

**Приложение  
к основной образовательной  
программе  
среднего общего образования,  
утвержденной приказом по школе  
от 31.08.2022г. № 500**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Внеурочной деятельности  
спортивно-танцевального кружка **"Багира"**  
для 2-5классов

учитель: Вишнякова Елена Валентиновна

на 2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы: программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска; программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И - учителя средней школы № 66 г. Тюмени.

У родителей устойчивое стремление к гармоническому воспитанию детей, большое стремление детей к эстетическому развитию, танцам, здоровью и как нельзя лучше подходят для этого занятия ритмической гимнастикой.

Программа содержит подробный перечень тем и вопросов, которые необходимо освоить детям за время обучения, организационно-методические рекомендации по проведению теоретических и практических занятий.

Учебный материал в программе рассчитан на:

- **группы начальной подготовки** (7-8 лет), занятия проводятся два раза в неделю по часу – 72 часа за год.

- **учебно-тренировочные группы** (9-11 лет), занятия проводятся три раза в неделю по два часа – 204 часа за год.

- **группы совершенствования** (12-14 лет), занятия проводятся три раза в неделю по два часа – 204 часов за год.

Такая структура позволит пользоваться программой и создает единое направление в учебно-тренировочном процессе.

### ЦЕЛИ КРУЖКА:

1. Сохранение и укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и двигательных способностей.
2. Гармонизация физических и духовных сфер, формирование потребности в культуре движений, оптимальном физическом развитии, здоровом образе жизни.
3. Формирования навыков и умений для самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.
4. Создание условий для развития личности ребенка, его творческих способностей, для психического и эмоционального благополучия детей.

Для достижения этих целей служат следующие **задачи**:

1. Развитие силы, выносливости, координированности, гибкости, ловкости, грации и пластики, танцевальности, чувства ритма.
2. Формирование правильной осанки, красивой фигуры.
3. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, формирования характера, утверждения активной жизненной позиции, оптимизма.
4. Расширение объема знаний о различных видах двигательной активности, освоение техники движений.
5. Обучение основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене, профилактике травматизма.
6. Развитие творческих способностей, духовное, нравственное и эстетическое совершенствование детей.

Программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка с одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития. Материал каждого последующего урока базируется на знаниях и навыках, полученных на предыдущих занятиях. В ряде случаев, при изучении наиболее технически трудных упражнений, необходимо неоднократно повторять как уроки в целом, так и отдельные упражнения, пока все занимающиеся не усвоят весь предложенный материал.

В соответствии с общими задачами кружка, каждая учебная группа решает свои специфические задачи.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА:** развитие и поддержание устойчивого интереса к знаниям, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, развитие гибкости и координированности.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ:** всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, совершенствование разнообразных двигательных навыков и умений, выступление с танцевальными сценками.

**ГРУППА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ:** всесторонняя дальнейшая физическая подготовка, совершенствование техники, приобретение теоретических знаний, навыков самостоятельного ведения занятия, участие в постановке танцев, выступления.

Программа носит системный характер, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям детей.

Из задач вытекает **направленность программы:** общеразвивающая, образовательная, воспитательная и **основные принципы** ее построения: системность, постепенность, доступность.

В проведении занятий используются следующие **методы обучения** в такой последовательности:

1. Наглядность – в выполнении упражнений, ориентация на образец, копирование предложенного образца.
2. Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений.
3. Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
4. Практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений, танцев.

В кружке занимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Заводится тетрадь, куда вносятся результаты тестирования и успехи занимающихся.

### **Предполагаемые результаты реализации программы. Личностные результаты предметные и метапредметные результаты**

<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>	<b>Предметные</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</li> <li>- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.</li> <li>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</li> <li>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</li> <li>- соблюдать правила поведения в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.</li> <li>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</li> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</li> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</li> <li>- контролировать и оценивать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получать необходимые сведения о многообразии танцев, особенностях танцев народов мира, народных танцев; танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.</li> <li>- работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, гармошечка, ёлочка;</li> <li>- импровизировать;</li> </ul>

<p>танцевальном классе и дисциплину;  - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).  - выразить себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</p>	<p>процесс и результат деятельности;  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;  - анализировать полученные сведения о многообразии танцевального искусства  - слушать красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.  - способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья</p>	<p>- работать в группе, в коллективе.  - выступать перед публикой, зрителями  - самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект  - иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выразить себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</p>
--	---	--

**Прогнозируемый результат:** подготовить девушек здоровых духовно и физически, творчески активных, способных самостоятельно проводить разминку, занятие, владеть элементами акробатики, аэробики, художественной гимнастики, правильно и красиво танцевать под музыку.

## Содержание программы

### Организационные вопросы.

1. Общий сбор.
2. Составление расписания.
3. Техника безопасности.
4. Проведение тестирования.

### Теоретическая подготовка.

1. История развития физической культуры, ритмической гимнастики, аэробики, художественной гимнастики, танца.
2. Основы спортивной медицины: физиология, анатомия, гигиена, медицинский контроль, самоконтроль, предупреждение травм, витамины, минеральные вещества в нашем питании, закаливание.

Изучение теоретического материала проводится и в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед, как во время занятия группы, так и при индивидуальной работе с девушками.

