

ОГБОУ «Школа-интернат №26»

Рассмотрено
на Методическом Совете №1
от 28.08.2023 г.

«Утверждаю»
Директор М.В. Бойко
Приказ от 31.08.2023 г. №37



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Фитнес-аэробика»
для обучающихся 8 класса А
на 2023 – 2024 учебный год

I. Пояснительная записка

1. Общая характеристика предмета внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика»

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности фитнес-аэробики. Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является фитнес-аэробика, которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях. Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

2. Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» обеспечивает возможности для преодоления слабовидящими обучающимися следующих специфических трудностей, обусловленных слабовидением:

1. физическое недоразвитие и своеобразие движений;

2. наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
3. сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
4. отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителем в процессе грамотно организованной коррекционной работы.

3. Цель и задачи изучения учебного предмета внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика».

Цель модуля – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес - аэробики.

Задачи модуля:

1. Всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
2. Освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес - аэробики в частности;
3. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
4. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес - аэробики;
5. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности; популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнесаэробикой;
6. Способствовать развитию у обучающихся творческих способностей;
7. Выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

К специальным задачам относятся:

1. Создание коррекционно-развивающих условий.
2. Совершенствование навыков пространственной ориентировки.
3. Развитие зрительного восприятия;
4. Развитие двигательной функции глаза;
5. Укрепление мышечной системы глаза;
6. Коррекция скованности и ограниченности движений;
7. Коррекционно – компенсаторное развитие и совершенствование мышечно - суставного чувства;
8. Активизация функций сердечно – сосудистой системы;
9. Укрепление опорно – двигательного аппарата;
10. Коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

4. Место учебного предмета внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика».

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 5 – 9 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура». Занятия по внеурочной деятельности, предполагается проводить в объеме 1 час в неделю (34 часа в год).

II. Содержание обучения.

Содержание предметного модуля «Фитнес – аэробика».

Знания о фитнес - аэробике.

- Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.
- Требования безопасности при организации занятий фитнесаэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес - аэробикой.
- Специальное оборудование для занятий.
- Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес - аэробикой.
- Движения рук в фитнес - аэробике.
- Подача вербальных и визуальных команд.
- Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).
- История возникновения и развития хип-хоп аэробики в России.
- Особенности данного танцевального стиля.
- Правила постановки позиции ног, корпуса.

Способы самостоятельной деятельности.

- Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес - аэробикой.
- Подбор упражнений фитнес - аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.
- Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнесаэробикой.
- Тестирование уровня физической подготовленности в фитнесаэробике.
- Движения рук в фитнес - аэробике.
- Подача вербальных и визуальных команд.
- Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

Физическое совершенствование.

Классическая аэробика.

- Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

- Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений.
- Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.
- Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

Степ-аэробика

- Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).
- Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).
- Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ - аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма.
- Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.

Хип-хоп аэробика

- Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.
- Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.
- Выразительность танцевальных движений.
- Комбинации танцевальных движений хип-хоп.

2. Специфические универсальные учебные действия.

В процессе обучения детей, имеющих нарушение зрения, формируются не только стандартные, но и специфические УУД. В результате обучающийся сможет:

1. Придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;
2. Осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения по его образцу;
3. Использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;
4. Активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;
5. Овладеть аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;
6. Формировать внутренний план движения в процессе поэтапного формирования двигательных действий, их координации и ритмичности;

7.Выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

8.Развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;

9.Использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.

10.Применять современные средства коммуникации;

11.Осуществлять пространственную ориентировку, обладать мобильностью;

12.Применять приемы отбора и систематизации материала на определенную тему;

13.Принимать участие в речевом общении, соблюдая нормы речевого этикета;

14.Осуществлять речевой самоконтроль в процессе учебной деятельности и в повседневной коммуникации;

15.Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

III. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Личностные результаты:

1.Воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес - аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

2.Владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

3.Понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

4.Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

5.Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

6.Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес - аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес - аэробики;

7.Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

8.Проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении

общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

9.Формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес - аэробикой профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

10.Формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике;

11.Способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес - аэробикой;

Специальные личностные результаты:

1.Воспитание морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), имеющих важное, значение в бытовой и трудовой деятельности;

2.Воспитание устойчивого интереса и привычек к систематическим занятиям физическими упражнениями;

3.Умение сопоставлять и корректировать зрительные впечатления с учетом полученных знаний об особенностях своего зрительного восприятия, на основании сформированных представлений о предметах и явлениях окружающей действительности; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

4.Умение применять в коммуникативной деятельности вербальные и невербальные формы общения.

