


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 01.09.2023



Утверждена:
Директор МБУДО «РЦДО»

Бойцова Е.В.
Приказ №010901
01.09.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«СпортKids»**

(модульная, стартовый уровень)

Возраст детей: 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Корныльева Татьяна Александровна

г. Кировск
2023

Оглавление

Пояснительная записка	3
Направленность программы	3
Актуальность.....	4
Педагогическая целесообразность	4
Цель дополнительной общеразвивающей программы	5
Задачи.....	5
Отличительная особенность	5
Планируемые результаты и формы их оценки	6
Личностные результаты.....	6
Метапредметные результаты.....	6
Предметные результаты.....	6
Учебно-тематический план	7
Содержание программы	8
Модуль 1. «Введение в программу»	8
Модуль 2. Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	8
Модуль 3. «Классическая аэробика».....	10
Приложение 1.....	12
Приложение 2	14
Приложение 3	16

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «СпортKids» разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р об утверждении «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 г. № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Методические рекомендации для региональных, муниципальных органов управления дополнительным образованием и организаций дополнительного образования по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому планированию и национальным проектам (протокол от 18 марта 2019 года № 3);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

(утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28).

Направленность программы

Программа «СпортKids» относится к физкультурно - спортивной направленности.

Актуальность

Физические упражнения, которые входят в программу способствуют развитию у детей ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции, координации.

Выполняя упражнения, дети стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Упражнения данной программы всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, что необходимо для дальнейшего развития ребенка.

Реализация программы позволит обратиться к потенциалу дополнительного образования детей Кировского района для определения современных траекторий формирования нового содержания и качества образования:

- выполнение государственно-общественного заказа на усиление воспитательной составляющей в образовании через содержание дополнительных общеобразовательных программ;
- реализация моделей адресной работы с детьми с различными образовательными потребностями;
- приобретение детьми опыта социального взаимодействия и продуктивной деятельности.

Педагогическая целесообразность

Программа разработана на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

На занятиях создаются такие условия, при которых одинаковое задание упрощается или усложняется в зависимости от возможностей детей. В целях рационального построения педагогического процесса, в каждом конкретном случае определяется две-три подгруппы и в соответствии с ними дифференцируется воспитательно-образовательная работа.

Уровень программы: стартовый

Стартовый уровень:

- Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

- Учащиеся **получают мотивацию** для дальнейших занятий, на которых выполняются различные физические упражнения на более углубленном уровне.

Цель дополнительной общеразвивающей программы

является содействие всестороннему развитию личности ребёнка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятием физической культуре.

Задачи

воспитательные:

- воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитать ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитать чувство коллективизма;
- воспитать положительного отношения к занятиям общей физической подготовкой.

развивающие:

- развить двигательную активность (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу);
- развить память, внимание, творческое воображение;
- развить эмоционально-волевую сферу;
- развить интерес учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

обучающие:

- сформировать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;
- сформировать потребности в физической и умственной деятельности, интереса к активному образу жизни;
- обучить навыкам оказания первой помощи при травмах;
- сформировать основы правильного питания;
- сформировать знания базовой спортивной терминологии.

Отличительная особенность

Занятия построены с учетом возрастных особенностей детей.

Программа вариативна (Например, упрощаются или усложняются двигательные задания, в соответствии с возрастом и особенностями детей.)

Специально подобранные упражнения, развивают и укрепляют основные группы мышц, и тем самым способствует улучшению здоровья.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы 1 год обучения (68 часов в год).

Формы реализации программы:

- комбинированное учебно-тренировочное занятие;
- занятие-игра.

Форма организации деятельности:

- групповая;
- индивидуально – групповая;

-фронтальная.

Форма обучения: очная

Наполняемость объединения: 10- 12 чел.