При проведении теоретических занятий необходимо пользоваться методическим материалом, специальной литературой, делать анализ самостоятельной работы.

### Общая физическая подготовка.

1. Ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками.
2. Бег медленный, бег с ускорением.
3. Прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания, прыжок «открытый-закрытый», «в шпагат», «перекидной».
4. Подвижные игры, эстафеты, тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность и ловкость.
5. Упражнения с предметами.

### Гибкость и растяжка.

Совершенствование гибкости и подвижности в суставах. Основные упражнения включаются в каждое занятие в виде статических поз и задержек.

«БЕРЕЗКА». Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Медленно поднять ноги до прямого угла, затем, опираясь на локти, подхватить таз руками и вывести его наверх. Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольное. При выдохе из позы занести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Медленно опустить туловище, а затем ноги не поднимая головы, пока пятки не коснутся пола.

«ПЛУТ». Из «Березки» опустить прямые ноги за голову до упора пальцами ног в пол, прочно упираясь руками вдоль туловища (растягивание мышц – разгибателей шеи, спины, бедра, сгибателей голени и стопы).

«ЛУК». Из положения лежа на животе, прогнуться в спине, захватив руками щиколотки. Поднять голову, бедра, вес тела перенести на живот (растягивание мышц – сгибателей бедра и туловища).

«МОСТ» из положения стоя на коленях с разведенными на ширину плеч ступнями (растягивание грудных мышц передней стенки живота и сгибателей бедра).

«МОСТ» из положения лежа на спине (растягивание мышц разгибателей плеча, грудных мышц, мышц брюшного пресса, сгибателей бедра).

«КОБРА». Лечь лицом вниз, касаясь пола. Полностью расслабить все мышцы. Положить ладони на пол, каждую под соответствующее плечо, поднимая локти вверх и прижимая их к туловищу. Ноги на полу прижаты друг к другу, носки оттянуты. Глаза закрыты, затем открыть глаза и медленно поднимать голову, выгибая шею, как можно дальше назад, после этого медленно поднимать грудную клетку. Нижняя часть тела от пупка до пальцев ног должна касаться пола. Некоторое время фиксировать позу, а затем

опускать сначала туловище, потом голову на пол. Растягивание мышц брюшного пресса и сгибателей бедра.

«БАБОЧКА». Сидя на полу, подвести обе ступни, как можно ближе к телу и держать их руками, колени развести в стороны. Спину держать прямо (растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра).

«УГОЛОК». Из положения стоя на коленях отклонять туловище, колени врозь, руки вытянуты вперед.

«СКРУЧИВАНИЕ». Из положения сидя, согнув правую ногу, переступив через бедро левой ноги, левую руку завести под правое колено, а правую за спину и медленно скручивать туловище, стараясь соединить руки. Голова повернута вправо. Выходить из позы медленно. Положение ног меняется и повторяется поворот в другую сторону.

«ЧЕРЕПАШКА». Из положения сидя на полу между пятками опуститься на спину до касания затылком пола, прогиб в спине должен быть максимальным (укрепляются спинные мышцы, растягиваются мышцы – сгибатели бедра, разгибатели голени, стопы).

«ЛОДОЧКА». Лежа на животе вытянуть руки вперед, прямые ноги поднять (укрепляются мышцы спины, ног).

«КУКЛА». Из седа ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны.

«ШПАГАТЫ». Прямой – предельное разведение ног в стороны (поперечный) и продольный на правую и левую ногу.

### **Специальная физическая подготовка.**

Воспитание музыкальности и выразительности движения. Задания на изменение темпа. Задания на мероритм. Выполнение более сложных ритмов в 2-4 такта хлопками и движениями шага.

### **Аэробика.**

Комплексы упражнений аэробики составляются в соответствии с поставленными задачами:

- общеукрепляющие для различных групп мышц и возрастных категорий 7-8 лет, 9-10 лет, 11-14 лет.
- в стиле американской аэробики (в детском варианте).
- для профилактики сколиоза и остеохондроза, формирование правильной осанки.
- комплексы с предпочтительным выбором упражнений по заданной теме.

### **Акробатика.**

- кувырки: вперед из упора присев, в прыжке, назад.
- мост: простейший мост – наклон назад с упором руками в пол, мост на одну ногу – с опорой одной ногой, другая прямая поднята вверх.
- шпагаты: прямой – предельное разведение ног в стороны (поперечный) и продольный на правую и левую ногу.
- стойки: на лопатках «березка», на предплечья, на голове, на руках.
- повороты: «колесо», переворот вперед, переворот назад (перекидка).

С самого начала кружковцы обучаются приемам страховки при выполнении акробатических элементов.

### **Хореография.**

1. Изучение позиций ног и рук.
2. Полуприседания и глубокие приседания в 1, 2 и 5-ой позиции.
3. Упражнение на развитие стопы – выдвигание ноги вперед, в сторону, назад на носок.
4. Круговые движения ногой.
5. Поднимание ноги под прямым углом вперед, в сторону и назад.
6. Махи ногой вперед, в сторону и назад.
7. Прыжок вверх из 1-ой позиции с последующим возвращением в 1-ю позицию.
8. Прыжок вверх из 5-ой позиции с переменной ног, которая происходит в момент возвращения на пол ног.