Метапредметные результаты:

1.Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес - аэробики;

2.Умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата; самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес - аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

3.Умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес - аэробике;

4.Способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки;

Специальные метапредметные результаты:

1.Умение использовать сохранные анализаторы в различных видах деятельности;

2. Владение слабовидящими обучающимися навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

Предметные результаты:

1. Знание роли занятий фитнес - аэробикой и её влияние: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств;

2. Знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес - аэробикой;

3. Выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации;

4. Умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий фитнес - аэробикой;

5. Знание современных правил организации и проведения соревнований по фитнес - аэробике;

6. Правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады;

7. Осуществление судейства композиций в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

8. Соблюдение требований к местам проведения занятий фитнес - аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, правильного выбора обуви и одежды; характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики;

9. Понимать технику выполнения упражнений фитнес - аэробики;

10. Знать последовательность выполнения упражнений фитнес - аэробики выполнение базовых элементов классической и степ - аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

11. Умение сочетать маршевые и лифтовые элементы; умение подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес - аэробики с учетом интенсивности и ритма;

12. Умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий по фитнес - аэробике;

13. Формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза);

14. Формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

15. Знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес - аэробикой;

16. Умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами фитнес - аэробики, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

17. Знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать

результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями;

18.Проведение тестирования уровня физической подготовленности в фитнес - аэробике со сверстниками.

Специальные предметные:

1.Формирование у слабовидящих учащихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;

2.Достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;

3.Формирование специальных знаний в области физической культуры, спорта, в т.ч. знаний различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих видах спорта.

IV. Тематическое планирование.

№	Тема, раздел	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре.	Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Требования безопасности при организации занятий фитнес - аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес - аэробикой. Специальное оборудование для фитнес - занятий. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнесаэробикой. Движения рук в фитнес - аэробике. Подача вербальных и	Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес – аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных. Знать требования к организации занятий фитнес - аэробикой, инвентарю и оборудованию. Применять самоконтроль при занятиях фитнес – аэробикой. Проявлять уважение к одноклассникам во время занятий. Применять занятия фитнес - аэробикой для укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Знать историю

		<p>визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). История возникновения и развития хип-хоп аэробики в России. Особенности данного танцевального стиля. Правила постановки позиции ног, корпуса. 1 час</p>	<p>возникновения и развития хип-хоп аэробики в России. Знать особенности танцевального стиля хип-хоп. Выполнять особенности танцевального стиля хип-хоп. Знать и соблюдать правила постановки позиции ног, корпуса.</p>
2	Способы самостоятельной деятельности.	<p>Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес - аэробикой. Подбор упражнений фитнес -аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес - аэробикой. Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес - аэробике. Движения рук в фитнес - аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). 2 часа</p>	<p>Уметь подготовить место для занятий, подобрать одежду, обувь для занятий фитнес - аэробикой. Понимать выполнения упражнений фитнес - аэробики. Описывать технику выполнения упражнений фитнесаэробики. Знать последовательность выполнения упражнений фитнесаэробики. Составлять план самостоятельных занятий с учетом возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. Знать контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности. Знать движения рук в фитнес – аэробике. Уметь подавать вербальных и визуальных команд. Знать составные части урока (разминка,</p>

			аэробная часть, силовая часть, заминка). Уметь подбирать элементы фитнес - аэробики для различных частей урока.
4	Физическое совершенствование. Классическая аэробика.	Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений. Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы. Подбор элементов, движений и связок классической аэробики. 12 часов	Уметь составлять и выполнять комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов классической аэробики различной сложности под музыкальное сопровождение и без него. Уметь подбирать музыку для комплексов упражнений фитнесаэробики с учетом интенсивности и ритма. Знать правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. Уметь сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса классической аэробики. Применять изученные элементы, движения классической аэробики при составлении связок.
5	Физическое совершенствование. Степ - аэробика.	Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой	Знать и уметь выполнять базовые элементы степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги (и без смены

		<p>лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ - аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма. Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы. 10 часов</p>	<p>лидирующей ноги), движения руками, в том числе в сочетании с движениями ног. Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений степ - аэробики без музыкального сопровождения и с ним. Знать правила сочетания маршевых и синкопированных элементов. Сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес – аэробики.</p>
6	<p>Физическое совершенствование. Хип-хоп аэробика.</p>	<p>Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool. Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. Выразительность танцевальных движений. Комбинации танцевальных движений хип-хопа. 9 часов</p>	<p>Знать и уметь выполнять базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.</p>
Общее количество часов по программе		34 часа	

Календарно-тематическое планирование 8 класса.

