

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Громовская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано _____

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Карпова Т.В.

«30» декабря 2021 г.

Утверждаю _____

Директор
МОУ Громовская СОШ
Григорьев Э.А.

Приказ № 211 от «30» декабря 2021 г.



**Рабочая программа
Внеурочной деятельности
«Ритмика»
физкультурно-оздоровительной направленности
для учащихся 14-17 лет
На 2021/2022 учебный год**

Ф.И.О. учителя: Гурина Е.О.

2021 г

Пояснительная записка

Программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни. Подростки обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные требующие большого функционального напряжения виды движений. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. Детям и подросткам особенно необходима двигательная активность, причем не, только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочнения здоровья.

Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений.

Включает в себя различные виды танцевальные движения, дыхательную гимнастику, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья, в целом.

Занятия фитнесом способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Известно, что первые впечатления обычно оставляют наиболее яркий след в психике учащихся и оказывают сильное воздействие на их отношение к занятиям и поведение на уроках. В силу этого, организация и проведение уроков первого года обучения может стать фактором, определяющим весь дальнейший ход занятий, следовательно, и решающим для успеха в учебе.

Основная цель данной программы – всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

Цель обучения – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания фитнеса, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

Оздоровительные Задачи: Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

Образовательные Задачи: Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни.

Повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

Повышение интереса к занятиям фитнесом, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Воспитательные Задачи: Воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Музыка используется и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей – от 11 декабря 2006 года № 06-1844), с требованиями и нормами СанПин 2.4.4.1251-03, и другими нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации.

Краткое описание основных методов и технологий.

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль, тестирование по каждому пройденному материалу, участие и выступление занимающихся на школьных и районных конкурсах.

Ожидаемые результаты

По окончании **срока реализации программы**, учащиеся должны

знать:

- правила безопасности труда и личной гигиены
- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);
- названия шагов в фитнесе;

уметь:

- пользоваться инвентарем;
- владеть чувством ритма.
- исполнять не сложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки.
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Обучающиеся должны

знать и помнить:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной и хореографической терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;

Механизм оценки результатов.

В середине года проводятся промежуточные итоги по пройденному материалу и так же в конце года обучения проводятся контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Место программы в учебном плане.

Программа рассчитана на 34 учебных недели и предполагает равномерное распределение часов по неделям с целью проведения регулярных занятий для учащихся 8-11 классов согласно Программе дополнительного образования МОУ Громовская СОШ.

Режим занятий: Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий 40 минут.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 8-11 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 10-15 человек.

Диагностический инструментарий для оценки результативности программы

Диагностика образовательной программы

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы обучения.

Формы проведения занятий:

- классическая аэробика;
- упражнения на координацию;
- упражнения с элементами стретчинга;
- Упражнения с инвентарем.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения данной программы воспитанники должны

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Знать и иметь представление:

О режиме дня и двигательном режиме;

- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
- о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. Проведение воспитанниками мастер-классов для учащихся школы, участие и выступление в школьных и районных мероприятиях, таких как:

1. День учителя (октябрь)
2. День Матери (ноябрь)
3. Новый год. (Декабрь)
4. 23 Февраля.
5. 8 марта.
6. Последний звонок (май)

А так же выступления на днях творчества в школе.

Итоговый анализ работы проводится в конце года в виде творческого отчета- проекта о работе в данной группе.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

Практическая подготовка по ОФП и СФП + базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица названий шагов в аэробике

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

Таблица хореографических терминов

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Аллонже, Аллонди	Удлиненная позиция руки, закругленная позиция руки
2.	Релеве	Поднимание в стойку на носках и опускание в и. п.
3.	Батман жете	Нога из позиции, скользя по полу приподнимается(25 градусов) над полом, затем возвращается в и. п.

4.	Деми плие	полуприсед
5.	Батман тандю	Нога из позиции, на вытянутую стопу и носок, скользя по полу отводится вперед, в сторону, назад затем возвращается в и. п.
6.	Боди Ролл	Наклоны торса, связанные с поочередным перемещением центра корпуса во фронтальной плоскости
7.	Ронд де жанд партер	Круговое движение носком по полу; Ан деор наружу, Ан дедан- внутрь.
8.	Пор де бра	Положения рук (удлиненная или закругленная позиция поз) с участием наклоном и поворотов головы, а так же перегибаний корпуса.

Методическое обеспечение

1. Специальная литература.
2. Аудиозаписи.
3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

Материально-техническое обеспечение:

- учебный класс (актовый зал);
- специальные коврики для занятий;
- спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические;
- музыкальный центр;
- DVD-плеер.

Содержание курса.

п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	Итого
	Вводное занятие			-
	Теоретическая подготовка			-
	Классическая аэробика	2		22
	Стретчинг	5		15
	Фитнес с использованием инвентаря	1		21
	Тестирование			2
	Итого:	8		60

Комплексно-тематическое планирование.