9. Прыжки, исполняемые толчком обеих ног с последующим приземлением на две ноги из 2-ой позиции во 2-ю и из 2-ой в 5-ю.

#### **Художественная гимнастика.**

В процессе овладения упражнениями с предметами занимающиеся приобретают разнообразный двигательный опыт, совершенствуют умение управлять движениями рук и особенно кистей. Такое умение имеет большое значение не только для достижения высокого мастерства в художественной гимнастике, но и для овладения многими профессиональными умениями и навыками. Кроме того, при выполнении упражнений с предметами создаются благоприятные условия для совершенствования функций зрительного, кожного и двигательного анализаторов.

*Упражнения со скакалкой* являются эффективным средством развития прыгучести, выносливости, быстроты и ловкости. Прыжки со скакалкой способствуют развитию и укреплению сердечно-сосудистой системы. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений со скакалкой благоприятно сказывается на развитии выносливости, т.к. создаваемый эмоциональный фон заметно понижает ощущение усталости и помогает занимающимся выполнять интенсивные и продолжительные упражнения. Для упражнений со скакалкой подбирается музыка жизнерадостного, веселого характера. Скакалка выбирается в соответствии с ростом занимающихся. Упражнения со скакалкой – это прыжки, махи и круги, переводы, броски.

*Упражнения с мячом* являются отличным средством для развития ловкости, быстроты и точности двигательных реакций. Они требуют от занимающихся внимания и точного соразмерения движений в пространстве и во времени. Упражнения с мячом – броски и ловля, отбивы, перекаты, круги и выкруты.

*Упражнения с обручем* – это повороты, вращения, махи и круги, перекаты, прыжки в обруч и через него, броски и ловля. Вращение обруча производится только на кисти, независимо от положения руки. Нарушение плоскости при вращении является ошибкой.

*Упражнения с лентой* способствуют развитию подвижности в суставах и силы мышц плечевого пояса и рук, тонкой и сложной мышечной координации, связанной с умением выполнять сильные, широкие движения туловищем и рукой, а также мелкие, быстрые движения только рукой. Упражнения с лентой характеризуются слитностью, динамичностью и пластичностью движений. Основа техники движений с лентой заключается в непрерывном поддержании инерции полета ленты при последовательном выполнении различных рисунков. Движения с лентой, выполняемые в сочетании с разнообразными движениями тела (прыжками, бегом, равновесиями и т.д.), оказывают значительное физиологическое воздействие на организм в целом.

#### **Танцы.**

В танцевальные комплексы включаются движения в различных стилях. Занятия танцами дают большую возможность для проявления творческой активности – поиска собственной манеры исполнения, для создания танцевальных образов. Танцевальные композиции, насыщенные яркими эмоционально – образными движениями улучшают психическое самочувствие занимающихся, развивают художественное воображение, позволяют осознать свои потенциальные возможности, изменить самооценку и отношение к себе, поверить в свои силы и способности.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

#### **Подготовительная часть.**

Задача: активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы.

Упражнения этой части комплекса должны быть эмоционально окрашенными, не очень трудными, динамично выполняться, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног.

#### **Основная часть.**

Состоит из более сложных упражнений. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующие сердечную и дыхательную

активность: бег, прыжки, танцевальные шаги и танцевальные движения в различных стилях. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы.

Новые упражнения разучиваются в медленном темпе, затем по мере усвоения, увеличивается амплитуда, количество повторов. Упражнения сложные по координации, чередуются со сложными в двигательном отношении. Двигательная сложность связана с нагрузкой упражнений, координационная – со стимулированием нервных процессов. Поэтому сложные по координации движения, должны быть равномерно распределены на протяжении всего занятия, а не следовать одно за другим.

В каждом занятии необходимо развивать все группы мышц. Силовая нагрузка включает упражнения, укрепляющие мышцы и развивающие гибкость. Одна из основных причин включения в занятие силовых упражнений заключается в том, что сила и прочность костей и суставов делает детей менее подверженными к травмам. После выполнения силового упражнения целесообразно выполнить упражнения на расслабление или развитие подвижности в суставах.

Музыкальное сопровождение занятий подбирается специально. Музыка не должна утомлять нервную систему (монотонностью и однообразностью), соответствовать возрасту и эстетическому воспитанию занимающихся.

#### ***Заключительная часть.***

В основном упражнения на расслабление и дыхательные. Главная задача – вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*Учебно-тренировочная группа  
2 класс (6 часов в неделю)*

№	Наименование разделов	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общий сбор кружка, составление расписания		2	2
2	Основы знаний	2		2
3	Тестирование		8	8
4	Хореография		40	40
5	Постановка и отработка танцев		80	80
6	Художественная гимнастика		40	40
7	Аэробика		16	16
8	Акробатика		20	20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>2</b>	<b>202</b>	<b>204</b>

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*Учебно-тренировочная группа  
3 класс (6 часов в неделю)*

№	Наименование разделов	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общий сбор кружка, составление расписания		2	2
2	Основы знаний	2		2
3	Тестирование		8	8
4	Хореография		40	40
5	Постановка и отработка танцев		80	80
6	Художественная гимнастика		40	40
7	Аэробика		16	16
8	Акробатика		20	20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>2</b>	<b>202</b>	<b>204</b>

