

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 39»
Петропавловск - Камчатского городского округа**

Рассмотрено

на заседании кафедры
Руководитель кафедры ПДО
и развивающего цикла
МАОУ «Гимназия № 39»
_____/Коломасова О.Н./
«__» _____ 2024 г.

Согласовано

Зам. директора по ВР
МАОУ «Гимназия № 39»
_____/Камалиева Е.А./
«__» _____ 2024 г.

Утверждаю

Директор
МАОУ «Гимназия № 39»
_____/Каурцева С.П./
Приказ № 2 от 04.09.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Стэп-аэробика»
(спортивная секция)
Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации программы – 1 год
на 2024-2025 учебный год

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г., ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. и Уставом гимназии

Программу составила:

Водневская Галина Валентиновна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории.

г. Петропавловск-Камчатский
2024

Пояснительная записка

Календарный учебный график составлен для обучающихся объединения «Оздоровительная аэробика» для обучающихся 15-17 лет. Количество занимающихся в каждой группе от 5 человек всего 15 человек.

Цель: мотивация к здоровому образу жизни обучающихся посредством освоения основ содержания оздоровительной аэробики, умения сохранить и совершенствовать свое тело, снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи:

обучающие:

- формировать знания об оздоровительной аэробике;
- укреплять здоровье и гармоничное развитие у занимающихся;
- совершенствовать навыки базовых элементов оздоровительной аэробики;
- формировать правильную осанку и культуру движений;
- расширять двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- формировать музыкально-двигательные навыки и умения;

развивающие:

- развивать у занимающихся специальные знания, необходимые для успешной деятельности в данном виде деятельности;
- развивать физические качества (ловкости, гибкости, прыгучести, выносливости);
- развивать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

воспитательные:

- формировать патриотизм;
- воспитывать морально-волевые и эстетические качества;
- воспитывать чувство ответственности и товарищества;
- приобщать занимающихся к здоровому образу жизни.

Формы организации учебного процесса – групповые занятия.

Количество групп – 3

Возраст обучающихся 15 – 17 лет

Режим занятий:

Занятия в группах проводятся: 1, 2, 3 группы (первый год обучения) 3 раза в неделю по 3 академических часа, всего 9 академических часов в неделю.

Первый год обучения
Понедельник, среда, пятница

№ п/п	число	Тема занятия	Форма проведения занятия	Дидактический материал, оборудование	Всего часов	Формы контроля
1	20	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Правила поведения на занятиях и при работе с оборудованием.		Инструкции по правилам техники безопасности, наглядные пособия, видеоматериалы.	3	
2	22	Вводное тестирование. Гибкость, сила, выносливость. Координационные способности.	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	3	Вводное тестирование. Опрос. Текущий контроль
3	25	История и развитие аэробики. Классификация видов аэробики	Беседа, фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Наглядные пособия, видеоматериалы.	3	Рассказ, показ, объяснение.
4	27	Питание. Основные группы пищевых продуктов. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, водный обмен в организме	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	3	
5	29	Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и	Фронтальная, групповая, показ выполнения	Фронтальная, групповая, показ выполнения	3	

		уменьшение риска получения травмы. Признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой помощи. Дневник самоконтроля	упражнений	упражнений		
6	1	О.Р.У. в движении Разучивание базовых шагов классической аэробики	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	-	3	Рассказ, показ, объяснение.
7	3	О.Р.У. в движении и на месте Совершенствование базовых шагов классической аэробики. Разучить танцевальную связку	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
8	5	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - силовой блок на руки; - пресс; - стретчинг, заминка		Гантели, гимнастический коврик	3	
9	8	Инструктаж по ТБ при занятиях степ аэробикой. - Разучить базовые шаги степ – аэробики; - пресс; - стретчинг, заминка	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик	3	Наблюдение.
10	10	Функциональная тренировка; - стретчинг; - заминка	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
11	12	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - силовой блок на ноги; - стретчинг, заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Мини эластичная лента, гимнастический коврик	3	Наблюдение
12	15	Базовое тестирование	Фронтальная, групповая,	Спортивный инвентарь	3	Двигательные тесты