Режим реализации программы:

Продолжительность одного занятия: 30 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 1 занятию 2 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 68 часов

Планируемые результаты и формы их оценки

Личностные результаты

В результате освоения программы, учащиеся *будут способны:*

Стартовый уровень:

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

В результате освоения программы, учащиеся *будут способны:*

Стартовый уровень:

-осознавать мотивы образовательной деятельности, определять ее цели и задачи;

- выполнять задания по инструкции педагога;

- руководить группой при выполнении учебной задачи;

-участвовать в групповой работе в качестве исполнителя;

- использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельной работы;

- оценивать достоинства и недостатки собственной работы;

Предметные результаты

В результате освоения программы, учащиеся *будут знать:*

-правила техники безопасности во время занятий;

- основы личной гигиены, гигиены сна, питания, отдыха;

- правила поведения в спортивном зале, на стадионе;

- правила выполнения гимнастических, акробатических упражнений;

- влияние занятий физическими упражнениями, в том числе, спортивных игр, гимнастики, офп.

Будут уметь:

Стартовый уровень:

- выполнять общеразвивающие упражнения с помощью педагога;

-показывать базовые элементы аэробики;

-выполнять упражнения с предметами.

Формы подведения итогов реализации программы.

- Диагностическая карта.

Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль	Количество часов			Формы подведения итогов
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль №1 Введение в программу	3	2	1	
1.1.	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос
1.2.	Правила личной гигиены, предупреждение травм.	1	1	0	Опрос
2	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	32	5	27	
2.1.	Упражнения на развитие правильной осанки.	8	2	6	Сдача нормативов
2.2.	Стретчинг.	9	1	8	Сдача нормативов
2.3.	Упражнения для мышц, рук, ног, пресса.	9	1	8	Сдача нормативов
2.4.	Упражнения со скакалкой.	6	1	5	Сдача нормативов
3	Модуль №3 Классическая аэробика	33	4	29	
3.1.	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.	10	1	9	Сдача нормативов
3.2.	Техника выполнения элементов и аэробных связок.	10	1	9	Сдача нормативов
3.3.	Комплексы из базовых шагов.	11	1	10	Сдача нормативов
3.4.	Итоговое занятие. Показ аэробной комбинации.	2	1	1	
	Итого:	68	11	57	

Содержание программы

Модуль 1. «Введение в программу»

Цель изучения модуля: Формирование у обучающихся понимания что такое «Фитнес аэробика». Воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

Ожидаемые результаты освоения модуля: Понятие что такое темп, ритм, ритмический рисунок, освоение простых элементов, определение уровня ОФП у обучающихся.

Содержание модуля

1.1.« Вводное занятие» (2 ч)

Теория: Знакомство с содержанием программы. Инструктаж – правила поведения, техника безопасности на занятиях. Беседа «Понятие о фитнес-аэробике, как виде спорта.

Практика: Выполнение обще развивающих упражнений, тесты, определяющие уровень развития выносливости, гибкости, скорости, силы.

Ссылки для дистанционной работы: «Оздоровительная аэрбика»

<https://www.youtube.com/watch?v=vxu-ohiQMsc>

1.2. «Правила личной гигиены, предупреждение травм» (1ч)

Теория: Личная гигиена. Форма одежды.

Учебно-методическое обеспечение модуля

Формы занятий: учебное занятие, занятие – игра

Методы: репродуктивный, частично-поисковый

Дидактический материал и ТСО: гимнастические ковры, скакалки, спортивная форма, спортивный зал, музыкальный центр.

Модуль 2. Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)

Цель изучения модуля: содействие правильному физическому развитию детей, укреплению их здоровья, посредством занятий общей физической подготовки, увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты освоения модуля: укрепление физического и психического здоровья детей, сформирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание модуля

2.1. Упражнения на развитие правильной осанки.

Теория: Формирование правильной осанки у детей.

Практика:

Задание стартового уровня:

- Коррекционно-развивающие упражнения без предметов;
- Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Ссылки для дистанционной работы: «Упражнения для осанки»
<https://www.youtube.com/watch?v=3Bgh4RYDag4>

2.2. Стретчинг.

Теория: Стретчинг как система упражнений, направленных на развитие гибкости и снятие мышечных зажимов, способствуют совершенствованию ощущений, познанию собственного тела и его деятельности.

Практика:

Задание стартового уровня:

- Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины;
- Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины.

Ссылки для дистанционной работы:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=1gK5fPj0QjU>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=tfFFM2OcMxw>

2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса.