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*Учебно-тренировочная группа  
4-5 класс (6 часов в неделю)*

№	Наименование разделов	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общий сбор кружка, составление расписания		2	2
2	Основы знаний	2		2
3	Тестирование		8	8
4	Хореография		40	40
5	Постановка и отработка танцев		80	80
6	Художественная гимнастика		40	40
7	Аэробика		16	16
8	Акробатика		16	16
	<b>ИТОГО:</b>	<b>2</b>	<b>202</b>	<b>204</b>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

№ п/п	Название литературы	Год выпуска
1	Иваницкий А.В., Мальков В.В., Барабанова И.И. «Ритмическая гимнастика»	1989
2	Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика (230 упражнений)»	1986
3	Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. «Эта многоликая гимнастика»	1989
4	Михайлова Э.И., Иванов В.И. «Ритмическая гимнастика»	1987
5	Е.В. Конорова «Методическое пособие по ритмике»	2010
6	Т. Суворова «Танцевальная ритмика»	1987
7	И. Каплунова, И. Новосельцева «Этот удивительный ритм»	2005
8	Г.Федорова «Поиграем, потанцуем»	2008
9	Т. Барышникова «Азбука хореографии»	2002
10	Боб Андерсен «Растяжка для каждого»	2003
11	С.С. Полятков «Основы современного танца»	2003
12	В.П. Коркин «Акробатика»	2008
13	В.И. Уральская «Рождение танца»	2010
14	В. Ю. Никитин «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ. Этапы развития. Метод. Техника»	2002

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### *Учебно-тренировочной группы*

на 2022-2023 учебный год

2 класс (6 часов в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Формы проведения занятия	Требования к умениям и навыкам	Форма представления результатов	Дата проведения	
						план	факт
1	Общий сбор кружка. Инструктаж по ТБ	2	Организация Собрание	<i>Знать</i> расписание занятий, требования к форме и т.д.		01.09	
2	Основы знаний: направления, стили в танцах	2	Беседа Лекция		Устный опрос	03.09	
3	Проведение тестов: наклон, силовая выносливость мышц спины	2	Тестирование		Демонстрация физических качеств	06.09	
4	Проведение тестов: пресс, шпагаты, мост	2	Тестирование			08.09	
	<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>	<b>20</b>					
5 6	Хореография у опоры. Растяжка, гибкость.	4	Фронтальная	<i>Освоить</i> упражнения классического экзерсиса		10.09 13.09	
7 8	Хореография у опоры. Прыжки	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять упражнения у опоры		15.09 17.09	
9 10	Хореография без опоры. Растяжка, гибкость.	4	Фронтальная	<i>Освоить</i> пружинные полуприседания с остановкой на носке		20.09 22.09	
11 12	Хореография без опоры. Прыжки по диагонали.	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять упражнения классического экзерсиса		24.09 27.09	
13 14	Овладевать выразительностью движений, выполняя упражнения у опоры и без опоры	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> демонстрировать выразительность движений, выполняя упражнения	Контроль	29.09 01.10	

		<b>ПОСТАНОВКА И ОТРАБОТКА ТАНЦЕВ 40</b>					
15 16	Русский основной шаг, переменный шаг, изучение танцевальной композиции	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять русский основной шаг, русский переменный шаг		04.10 06.10	
17 18	Танцевальные движения русского народного танца, танцевальная композиция	4	Фронтальная Групповая по парам индивидуальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать танцевальные движения русской пляски	Контроль	08.10 11.10	
19 20	Танец русской польки, танцевальная композиция	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танец полька		13.10 15.10	
21 22	Перекатный шаг, переменный шаг с прыжком, открытый прыжок, танцевальная композиция	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять перекатный шаг, переменный шаг с прыжком, открытый прыжок		18.10 20.10	
23 24	Пружинный шаг, высокий шаг, широкий шаг, танцевальная композиция	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять пружинный шаг, высокий шаг, широкий шаг		22.10 25.10	
25 26	Повторение изученных шагов, повторение танцевальной композиции	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать сочетание изученных шагов	Контроль	27.10 29.10	
27 28	Закрепление танцевальной композиции	4	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать танцевальную композицию		08.11 10.11	
29 30	Обучение танца с предметами	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танец с предметами		12.11 15.11	
31 32	Закрепление танца с предметами	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танец с предметами	Контроль	17.11 19.11	
33 34	Совершенствование танца с предметами	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танец с предметами	Контроль	22.11 24.11	
		<b>ХОРЕОГРАФИЯ 20</b>					
35 36	Упражнения у опоры: равновесие, волнообразные движения руками, туловищем	4	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> выполнять равновесие, волнообразные движения руками, телом		26.11 29.11	

