

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Фитнес-аэробика»

Общий учебный план

Модуль 1 «Танцевальная аэробика», возрастная группа 11-17 лет, 9 месяцев, 72 часа	Модуль 2 «Степ-аэробика», возрастная группа 11-17 лет, 9 месяцев, 72 часа
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

1 модуль «Танцевальная аэробика».

№ п/п	Тематический блок	Часы		Всего часов	Итоги (формы аттестации обучающихся)
		Теория	Практика		
1	Вводное занятие	1	2	3	викторина
2	Входной мониторинг, ТБ	1	1	2	самооценка
3	Балансировка на мяче		2	2	творческое задание
4	Ознакомление с комплексом базового уровня	0,5	0,5	1	самооценка
5	Разучивание и выполнение базового комплекса	1	10	11	творческое задание, самооценка
6	Ознакомление с комплексом среднего уровня	0,5	0,5	1	творческое задание
7	Разучивание и выполнение комплекса среднего уровня	1	10	11	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
8	Комплекс силовых упражнений		10	10	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
9	Упражнения на физическое развитие		10	10	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
10	Стретчинг		9	9	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
11	Базовые шаги и связки аэробики	1	10	11	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
12	Мониторинг		1	1	Практическое тестирование
	Всего:	6	66	72	

2 модуль «Степ-аэробика»

№ п/п	Тематический блок	Часы		Всего часов	Итоги (формы аттестации обучающихся)
		Теория	Практика		
1	Вводное занятие	1		1	викторина
2	Ознакомление с комплексом продвинутого уровня	1	3	4	самооценка
3	Разучивание и выполнение комплекса продвинутого уровня	1	12	13	творческое задание
4	Упражнения для укрепления мышц		12	12	самооценка
5	Выполнение индивидуальных упражнений		2	2	творческое задание, самооценка
6	Базовые шаги в степ-аэробике		12	12	творческое задание
7	Силовой комплекс и растяжка		6	6	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
8	Упражнения на развитие гибкости		10	10	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
9	Разучивание и выполнение комплексов №1, №2, №3, №4	1	7	8	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
10	Мониторинг	1	1	2	скрытое педагогическое наблюдение
11	Контрольное тестирование	1	1	2	тестирование
	Всего:	6	66	72	