Теория: Техника безопасности общей физической подготовки, техника выполнения упражнений

Практика:

Задание стартового уровня:

- Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).
- Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела).

Ссылки для дистанционной работы:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=3z5jHhfDrj8>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=vpBKpjmFk98>

2.4. Упражнения со скакалкой

Теория: Техника выполнения прыжка на скакалке

Практика:

Задание стартового уровня:

- Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения
- Выполнение прыжков в течение определённого времени

Ссылки для дистанционной работы:
<https://www.youtube.com/watch?v=2FWpICEZqk0>

Учебно-методическое обеспечение модуля

Формы занятий: комбинированное, учебно - тренировочное

Методы: репродуктивный, частично-поисковый
Дидактический материал и ТСО: гимнастические ковры, спортивный зал, спортивная форма, скакалка, музыкальный центр.

Модуль 3. «Классическая аэробика»

Цель изучения модуля: ознакомление с техникой «Классической аэробики»

Ожидаемые результаты освоения модуля: освоение базовых шагов и элементов «Классической аэробики»

Содержание модуля

3.1. «Базовые шаги и основные элементы классической аэробики»

Теория: Изучение техники базовых шагов классической аэробики

Практика:

Задание стартового уровня:

Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.

Ссылка для дистанционной работы:

<https://www.youtube.com/watch?v=H85l0Nt5bqs>

3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок.

Теория:

Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты)

Практика:

Задание стартового уровня:

Выполнить технически правильно шаги аэробики

3.3. Комплексы из базовых шагов.

Теория: Изучить последовательность базовых шагов

Практика:

Задание стартового уровня: Разучить и показать танцевальную связку

Ссылка для дистанционной работы:

<https://www.youtube.com/watch?v=uzbIqe2Ts2Y>

3.4. «Итоговое занятие. Показ аэробной комбинации»

Теория: Подведение итогов изученного материала

Практика:

Задание стартового уровня: Показать танцевальную связку аэробики для определения образовательных результатов.

Ссылка для дистанционной работы:

<https://www.youtube.com/watch?v=r1CxIPdGVOE>

Учебно-методическое обеспечение модуля

Формы занятий: комбинированное, учебно - тренировочное

Методы: репродуктивный, частично-поисковый
Дидактический материал и ТСО: спортивный зал, гимнастические ковры, спортивная форма, музыкальный центр.

Перечень литературы, использованный педагогом

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. - 72 с.
3. Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.;
4. Колесникова С.В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», 2005 г.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
6. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г
8. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. - 100 с.

Перечень литературы, рекомендуемый учащимся:

1. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. - 2-е изд. -М.: Советский спорт, 2005. - 192 с.
2. Милен Шенк «Активный стретчинг», Фаир, 2008 г.
3. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. Киев, 2000. 367 с.

Приложение 1

№	Раздел, тема	Формы занятий	Методы проведения занятий	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
	Модуль №1 Введение в программу				
1	Вводное занятие.	занятие игра	Репродуктивный, частично поисковый	Спортивный зал Спортивная форма	Опрос
2	Правила личной гигиены, предупреждение травм.	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично поисковый	Спортивный зал Спортивная форма	Опрос
	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)				
1	Упражнения на развитие правильной осанки.	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично поисковый	Скакалки Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
2	Стретчинг.	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично поисковый	Гимнастические маты Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
3	Упражнения для мышц, рук, ног, пресса.	комбинированное учебно-тренировочное занятие, занятие игра	Репродуктивный, частично поисковый	Гимнастические маты Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
4	Упражнения со скакалкой.	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично поисковый	Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика				

1	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
2	Техника выполнения элементов и аэробных связок.	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
3	Комплексы из базовых шагов.	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
4	Итоговое занятие.	Показ аэробной комбинации.	Репродуктивный, частично - поисковый	Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов

Таблица результатов

№	ФИО учащегося	Начало учебного года Образовательные результаты: предметные, личностные, метапредметные					Середина учебного года Образовательные результаты: предметные, личностные, метапредметные					Конец учебного года Образовательные результаты: предметные, личностные, метапредметные				
		Интерес к спорту	Освоение двигательных умений, приобретенных во время занятий	Уровень развития физических качеств.	Правила техники безопасности	Уровень освоения базовых элементов классической аэробики	Интерес к спорту	Освоение двигательных умений, приобретенных во время занятий	Уровень развития физических качеств.	Правила техники безопасности	Уровень освоения базовых элементов классической аэробики	Интерес к спорту	Освоение двигательных умений, приобретенных во время занятий	Уровень развития физических качеств.	Правила техники безопасности	Соблюдение личной гигиены
1																
2																
3																

4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	

Уровни освоения программы:

«+» - высокий (полное освоение знаний, умений, навыков)

«0» - средний (владение знаниями, умениями, навыками наполовину)

«-» - низкий (не владеет знаниями, умениями и навыками).

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год
детское объединение
«СпортKids»
(направление «физкультурно - спортивное»)
группа № 1 (5 - 6 лет)
Педагог: Корныльева Татьяна Александровна

Продолжительность учебного года

Комплектование группы– с 01.09. – 08.09.2023 года

Начало учебного года – 1 сентября 2023 года

Начало занятий - 12.09.2023 года

Окончание учебного года - 31 мая 2024 года

Продолжительность учебного года – 34 недели – по учету

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 30 октября 2023 г. по 5 ноября 2023 г.

Зимние: с 31 декабря 2023 г. по 8 января 2024 г.

Весенние: с 25 марта по 31 марта 2024 г.

Текущий контроль: 3.10 2023г.- 24.10.2023г.

5.12.2023г.-26.12.2023г.

Промежуточная аттестация: 17.05.2024г. по 31.05. 2024 г.

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 1 занятию 2 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: - по учету 68 часов

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий

месяц	№ занятия		Тема	Число	Кол-во часов	Текущий контроль
сентябрь	1	Модуль №1 Введение в программу	1.1 Вводное занятие.	12 сен	1	Опрос
	2		1.1.Вводное занятие. 1.2 Правила личной гигиены, предупреждение травм	15 сен	1	Опрос
	3	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины.	19 сен	1	Сдача нормативов
	4		2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины	22 сен	1	Сдача нормативов
	5		2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины	26 сен	1	Сдача нормативов
	6		2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины	29 сен	1	Сдача нормативов
7	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).	3 окт	1	Сдача нормативов		

октябрь	8		<p>2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов.</p> <p>2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины.</p> <p>2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов.</p> <p>2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).</p>	6 окт	1	Сдача нормативов	
	9	<p>Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)</p>	<p>2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов.</p> <p>2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины.</p> <p>2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).</p>	10 окт	1	Сдача нормативов	
		<p>Модуль №3 Классическая аэробика</p>	<p>3.1. «Классическая аэробика». Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.</p>				
	10	<p>Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)</p>	<p>2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов.</p> <p>2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины.</p> <p>2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).</p>	13 окт	1	Сдача нормативов	
		<p>Модуль №3 Классическая аэробика</p>	<p>3.1. «Классическая аэробика». Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.</p>				
	11	<p>Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)</p>	<p>2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов.</p> <p>2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины.</p> <p>2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).</p>	17 окт	1	Сдача нормативов	
		<p>Модуль №3 Классическая аэробика</p>	<p>3.1. «Классическая аэробика». Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.</p>				

12	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).	20 окт	1	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.1. «Классическая аэробика». Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.			
13	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).	24 окт	1	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.1. «Классическая аэробика». Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.			
14	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).	27 окт	1	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.1. «Классическая аэробика». Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.			