37 38	Широкий шаг, прыжки боком к опоре, чередовать простой прыжок с прыжком ноги врозь.	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять широкий шаг	Контроль	01.12 03.12	
39 40	Комплекс классического экзерсиса	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Освоить</i> разученных ранее упражнений классического экзерсиса	Контроль	06.12 08.12	
41 42	Упражнения классического экзерсиса без опоры	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять упражнения классического экзерсиса без опоры		10.12 13.12	
43 44	Овладевать выразительностью движений, выполняя упражнения у опоры и без опоры	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> демонстрировать выразительность движений, выполняя упражнения	Контроль	15.12 17.12	
<b>ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА 40</b>							
45 46 47	Упражнение с обручем из пройденных элементов	6	Фронтальная самостоятельная индивидуальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать упражнение с обручем	Контроль	20.12 22.12 24.12	
48 49 50	Мяч: броски и ловля двумя руками и одной, броски с ударом о пол, передачи вокруг тела	6	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять броски и ловли мяча двумя руками и одной, броски с ударом о пол, передачи вокруг тела	Контроль	10.01 12.01 14.01	
51 52 53	Бросок двумя и одной из-за головы, бросок рукой через плечо	6	Фронтальная	<i>Освоить</i> бросок двумя и одной из-за головы, бросок одной рукой через бок	Контроль	17.01 19.01 21.01	
54 55 56	Бросок из-за плеча одноименной рукой, танцевальные движения с мячом	6	Фронтальная	<i>Освоить</i> бросок из-за плеча одноименной рукой	Контроль	24.01 26.01 28.01	
57 58 59	Перекаты мяча, танцевальные движения с мячом	6	Фронтальная	<i>Освоить</i> перекаты мяча	Контроль	31.01 02.02 04.02	

60 61 62	Танцевальные шаги с мячом, танцевальная композиция с мячом	6	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танцевальные шаги с мячом и танцевальную композицию	Контроль	07.02 09.02 11.02	
63 64	Танцевальные шаги с бросками мяча, танцевальная композиция с мячом	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танцевальную композицию под музыку	Контроль	14.02 16.02	
<b>ПОСТАНОВКА И ОТРАБОТКА ТАНЦЕВ40</b>							
65 66	Танцевальные движения па-де-баск, подготовка к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танцевальные движения па-де-баск		18.02 21.02	
67 68	Танцевальные движения «веревочка», постановка и отработка танца к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танцевальные движения «веревочка»	Контроль	23.02 25.02	
69 70	Сочетание па-де-баск с «веревочкой», отработка танца к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> демонстрировать сочетание па-де-баск с «веревочкой»	Контроль	28.02 02.03	
71 72	Движения русской пляски, отработка танца к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная по парам	<i>Освоить</i> движения русской пляски	Контроль	04.03 07.03	
73 74	отработка танца к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять ходьбу пружинным шагом, высоким шагом с переходом на скачок	Контроль	09.03 11.03	
75 76	отработка танца к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять сочетание шага галопа и скачка	Контроль	14.03 16.03	
77 78	Бег прыжками, поворот на 360°, приставляя одну ногу к другой, отработка танца к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять бег прыжками, поворот на 360°, приставляя одну ногу к другой	Контроль танцевальных движений	18.03 21.03	
79 80 81	Совершенствование танца к «Самотлорским родничкам»	12	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять танец выразительно с высокой амплитудой, под музыку	Контроль	23.03 25.03 04.04	

82						06.04	
83						08.04	
84						11.04	
<b>АЭРОБИКА</b>		<b>16</b>					
85	Базовая аэробика	4	Фронтальная	<i>Освоить</i> основные шаги Базовой связки	Контроль	13.04	
86						15.04	
87	Рок-н-ролл	4		<i>Освоить</i> элементы рок-н-ролла		18.04	
88						20.04	
89	Латина	4	Фронтальная	<i>Освоить</i> элементы латины	Контроль	22.04	
90						25.04	
91	Проведение тестов	4	Тестирование	Демонстрация физических качеств	Контроль	27.04	
92						29.04	
93	Танцевальный урок поаэробики, повторение пройденных стилей	4	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> продемонстрировать связки пройденных стилей	Контроль	02.05	
94						04.05	
<b>АКРОБАТИКА</b>		<b>16</b>					
95	Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост и поворот кругом в упор присев	4	Фронтальная по парам Групповая	<i>Знать и уметь</i> продемонстрировать акробатическую комбинацию	Контроль	06.05	
96						04.05	
97	Стойка на руках «флажок» Переворот в сторону Перекидной	4	Фронтальная по парам	<i>Освоить</i> стойку на руках, переворот в сторону, перекидной		09.05	
98						11.05	
99	Мост из положения стоя Стойка на руках со сменой ног	4	Фронтальная по парам	<i>Освоить</i> мост из положения стоя, стойку на руках со сменой ног		13.05	
100						16.05	
101	Разучивание акробатической комбинации	4	Индивидуальная	<i>Уметь</i> продемонстрировать акробатическую комбинацию		18.05	
102						20.05	
<b>ВСЕГО</b>			<b>204 часов</b>				

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### *Учебно-тренировочной группы*

