5	
				Тема 1.17. Виды махов	2	Выполнение махов стоя на месте под музыкальное сопровождение.		2	
				Тема 1.18. Упражнения для мышц шеи	2	Техника выполнения упражнений для мышц шеи в положении стоя и стоя на коленях. Упражнения на мышцы шеи выполняются только вперед, назад, из стороны в сторону, на бок, назад. Особенности выполнения движений: чередование напряжения мышц шеи и расслабления. Выполнение упражнений на мышцы шеи.	0,5	1,5	
				Тема 1.19. Упражнения для мышц шеи	2	Выполнение упражнений на мышцы шеи под музыкальное сопровождение.		2	
		Укрепление и наращивание мышечной массы. Развитие гибкости и пластичности движения	57	Тема 2.1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	2	Техника выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса: отжимания в упоре лежа с колен, отжимания со скамьи с упора сидя. Выполнение отжиманий по 3 подхода без работы головой.	0,5	1,5	
				Тема 2.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	2	Выполнение отжиманий по 3 подхода без работы головой и с поворотом.		2	
				Тема 2.3. Упражнения на мышцы	2	Техника выполнения упражнений на мышцы спины лежа на животе при	0,5	1,5	

			спиной		положении рук сзади за спиной. Техника дыхания при выполнении упражнений на мышцы спины. Выполнение упражнений на мышцы спины			
			Тема 2.4. Упражнения на мышцы спины	2	Техника выполнения упражнений на мышцы спины лежа на животе при положении рук к плечам. Техника дыхания при выполнении упражнений на мышцы спины. Выполнение упражнений на мышцы спины.	0,5	1,5	
			Тема 2.5. Упражнения на мышцы спины	2	Выполнение упражнений на мышцы спины по 1-2 подхода под музыкальное сопровождение.		2	
			Тема 2.6. Упражнения для мышц пресса и талии	2	Техника выполнения упражнений для мышц талии сидя на полу и стоя без приспособлений. Техника дыхания при выполнении упражнений для мышц талии. Выполнение упражнений на мышцы талии.	0,5	1,5	
			Тема 2.7. Упражнения для мышц пресса и талии	2	Техника выполнения упражнений для мышц пресса лежа на спине с маховыми движениями рук до прогиба при подъеме корпуса. Техника дыхания при выполнении упражнений для мышц пресса. Выполнение упражнений на мышцы пресса.	0,5	1,5	
			Тема 2.8. Упражнения для мышц пресса и талии	2	Выполнение упражнений на мышцы пресса и талии по 2-3 подхода с различными движениями рук под музыкальное сопровождение.		2	
			Тема 2.9. Развитие гибкости и пластичности движения	2	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости при равномерном спокойном темп. Техника дыхания. Упражнения на развитие гибкости спины: «корзинка», «кольцо». Упражнения на развитие гибкости спины: «мостик», «стойка на лопатках».	0,5	1,5	

					Выполнение упражнений на развитие гибкости в спокойном ритме.			
				Тема 2.10. Развитие гибкости и пластичности движения	2	Выполнение упражнений на развитие гибкости под музыкальное сопровождение в спокойном ритме.		2
				Тема 2.11. Развитие гибкости и пластичности движения	2	Упражнения на растягивание мышц паха: «бабочка», «книжка», «поза Лотоса». Техника выполнения упражнений на растягивание. Выполнение упражнений на развитие гибкости в спокойном ритме.	0,5	1,5
				Тема 2.12. Развитие гибкости и пластичности движения	2	Упражнения на растягивание мышц паха: наклоны вперед к ногам сидя на полу, полушпагат. Выполнение упражнений на развитие гибкости в спокойном ритме.	0,5	1,5
				Тема 2.13. Развитие гибкости и пластичности движения	2	Упражнения на растягивание мышц паха: приседания на одной ноге с удерживанием прямой ноги на хореографическом станке в сторону. Выполнение упражнений на развитие гибкости в спокойном ритме.	1	1
				Тема 2.14. Развитие гибкости и пластичности движения	2	Упражнения на растягивание мышц паха под музыкальное сопровождение в спокойном ритме.		2
				Тема 2.15. Развитие гибкости и пластичности движения	2	Выполнение упражнений на развитие гибкости под музыкальное сопровождение в спокойном ритме.		2
				Тема 2.16. Развитие гибкости и пластичности движения	2	Упражнения на растягивание мышц паха под музыкальное сопровождение в спокойном ритме.		2
				Тема 2.17. Развитие гибкости и пластичности движения	2	Выполнение упражнений на развитие гибкости под музыкальное сопровождение в спокойном ритме.		2
				Тема 2.18. Развитие гибкости и пластичности	1	Упражнения на растягивание мышц паха под музыкальное сопровождение в		1

				движения		спокойном ритме.			
				Тема 2.18. Выполнение контрольных нормативов	1	Выполнение контрольных нормативов.		1	1