			показ выполнения упражнений			
13	17	О.Р.У. в движении – аэробная связка; - фитбол; -стрэтчинг, заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Фитбол, гимнастический коврик.	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
14	19	Кардио тренировка-стэп платформа; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Стэп платформа	3	
15	22	Йога. Комплекс упражнений с роллами.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Ролл для йоги большой, гимнастический коврик	3	
16	24	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - силовой блок на руки; (кольцевой амортизатор - пресс; - стрэтчинг, заминка	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Кольцевой амортизатор, гимнастический коврик	3	
17	26	Памп тренировка	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Памп штанга, стэп платформа, гимнастический коврик	3	
18	29	О.Р.У. в движении –аэробная связка; - стрэтчинг; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик, ремни для йоги	3	
19	1	Кардио тренировка-стэп платформа; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Стэп платформа	3	
20	3	Силовой блок на ноги- собственный вес - растяжка;	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения	Гимнастический коврик	3	Наблюдение

		- заминка.	упражнений			
21	6 21.0 1	Функциональная тренировка; - стрэтчинг; - заминка Беседа, посвященная Дню матери.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
22	8	Йога. Ассаны.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Блок для йоги, гимнастический коврик	3	
23	10	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - комплекс упражнений с бодибаром «Здоровая спина»	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь, видео - показ	3	
24	13	Кардио тренировка-классическая аэробика; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	Наблюдение
25	15	Силовой комплекс упражнений на Bossu (руки, ноги, пресс); - стрэтчинг; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Bossu, гимнастический коврик	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
26	17	Функциональная тренировка; - стрэтчинг; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик	3	
27	20	Кардио тренировка-стэп платформа; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Стэп платформа	3	
28	22	О.Р.У. в движении –аэробная связка; - фитбол; - стрэтчинг, заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Фитбол	3	
29	24	Памп тренировка;	Фронтальная,	Памп штанги	3	

		- заминка.	групповая, показ выполнения упражнений			
30	27	Йога. Ассаны.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Малый мяч, гимнастический коврик	3	
31	29	Аэробная связка. Здоровая спина.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик	3	
32	10	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - силовой блок на руки; - пресс; - стрэтчинг, заминка	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик, гантели	3	Наблюдение
33	12	- Стэп аэробика; - пресс; - стрэтчинг, заминка	Фронтальная, групповая, индивидуальная. показ выполнения упражнений	Стэп платформа, гимнастический коврик.	3	Оценка вклада каждого
34	14	Функциональная тренировка; - стрэтчинг; - заминка	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик	3	
35	17	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - Силовой блок на ноги (собственный вес) - стрэтчинг, заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
36	19	Базовое тестирование	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	

37	21	О.Р.У. в движении –аэробная связка; - фитбол; - стрэтчинг, заминка.	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Фитбол, гимнастический коврик	3	Наблюдение
38	24	Кардио тренировка-стэп платформа; -заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Стэп платформа, гимнастический коврик	3	
39	26	Йога. Комплекс упражнений с роллами.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Ролл для йоги, гимнастический коврик	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
40	28	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - силовой блок на руки; (кольцевой амортизатор - пресс; - стрэтчинг, заминка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Кольцевой амортизатор	3	
41	31	О.Р.У. в движении –аэробная связка; - стрэтчинг; - заминка.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
42	2	Кардио тренировка - стэп платформа; - заминка.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	
43	4	Силовой блок на ноги-кольцевой амортизатор; - растяжка; - заминка.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения	Кольцевой амортизатор, гимнастический коврик	3	Наблюдение

			упражнений			
44	7	Функциональная тренировка; - стретчинг; - заминка Беседа, посвященная Дню матери.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик	3	
45	9	Йога. Ассаны.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
46	11	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - комплекс упражнений с бодибаром «Здоровая спина»	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	
47	14	Кардио тренировка-классическая аэробика; - заминка.	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	3	Оценка вклада каждого
48	16	Функциональная тренировка; - стретчинг; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	
49	18	Кардио тренировка-стэп платформа; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная	Спортивный инвентарь	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
50	21	О.Р.У. в движении –аэробная связка; - фитбол; - стретчинг, заминка.	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	
51	25	Памп тренировка; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная	Спортивный инвентарь	3	

52	28	Йога. Асаны	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик, малый мяч	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
53	2	О.Р.У. в движении – аэробная связка; - стретчинг; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик.	3	
54	4	Кардио тренировка-стэп платформа; - заминка.	Групповая, показ выполнения упражнений	Стэп платформа, гимнастический коврик	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
55	7	Силовой блок на ноги-кольцевой амортизатор; - растяжка; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Кольцевой амортизатор, гимнастический коврик	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
56	9	О.Р.У. в движении –аэробная связка; - стретчинг; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
57	11	Кардио тренировка-стэп платформа; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Стэп платформа, гимнастический коврик	3	Оценка вклада каждого
58	14	Силовой блок на ноги-собственный вес - растяжка; - заминка.	Фронтальная, групповая индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	Выполнение упражнений
59	16	Функциональная тренировка; - стретчинг; - заминка	Фронтальная, групповая индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	