на 2022-2023 учебный год

3 класс (6 часов в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Формы проведения занятия	Требования к умениям и навыкам	Форма представления результатов	Дата проведения	
						план	факт
1	Общий сбор кружка. Инструктаж по ТБ	2	Организация Собрание	<i>Знать</i> расписание занятий, требования к форме и т.д.		01.09	
2	Основы знаний: направления, стили в танцах	2	Беседа Лекция		Устный опрос	03.09	
3	Проведение тестов: наклон, силовая выносливость мышц спины	2	Тестирование		Демонстрация физических качеств	06.09	
4	Проведение тестов: пресс, шпагаты, мост	2	Тестирование			08.09	
	<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>	<b>20</b>					
5 6	Хореография у опоры. Растяжка, гибкость.	4	Фронтальная	<i>Освоить</i> упражнения классического экзерсиса		10.09 13.09	
7 8	Хореография у опоры. Прыжки «соте»	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять упражнения у опоры		15.09 17.09	
9 10	Хореография без опоры. Растяжка, гибкость.	4	Фронтальная	<i>Освоить</i> пружинные полуприседания с остановкой на носке		20.09 22.09	
11 12	Хореография без опоры. Прыжки по диагонали.	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять упражнения классического экзерсиса		24.09 27.09	
13 14	Овладевать выразительностью движений, выполняя упражнения у опоры и без опоры	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> демонстрировать выразительность движений, выполняя упражнения	Контроль	29.09 01.10	
	<b>ПОСТАНОВКА И ОТРАБОТКА</b>						

		<b>ТАНЦЕВ 40</b>					
15	Русский основной шаг, переменный шаг, изучение танцевальной композиции	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять русский основной шаг, русский переменный шаг		04.10 06.10	
17	Танцевальные движения русского народного танца, танцевальная композиция	4	Фронтальная Групповая по парам	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать танцевальные движения русской пляски	Контроль	08.10 11.10	
19	Танец русской польки, танцевальная композиция	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танец полька		13.10 15.10	
21	Перекатный шаг, переменный шаг с прыжком, открытый прыжок, танцевальная композиция	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять перекатный шаг, переменный шаг с прыжком, открытый прыжок		18.10 20.10	
23	Пружинный шаг, высокий шаг, широкий шаг, танцевальная композиция	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять пружинный шаг, высокий шаг, широкий шаг		22.10 25.10	
25	Повторение изученных шагов, повторение танцевальной композиции	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать сочетание изученных шагов	Контроль	27.10 29.10	
27	Закрепление танцевальной композиции	4	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать танцевальную композицию		08.11 10.11	
29	Обучение танца с предметами	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танец с предметами		12.11 15.11	
31	Закрепление танца с предметами	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танец с предметами	Контроль	17.11 19.11	
33	Совершенствование танца с предметами	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танец с предметами	Контроль	22.11 24.11	
		<b>ХОРЕОГРАФИЯ 20</b>					
35	Упражнения у опоры: равновесие, волнообразные движения руками, туловищем	4	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> выполнять равновесие, волнообразные движения руками, телом		26.11 29.11	

37 38	Широкий шаг, прыжки боком к опоре, чередовать простой прыжок с прыжком ноги врозь.	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять широкий шаг	Контроль	01.12 03.12	
39 40	Комплекс классического экзерсиса	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Освоить</i> разученных ранее упражнений классического экзерсиса	Контроль	06.12 08.12	
41 42	Упражнения классического экзерсиса без опоры	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять упражнения классического экзерсиса без опоры		10.12 13.12	
43 44	Овладевать выразительностью движений, выполняя упражнения у опоры и без опоры	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> демонстрировать выразительность движений, выполняя упражнения	Контроль	15.12 17.12	
<b>ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА 40</b>							
45 46 47	Упражнение с обручем из пройденных элементов	6	Фронтальная самостоятельная индивидуальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать упражнение с обручем	Контроль	20.12 22.12 24.12	
48 49 50	Мяч: броски и ловля двумя руками и одной, броски с ударом о пол, передачи вокруг тела	6	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять броски и ловли мяча двумя руками и одной, броски с ударом о пол, передачи вокруг тела	Контроль	10.01 12.01 14.01	
51 52 53	Бросок двумя и одной из-за головы, бросок одной рукой через бок	6	Фронтальная	<i>Освоить</i> бросок двумя и одной из-за головы, бросок одной рукой через бок	Контроль	17.01 19.01 21.01	
54 55 56	Бросок из-за плеча одноименной рукой, танцевальные движения с мячом	6	Фронтальная	<i>Освоить</i> бросок из-за плеча одноименной рукой	Контроль	24.01 26.01 28.01	
57 58 59	Перекаты мяча, танцевальные движения с мячом	6	Фронтальная	<i>Освоить</i> перекаты мяча	Контроль	31.01 02.02 04.02	