	15	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).	7 ноя	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.1. «Классическая аэробика». Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.			
	16	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).	10 ноя	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.1. «Классическая аэробика». Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.			
	17	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).	14 ноя	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.1. «Классическая аэробика». Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.			
ноябрь	18	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	17 ноя	1	Сдача нормативов

		Модуль №3 Классическая аэробика	3.1. «Классическая аэробика». Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.			
19		Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	21 ноя	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			
20		Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	24 ноя	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			
21		Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	28 ноя	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			

	22	<p>Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)</p>	<p>2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.</p>	1 дек	1	Сдача нормативов
		<p>Модуль №3 Классическая аэробика</p>	<p>3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.</p>			
	23	<p>Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)</p>	<p>2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.</p>	5 дек	1	Сдача нормативов
		<p>Модуль №3 Классическая аэробика</p>	<p>3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.</p>			
	24	<p>Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)</p>	<p>2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.</p>	8 дек	1	Сдача нормативов
		<p>Модуль №3 Классическая аэробика</p>	<p>3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.</p>			

		<p>Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)</p>	<p>2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.</p>	12 дек	1	Сдача нормативов
		<p>Модуль №3 Классическая аэробика</p>	<p>3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.</p>			
декабрь		<p>Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)</p>	<p>2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.</p>	15 дек	1	Сдача нормативов
		<p>Модуль №3 Классическая аэробика</p>	<p>3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.</p>			
		<p>Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)</p>	<p>2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.</p>	19 дек	1	Сдача нормативов
		<p>Модуль №3 Классическая аэробика</p>	<p>3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.</p>			

28	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	22 дек	1	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			
29	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	26 дек	1	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			
30	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	29 дек	1	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			

31	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	9 янв	1	Сдача нормативов	
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.				
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.				
32	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	12 янв	1	Сдача нормативов	
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.				
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.				
33	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и	16 янв	1	Сдача нормативов	

			их выполнения.			
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			
январь	34	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	19 янв	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			
	35	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	23 янв	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			

36	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2.Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	26 янв	1	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			
37	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2.Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	30 янв	1	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			
38	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2.Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	2 фев	1	Сдача нормативов

		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			
39		Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	6 фев	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			
	40		Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	9 фев	1
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			

февраль	41	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2.Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	13 фев	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			
	42	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2.Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой Выполнение прыжков в течение определённого времени	16 фев	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			
	43	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2.Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой Выполнение прыжков в течение определённого времени	20 фев	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			

44	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени	27 фев	1	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			
45	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени	1 мар	1	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			
46	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени.	5 мар	1	Сдача нормативов

		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			
	47	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени	12 мар	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			
	48	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени	15 мар	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок.			
март	49	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени	19 мар	1	Сдача нормативов

		<p>Модуль №3 Классическая аэробика</p>	<p>3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.</p>			
50		<p>Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)</p>	<p>2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени</p>	22 мар	1	Сдача нормативов
		<p>Модуль №3 Классическая аэробика</p>	<p>3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.</p>			
51						
		<p>Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)</p>	<p>2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени</p>	2 апр	1	Сдача нормативов
		<p>Модуль №3 Классическая аэробика</p>	<p>3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.</p>			

52	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени.	5 апр	1	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.			
53	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени.	9 апр	1	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.			
54	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени.	12 апр	1	Сдача нормативов

		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.			
55	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени	3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.	16 апр	1	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика					
56	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени	3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.	19 апр	1	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика					
57	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела).		23 апр	1	Сдача нормативов

			2.4. Упражнения со скакалкой Выполнение прыжков в течение определённого времени			
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.			
апрель	58	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой Выполнение прыжков в течение определённого времени	26 апр	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.			
	59	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой Выполнение прыжков в течение определённого времени	30 апр	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.			

60	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени	3 май	1	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.			
61	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени	7 май	1	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.			
62	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени	10 май	1	Сдача нормативов

		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.			
	63	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени	14 май	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.			
	64	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени	17 май	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.			
	65	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины.	21 май	1	Сдача нормативов

		физическая подготовка	2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой Выполнение прыжков в течение определённого времени			
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.			
	66	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой Выполнение прыжков в течение определённого времени	24 май	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.			
	67	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой Выполнение прыжков в течение определённого времени	28 май	1	Сдача нормативов
		Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.3. Комплексы из базовых шагов.			

	68	<p>Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)</p>	<p>2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнений на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины. 2.3. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени</p>	31 май	1	Сдача нормативов
		<p>Модуль №3 Классическая аэробика</p>	<p>3.4. Итоговое занятие. Показ аэробной комбинации.</p>			
				Итого часов:	60	