60	18	Йога. Ассаны.	Фронтальная, групповая индивидуальная, показ выполнения упражнений	Ремень для йоги, гимнастический коврик	3	Оценка вклада каждого
61	21	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - комплекс упражнений с бодибаром «Здоровая спина»	Фронтальная, групповая индивидуальная, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик, бдибар	3	Оценка вклада каждого
62	23	Кардио тренировка-классическая аэробика; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
63	25	Силовой комплекс упражнений на Bossu (руки, ноги, пресс); - стрэтчинг; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Bossu, гимнастический коврик	3	Наблюдение. Оценка вклада каждого
64	28	Силовой блок на ноги-кольцевой амортизатор; - растяжка; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Кольцевой амортизатор, гимнастический коврик	3	Наблюдение. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
65	30	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - силовой блок на руки; - пресс; - стрэтчинг, заминка	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Гантели, гимнастический колледж	3	
66	1	- Стэп аэробика; - пресс; - стрэтчинг, заминка	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Стэп платформа	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
67	4	Функциональная тренировка; - стрэтчинг; - заминка	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения	Спортивный инвентарь	3	Оценка вклада каждого

			упражнений			
68	6	О.Р.У. в движении - аэробная связка; - Силовой блок на ноги; - стретчинг, заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Бодибар	3	
69	8	Базовое тестирование	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	Контрольное тестирование
70	11	О.Р.У. в движении –аэробная связка; - фитбол; - стретчинг, заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
71	13	Силовой блок на ноги-кольцевой амортизатор; - растяжка; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	Беседа. Выполнение упражнений
72	15	Функциональная тренировка; - стретчинг; - заминка Беседа, посвященная Дню матери.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
73	18	Йога. Ассаны.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	
74	20	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - комплекс упражнений с бодибаром «Здоровая спина»	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Бодибар, гимнастический коврик	3	.
75	22	Кардио тренировка - классическая аэробика; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения	Спортивный инвентарь	3	Беседа. Выполнение упражнений

			упражнений			
76	25	Силовая тренировка на все группы мышц; - стретчинг; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	3	Показ. Тренировочные упражнения.
77	27	Аэробная разминка. Силовой блок на многофункциональной раме, стретчинг, заминка.	Фронтальная, круговая, наблюдение.		3	Наблюдение, показ
78	29	Йога, асаны.	Фронтальная	Малый мяч	3	
Итого часов						

Первый год обучения (1 и 2 группы)
Вторник, четверг, суббота

№ п/п	число	Тема занятия	Форма проведения занятия	Дидактический материал, оборудование	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
октябрь								
1	19	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Правила поведения на занятиях и при работе с оборудованием	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Инструкции по правилам техники безопасности, наглядные пособия, видеоматериалы.	2	1,5	0,5	Вводное тестирование. Опрос. Текущий контроль
2	21	История и развитие аэробики. Классификация видов аэробики	Беседа, фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Наглядные пособия, видеоматериалы.	2	1,5	0,5	Рассказ, показ, объяснение.
3	23	Питание. Основные группы пищевых продуктов. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, водный обмен в организме	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	2	1,5	0,5	
4	26	Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травмы. Признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой помощи. Дневник самоконтроля	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	2	1,5	0,5	

5	28	О.Р.У. в движении Разучивание базовых шагов классической аэробики	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	-	2	-	2	Рассказ, показ, объяснение.
6	30	О.Р.У. в движении и на месте Совершенствование базовых шагов классической аэробики. Разучить танцевальную связку	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	-	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
ноябрь								
7	2	О.Р.У. в движении -аэробная связка; -силовой блок на руки; -пресс; -стрэтчинг, заминка		Гантели, гимнастический коврик	2	-	2	
8	6	Инструктаж по ТБ при занятиях степ аэробикой. -Разучить базовые шаги степ – аэробики; - пресс; -стрэтчинг, заминка	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик	2	0,5	1,5	Наблюдение.
9	9	Функциональная тренировка; - стрэтчинг; - заминка	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
10	11	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - Силовой блок на ноги; - стрэтчинг, заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Мини эластичная лента, гимнастический коврик	2	-	2	Наблюдение
11	13	Базовое тестирование	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Двигательные тесты
12	16	О.Р.У. в движении –аэробная связка;	Фронтальная, индивидуальная,	Фитбол, гимнастический	2	-	2	Показ. Тренировочные