60	Танцевальные шаги с мячом, танцевальная композиция с мячом	6	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танцевальные шаги с мячом и танцевальную композицию	Контроль	07.02	
61						09.02	
62						11.02	
63	Танцевальные шаги с бросками мяча, танцевальная композиция с мячом	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танцевальную композицию под музыку	Контроль	14.02	
64						16.02	
<b>ПОСТАНОВКА И ОТРАБОТКА ТАНЦЕВ40</b>							
65	Танцевальные движения па-де-баск, подготовка к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танцевальные движения па-де-баск		18.02	
66						21.02	
67	Танцевальные движения «веревочка», постановка и отработка танца к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танцевальные движения «веревочка»	Контроль	23.02	
68						25.02	
69	Сочетание па-де-баск с «веревочкой», отработка танца к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> демонстрировать сочетание па-де-баск с «веревочкой»	Контроль	28.02	
70						02.03	
71	Движения русской пляски, отработка танца к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная по парам	<i>Освоить</i> движения русской пляски	Контроль	04.03	
72						07.03	
73	отработка танца к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять ходьбу пружинным шагом, высоким шагом с переходом на скачок	Контроль	09.03	
74						11.03	
75	отработка танца к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять сочетание шага галопа и скачка	Контроль	14.03	
76						16.03	
77	Бег прыжками, поворот «шене» отработка танца к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять бег прыжками, поворот на 360°, приставляя одну ногу к другой	Контроль танцевальных движений	18.03	
78						21.03	
79	Совершенствование танца к «Самотлорским родничкам»	12	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять танец выразительно с высокой амплитудой, под музыку	Контроль	23.03	
80						25.03	
81						04.04	
82						06.04	
83						08.04	
84						11.04	
<b>АЭРОБИКА</b>		<b>20</b>					

85	Базовая аэробика	4	Фронтальная	Освоить основные шаги	Контроль	13.04	
86				Базовой связки			15.04
87	Рок-н-ролл	4		Освоить элементы рок-н-		18.04	
88				ролла		20.04	
89	Латина	4	Фронтальная	Освоить элементы латины	Контроль	22.04	
90						25.04	
91	Проведение тестов	4	Тестирование	Демонстрация физических	Контроль	27.04	
92						качеств	
93	Танцевальный урок поаэробики, повторение пройденных стилей	4	Фронтальная	Знать и уметь	Контроль	02.05	
94						демонстрировать связки пройденных стилей	
<b>АКРОБАТИКА</b>		<b>16</b>					
95	Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост и поворот кругом в упор присев	4	Фронтальная по парам Групповая	Знать и уметь	Контроль	06.05	
96						демонстрировать акробатическую комбинацию	
97	Стойка на руках Переворот в сторону Перекидной	4	Фронтальная по парам	Освоить стойку на руках, переворот в сторону, перекидной		09.05	
98						11.05	
99	Мост из положения стоя Стойка на руках со сменой ног	4	Фронтальная по парам	Освоить мост из положения стоя, стойку на руках со сменой ног		13.05	
100						16.05	
101	Разучивание акробатической комбинации	4	Индивидуальная	Уметь демонстрировать акробатическую комбинацию		18.05	
102						20.05	
<b>ВСЕГО</b>			<b>204 часов</b>				

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### *Учебно-тренировочной группы*

на 2022-2023 учебный год

4-5 класс (6 часов в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Формы проведения занятия	Требования к умениям и навыкам	Форма представления результатов	Дата проведения	
						план	факт
1	Общий сбор кружка. Инструктаж по охране труда	2	Организация Собрание	<i>Знать</i> расписание занятий, требования к форме и т.д.		02.09	
2	Основы знаний	2	Беседа Лекция	<i>Знать</i> требования инструкций	Устный опрос	03.09	
3	Проведение тестов	2	Тестирование		Демонстрация физических качеств	07.09	
4	Проведение тестов	2	Тестирование		Демонстрация физических качеств	09.09	
<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>		<b>20</b>					
5	Хореография у опоры	4	Фронтальная	<i>Освоить</i> упражнения классического экзерсиса		10.09	
6						14.09	
7	Прыжки у опоры и по диагонали.	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять упражнения у опоры		16.09	
8						17.09	
9	Пружинные полуприседания с остановкой на носке, у опоры и без опоры	4	Фронтальная	<i>Освоить</i> пружинные полуприседания с остановкой на носке		21.09	
10						23.09	
11	Упражнения классического экзерсиса (V позиция ног)	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять упражнения классического экзерсиса		24.09	
12						28.09	

13 14	Овладевать выразительностью движений, выполняя упражнения у опоры и без опоры	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> демонстрировать выразительность движений, выполняя упражнения	Контроль	30.09 01.10	
<b>ПОСТАНОВКА И ОТРАБОТКА ТАНЦЕВ 40</b>							
15 16	Танцевальные движения с предметами, изучение танцевальной композиции	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять русский основной шаг, русский переменный шаг		05.10 07.10	
17 18	Танцевальные движения русского народного танца, изучение танцевальной композиции	4	Фронтальная Групповая по парам	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать танцевальные движения русской пляски	Контроль	08.10 12.10	
19 20	Танец русской польки, изучение танцевальной композиции	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танец полька		14.10 15.10	
21 22	Перекатный шаг, переменный шаг с прыжком, открытый прыжок	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять перекатный шаг, переменный шаг с прыжком, открытый прыжок		19.10 21.10	
23 24	Пружинный шаг, высокий шаг, широкий шаг, изучение танцевальной композиции	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять пружинный шаг, высокий шаг, широкий шаг		22.10 26.10	
25 26	Повторение изученных шагов, повторение танцевальной композиции	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать сочетание изученных шагов	Контроль	28.10 29.10	
27 28	Закрепление танцевальной композиции. Изучение вальсовых шагов.	4	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать танцевальную композицию		09.11 11.11	
29 30	Обучение танца с предметами. Вальсовые шаги с поворотом.	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танец с предметами		12.11 16.11	
31 32	Закрепление танца с предметами. Вальс "Цветов", «Песнь земли»	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танец с предметами	Контроль	18.11 19.11	
33 34	Совершенствование танца с предметами. Вальс "Цветов", «Песнь земли»	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танец с предметами	Контроль	23.11 25.11	
<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>		<b>20</b>					