№ недели	Тема занятия	Вид деятельности.	Календарные сроки	Фактические сроки
1	Вводное занятие	Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу.		
2	Вводное занятие	Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим		

		питания, спортивная одежда).		
Теоретическая подготовка (6 часов)				
3	История аэробики. Базовые шаги. Движения рук.	Основоположники развития фитнеса в мире - Ж. Демени, Б. Менсендик, Ф. Дельсарт, А. Дункан, Дж. Фонда, в России - З. Д. Вербова, Л. Н. Алексеева, их роль и вклад в возникновение и развитие различных видов фитнеса. К. Купер и его вклад в развитие аэробики.		
4	Подача вербальных и визуальных команд	Правильная подача команд на занятиях.		
5	Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».	Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в фитнес - аэробике. Основоположники ритмической гимнастики М. Бекман, Л. Н. Алексеева.		
6	Построение занятия.	Из чего состоит занятие: разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).		
7	Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	Подбор упражнений из видов фитнес –аэробики и составление комплексов для развития силы основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма.		
8	Силовой тренинг.	Что из себя представляет силовой тренинг.		
9	Тестирование	Проведение измерений резервов организма.		
Классическая аэробика (22 часа)				
10	Требования безопасности.	Правила по технике безопасности во время занятий классической аэробикой. Выступление к празднованию «Дня учителя»		
11	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе		
12	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе		
13	Техника движения руками	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные		

		сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги		
14	Техника движения руками	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги		
15	Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.		
16	Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.		
17	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.		
18	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Мастер класс к «Осеннему балу»		
19	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.		
20	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.		
21	Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма	Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение		
22	Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма	Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.		
23	Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом	Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма,		

	интенсивности и ритма	выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение		
24	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Разучиваем и выполняем учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа		
25	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.		
26	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.		
27	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Разучиваем и выполняем учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа		
28	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, пережат назад в упор присев; танцевальные шаги;		

29	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости		
30	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Разучиваем и выполняем учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа		
31	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, пережат назад в упор присев; танцевальные шаги;		
Стретчинг (15 часов)				
32	ТБ на занятиях стретчинга.	Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях стретчинга. Выступление к празднованию «Нового года»		
33	Техника основных упражнений.	Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов		
34	Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.	Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов: растягивание мышц задней поверхности голени;		
35	Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов	Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов растягивание мышц передней поверхности бедра;		

36	Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов	Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов растягивание мышц задней поверхности бедра, растягивание мышц внутренней поверхности бедра.		
37	Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов	Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов растягивание мышц задней поверхности бедра, растягивание мышц внутренней поверхности бедра.		
38	Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.	Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов растягивание мышц задней поверхности бедра, растягивание мышц внутренней поверхности бедра.		
39	Комплекс упражнений для спины	Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости спины, для растягивания мышц живота;		
40	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса	Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений.		
41	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса	Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений.		
42	Упражнения на гибкость. Комплексы упражнений.	Проверка гибкости.		
43	ОРУ.	Маховые упражнения. Прыжковые элементы		
44	ОРУ.	Маховые упражнения. Прыжковые элементы		
45	Совершенствование техники основных упражнений.	Повторение пройденных элементов. Мастер класс к «23 февраля»		
46	Совершенствование техники основных упражнений.	Закрепление пройденных элементов		

Фитнес с использованием инвентаря (21 часов)

47	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой		
48	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Разучивают упражнения для разминки, технику выполнения общеразвивающих упражнений.		
49	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Разучивают упражнения для разминки, технику выполнения общеразвивающих упражнений.		
50	Упражнения с гимнастической палкой	Разучивают упражнения для разминки, технику выполнения общеразвивающих упражнений гимнастической палкой.		
51	Упражнения с гимнастической палкой.	Разучивают упражнения для разминки, технику выполнения общеразвивающих упражнений гимнастической палкой.		
52	ОРУ для рук и ног	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу		
53	ОРУ для туловища, шеи и спины	Повторение упражнений для туловища, шеи и спины		
54	Общеразвивающие упражнения для рук с предметами.	Понимание техники выполнения упражнений с предметами. 1. Разминка 2.Отработка упражнений для рук с предметами. 3. Заминка		
55	Общеразвивающие упражнения для рук с предметами.	Понимание техники выполнения упражнений с предметами. 1. Разминка 2.Отработка упражнений для рук с предметами. 3. Заминка		
56	Упражнения с гантелями	Узнают технику выполнения упражнений с гантелями.		
57	ОРУ для рук и ног	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу		
58	ОРУ для туловища, шеи и спины	Повторение упражнений для туловища, шеи и спины		
59	Упражнения с обручем	Выполняют комплекс упражнений на все группы мышц. Учатся регулировать		

		физическую нагрузку во время занятия.		
60	Упражнения с обручем	Выполняют комплекс упражнений на все группы мышц. Учатся регулировать физическую нагрузку во время занятия.		
61	Комплекс танцевальной аэробики. Дыхательная гимнастика.	Учатся проводить самостоятельно разминку. Разучивают комплекс упражнений танцевальной аэробики.		
62	Комплекс танцевальной аэробики. Дыхательная гимнастика.	Учатся проводить самостоятельно разминку. Разучивают комплекс упражнений танцевальной аэробики.		
63	Комплекс танцевальной аэробики с предметами.	Учатся проводить самостоятельно разминку. Разучивают комплекс упражнений танцевальной аэробики с предметами.		
64	Комплекс танцевальной аэробики с предметами.	Учатся проводить самостоятельно разминку. Разучивают комплекс упражнений танцевальной аэробики с предметами.		
65	Комплекс танцевальной аэробики с предметами.	Учатся проводить самостоятельно разминку. Разучивают комплекс упражнений танцевальной аэробики с предметами.		
66	Фитнес-марафон.	Самостоятельно составить и продемонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;		
67	Фитнес-марафон.	Соблюдая принципы оздоровительной тренировки, составить и продемонстрировать комплекс упражнений с фитболом;		
68	Тестирование	Самостоятельно составить и продемонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей; Составить музыкальную программу (2 минуты) и выступить с группой на фестивале по фитнеса - аэробике.		