		- фитбол; - стрэтчинг, заминка.	показ выполнения упражнений	коврик.				упражнения. Работа в группах.
13	18	Кардио тренировка-стэп платформа; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Стэп платформа	2	0,5	1,5	
14	20	Йога. Комплекс упражнений с роллами.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Ролл для йоги большой, гимнастический коврик	2	0,5	1,5	
15	23	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - силовой блок на руки; (кольцевой амортизатор - пресс; - стрэтчинг, заминка	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Кольцевой амортизатор, гимнастический коврик	2	0,5	1,5	
16	25	Памп тренировка	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Памп штанга, стэп платформа, гимнастический коврик	2	0,5	1,5	
17	27	О.Р.У. в движении –аэробная связка; - стрэтчинг; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик, ремни для йоги	2	-	2	
18	30	Кардиотренировка-стэп платформа; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Стэп платформа	2	-	2	
Декабрь								
19	2	Силовой блок на ноги- собственный вес -растяжка; -заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик	2	0,5	1,5	Наблюдение

20	4	Функциональная тренировка; - стрэтчинг; - заминка Беседа, посвященная Дню матери.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик	2	0,5	1,5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
21	7	Йога. Ассаны.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Блок для йоги, гимнастический коврик	2	0,5	1,5	
22	9	О.Р.У. в движении -аэробная связка; -комплекс упражнений с бодибаром «Здоровая спина»	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь, видео - показ	2	-	2	
23	11	Кардио тренировка-классическая аэробика; -заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2	Наблюдение
24	14	Силовой комплекс упражнений на Bossu (руки, ноги, пресс); -стрэтчинг; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Bossu, гимнастический коврик	2	0,5	1,5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
25	16	Функциональная тренировка; - стрэтчинг; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик	2	-	2	
26	18	Кардио тренировка-стэп платформа; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Стэп платформа	2	0,5	1,5	
27	21	О.Р.У. в движении –аэробная связка; - фитбол; -стрэтчинг, заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Фитбол	2	-	2	
28	23	Памп тренировка; -заминка.	Фронтальная, групповая,	Памп штанги	2	-	2	

			показ выполнения упражнений					
29	25	Йога. Ассаны.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Малый мяч, гимнастический коврик	2	0,5	1,5	
30	28	Аэробная связка. Здоровая спина.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик	2	0,5	1,5	
31	30	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - силовой блок на руки; - пресс; - стретчинг, заминка	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик, гантели	2	0,5	1,5	Наблюдение
январь								
32	11	-Стэп аэробика; - пресс; -стретчинг, заминка	Фронтальная, групповая, индивидуальная. показ выполнения упражнений	Стэп платформа, гимнастический коврик.	2	-	2	Оценка вклада каждого
33	13	Функциональная тренировка; - стретчинг; - заминка	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик	2	-	2	
34	15	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - силовой блок на ноги (собственный вес) - стретчинг, заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
35	18	Базовое тестирование	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

36	20	О.Р.У. в движении –аэробная связка; - фитбол; - стрэтчинг, заминка.	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Фитбол, гимнастический коврик	2	-	2	Наблюдение
37	22	Кардиотренировка - стэп платформа; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Стэп платформа, гимнастический коврик	2	0,5	1,5	
38	25	Йога. Комплекс упражнений с роллами.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Ролл для йоги, гимнастический коврик	2	0,5	1,5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
39	27	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - силовой блок на руки; (кольцевой амортизатор - пресс; - стрэтчинг, заминка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Кольцевой амортизатор	2	-	2	
40	29	О.Р.У. в движении –аэробная связка; - стрэтчинг; - заминка.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
февраль								
41	1	Кардиотренировка - стэп платформа; - заминка.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2	
42	3	Силовой блок на ноги-кольцевой амортизатор; - растяжка;	Фронтальная, групповая, индивидуальная,	Кольцевой амортизатор, гимнастический	2	-	2	Наблюдение