35 36	Упражнения у опоры: равновесие, волнообразные движения руками, туловищем	4	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> выполнять равновесие, волнообразные движения руками, телом		26.11 30.11	
37 38	Упр. без опоры: широкий шаг, прыжки «э шапке»	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять широкий шаг	Контроль	02.12 03.12	
39 40	Комплекс классического экзерсиса	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Освоить</i> разученных ранее упражнений классического экзерсиса	Контроль	07.12 09.12	
41 42	Упражнения классического экзерсиса без опоры	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять упражнения классического экзерсиса без опоры		10.12 14.12	
43 44	Овладевать выразительностью движений, выполняя упражнения у опоры и без опоры	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> демонстрировать выразительность движений, выполняя упражнения	Контроль	16.12 17.12	
	<b>ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА 40</b>						
45 46 47	Лента: круги назад, перед собой, над собой правой и левой рукой	6	Фронтальная самостоятельная индивидуальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать упражнение с обручем	Контроль	21.12 23.12 24.12	
48 49 50	Лента: змейка, взмахи, повороты	6	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять броски и ловли мяча двумя руками и одной, броски с ударом о пол, передачи вокруг тела	Контроль	11.01 13.01 14.01	
51 52 53	Лента: восьмерка, спираль, выпады	6	Фронтальная	<i>Освоить</i> бросок двумя и одной из-за головы, бросок одной рукой через бок	Контроль	18.01 20.01 21.01	
54 55 56	Танцевальная композиция с лентой	6	Фронтальная	<i>Освоить</i> бросок из-за плеча одноименной рукой	Контроль	25.01 27.01 28.01	
57 58 59	Флаги: взмахи, круги, повороты, восьмерка	6	Фронтальная	<i>Освоить</i> перекаты мяча	Контроль	01.02 03.02 04.02	

60 61 62	Танцевальная композиция с флагами	6	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танцевальные шаги с мячом и танцевальную композицию	Контроль	08.02 10.02 11.02	
63 64	Танцевальная композиция с флагами и лентой	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танцевальную композицию под музыку	Контроль	15.02 17.02	
<b>ПОСТАНОВКА И ОТРАБОТКА ТАНЦЕВ 40</b>							
65 66	Подготовка к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танцевальные движения		18.02 22.02	
67 68	Постановка танца к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танцевальные движения	Контроль	24.02 25.02	
69 70	Постановка танца к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> демонстрировать сочетание танцевальных связок	Контроль	01.03 03.03	
71 72	Отработка танца к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная по парам		Контроль	04.03 08.03	
73 74	Отработка танца к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять танцевальные движения	Контроль	10.03 11.03	
75 76	Отработка танца к «Самотлорским родничкам», работа в диагональ	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять сочетание шага галопа и скачка	Контроль	15.03 17.03	
77 78	Бег прыжками, поворот на 360°, «Шаппе», отработка танца к «Самотлорским родничкам»	4	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять бег прыжками, поворот на 360°	Контроль танцевальных движений	18.03 22.03	
79 80 81 82 83 84	Совершенствование танца к «Самотлорским родничкам»	12	Фронтальная Индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять танец выразительно с высокой амплитудой, под музыку	Контроль	24.03 25.03 05.04 07.04 08.04 12.04	
<b>АЭРОБИКА</b>		<b>20</b>					
85 86	Базовая аэробика	4	Фронтальная	<i>Освоить</i> основные шаги Базовой связки	Контроль	14.04 15.04	

87 88	Ча-ча-ча	4		<i>Освоить</i> элементы Ча-ча-ча		19.04 21.04	
89 90	Хип-хоп	4	Фронтальная	<i>Освоить</i> элементы хип-хопа	Контроль	22.04 26.04	
91 92	Проведение тестов	4	Тестирование	Демонстрация физических качеств	Контроль	28.04 29.04	
93 94	Танцевальный урок по аэробики, повторение пройденных стилей	4	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> продемонстрировать связки пройденных стилей	Контроль	03.05 05.05	
<b>АКРОБАТИКА</b>		<b>16</b>					
95 96	Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост и поворот кругом в упор присев	4	Фронтальная по парам индивидуальная Групповая	<i>Знать и уметь</i> продемонстрировать акробатическую комбинацию	Контроль	06.05 10.05	
97 98	Стойка на руках Переворот в сторону Перекидной	4	Фронтальная по парам	<i>Освоить</i> стойку на руках, переворот в сторону, перекидной		12.05 13.05	
99 100	Мост из положения стоя Стойка на руках со сменой ног	4	Фронтальная по парам	<i>Освоить</i> мост из положения стоя, стойку на руках со сменой ног		17.05 19.05	
101 102	Акробатическая комбинация	4	Индивидуальная	<i>Уметь</i> продемонстрировать акробатическую комбинацию	Контроль	20.05 24.05	
<b>ВСЕГО</b>		<b>204 ч</b>					