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	тестирован ие норматива	практическ ие работы		

1	Знания о физической культуре.	1	0	1		Практическая работа
2	Способы самостоятельной деятельности. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес - аэробикой. Подбор упражнений фитнес - аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.	1	0	1		Практическая работа
3	Способы самостоятельной деятельности. Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес - аэробикой. Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес - аэробике. Движения рук в фитнес - аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	1	0	1		Практическая работа
4	Физическое совершенствование. Классическая аэробика. Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	1	0	1		Практическая работа

5	Физическое совершенствование. Классическая аэробика. Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	1	0	1		Практическая работа
6	Физическое совершенствование. Классическая аэробика. Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	1	0	1		Практическая работа
7	Физическое совершенствование. Классическая аэробика. Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	1	0	1		Практическая работа
8	Физическое совершенствование. Классическая аэробика. Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в	1	0	1		Практическая работа

	сочетании с движениями ног).					
9	Физическое совершенствование. Классическая аэробика. Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.	1	0	1		Практическая работа
10	Физическое совершенствование. Классическая аэробика. Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.	1	0	1		Практическая работа
11	Физическое совершенствование. Классическая аэробика. Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.	1	0	1		Практическая работа
12	Физическое совершенствование. Классическая аэробика. Сочетания маршевых и синкопированных элементов,	1	0	1		Практическая работа

	сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.					
13	Физическое совершенствование. Классическая аэробика. Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.	1	0	1		Практическая работа
14	Физическое совершенствование. Классическая аэробика. Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.	1	0	1		Практическая работа
15	Физическое совершенствование. Классическая аэробика. Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.	1		1		Практическая работа
16	Физическое совершенствование. Степ - аэробика. Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	1	0	1		Практическая работа
17	Физическое совершенствование. Степ - аэробика. Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	1	0	1		Практическая работа
18	Физическое совершенствование. Степ - аэробика. Базовые шаги и различные элементы без	1	0	1		Практическая работа

	смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).					
19	Физическое совершенствование. Степ - аэробика. Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	1	0	1		Практическая работа
20	Физическое совершенствование. Степ - аэробика. Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	1	0	1		Практическая работа
21	Физическое совершенствование. Степ - аэробика. Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ - аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма.	1	0	1		Практическая работа
22	Физическое совершенствование. Степ - аэробика. Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ - аэробики под музыкальное	1	0	1		Практическая работа

	сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма.					
23	Физическое совершенствование. Степ - аэробика. Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ - аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма.	1	0	1		Практическая работа
24	Физическое совершенствование. Степ - аэробика. Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.	1	0	1		Практическая работа
25	Физическое совершенствование. Степ - аэробика. Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.	1	0	1		Практическая работа
26	Физическое совершенствование. Хип-хоп	1	0	1		Практическая работа

	аэробика. Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.					
27	Физическое совершенствование. Хип-хоп аэробка. Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.	1	0	1		Практическая работа
28	Физическое совершенствование. Хип-хоп аэробка. Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.	1	0	1		Практическая работа
29	Физическое совершенствование. Хип-хоп аэробика. Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.	1	0	1		Практическая работа
30	Физическое совершенствование. Хип-хоп аэробика. Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.	1	0	1		Практическая работа
31	Физическое совершенствование. Хип-хоп аэробика. Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.	1	0	1		Практическая работа
32	Физическое	1	0	1		Практическая работа

	совершенствование. Хип-хоп аэробика. Выразительность танцевальных движений. Комбинации танцевальных движений хип-хопа.					
33	Физическое совершенствование. Хип-хоп аэробика. Выразительность танцевальных движений. Комбинации танцевальных движений хип-хопа.	1	0	1		Практическая работа
34	Физическое совершенствование. Хип-хоп аэробика. Выразительность танцевальных движений. Комбинации танцевальных движений хип-хопа.	1	0	1		Практическая работа
Общее количество часов		34	0	34		