		- заминка.	показ выполнения упражнений	коврик				
43	5	Функциональная тренировка; - стретчинг; - заминка Беседа, посвященная Дню матери.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик	2	1	1	
44	8	Йога. Асаны.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
45	10	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - комплекс упражнений с бодибаром «Здоровая спина»	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
46	12	Кардиотренировка - классическая аэробика; - заминка.	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	-	2	Оценка вклада каждого
47	15	Функциональная тренировка; - стретчинг; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2	
48	17	Кардиотренировка - стэп платформа; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная	Спортивный инвентарь	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
49	19	О.Р.У. в движении – аэробная связка; - фитбол; - стретчинг, заминка.	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
50	22	Памп тренировка; -заминка.	Фронтальная, индивидуальная	Спортивный инвентарь	2	-	2	

51	24	Йога. Асаны.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик, малый мяч	2	0,5	1,5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
52	26	О.Р.У. в движении –аэробная связка; - стретчинг; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик.	2	0,5	1,5	
март								
53	1	Кардио тренировка - стэп платформа; - заминка.	Групповая, показ выполнения упражнений	Стэп платформа, гимнастический коврик	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
54	3	Силовой блок на ноги-кольцевой амортизатор; - растяжка; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Кольцевой амортизатор, гимнастический коврик	2	0,5	1,5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
55	5	О.Р.У. в движении –аэробная связка; - стретчинг; - заминка.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
56	10	Кардио тренировка - стэп платформа; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Стэп платформа, гимнастический коврик	2	0,5	1,5	Оценка вклада каждого
57	12	Силовой блок на ноги-собственный вес -растяжка; -заминка.	Фронтальная, групповая индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	Выполнение упражнений
58	15	Функциональная тренировка; - стретчинг; - заминка Беседа, посвященная Дню	Фронтальная, групповая индивидуальная, показ выполнения	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	

		матери.	упражнений					
59	17	Йога. Ассаны.	Фронтальная, групповая индивидуальная, показ выполнения упражнений	Ремень для йоги, гимнастический коврик	2	0,5	1,5	Оценка вклада каждого
60	19	О.Р.У. в движении -аэробная связка; -комплекс упражнений с бодибаром «Здоровая спина»	Фронтальная, групповая индивидуальная, показ выполнения упражнений	Гимнастический коврик, бдибар	2	-	2,0	Оценка вклада каждого
61	22	Кардио тренировка-классическая аэробика; -заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
62	24	Силовой комплекс упражнений на Bossu (руки, ноги, пресс); -стрэтчинг; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Bossu, гимнастический коврик	2	0,5	1,5	Наблюдение. Оценка вклада каждого
63	26	Силовой блок на ноги-кольцевой амортизатор; -растяжка; -заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Кольцевой амортизатор, гимнастический коврик	2	-	2	Наблюдение. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
64	29	О.Р.У. в движении -аэробная связка; - силовой блок на руки; - пресс; - стрэтчинг, заминка	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Гантели, гимнастический колледж	2	-	2	
65	31	- стэп аэробика; - пресс; - стрэтчинг, заминка	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Стэп платформа	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
апрель								

66	2	Функциональная тренировка; - стретчинг; - заминка	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Оценка вклада каждого
67	5	О.Р.У. в движении - аэробная связка; - Силовой блок на ноги; - стретчинг, заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Бодибар	2	-	2	
68	7	Базовое тестирование	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Контрольное тестирование
69	9	О.Р.У. в движении –аэробная связка; - фитбол; - стретчинг, заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
70	12	Силовой блок на ноги-кольцевой амортизатор; - растяжка; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Беседа. Выполнение упражнений
71	14	Функциональная тренировка; - стретчинг; - заминка Беседа, посвященная Дню матери.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	1,0	1,0	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
72	16	Йога. Ассаны.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
73	19	О.Р.У. в движении -аэробная	Фронтальная,	Бодибар,	2	0,5	1,5	

		связка; - комплекс упражнений с бодибаром «Здоровая спина»	индивидуальная, показ выполнения упражнений	гимнастический коврик				
74	21	Кардиотренировка - классическая аэробика; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Беседа. Выполнение упражнений
75	23	Силовая тренировка на все группы мышц; - стретчинг; - заминка.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		1,5	Показ. Тренировочные упражнения.
76	26	Функциональная тренировка; - стретчинг; - заминка	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
77	28	Аэробная разминка. Силовой блок на многофункциональной раме, стретчинг, заминка.	Фронтальная, круговая, наблюдение.		2		2	Наблюдение, показ
78	30	Йога, асаны.	Фронтальная	Малый мяч	2		2	
Итого часов					156	25,5	130,5	

