

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 392
с углублённым изучением французского языка
Кировского района Санкт – Петербурга

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 8
от «31» августа 2022 г

Утверждаю
Приказ № 325 от 31.08. 2022 г.
Директор ГБОУ СОШ № 392
 И.А. Изотова



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Аэробика для хорошего самочувствия»**

Возраст 18 – 60 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик: Чикарькова И.В.
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно – спортивная, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально – волевых качеств, системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, для расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

Актуальность программы.

Танцевальная аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия аэробика стала всё больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая Чемпионаты Европы и Мира, Международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Данная программа по танцевальной аэробике предназначена для девушек и женщин, не имеющих специальной физической подготовки. Танцевальная аэробика - это одно из основных направлений в фитнес-аэробике. Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для движений; но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Привлекая эмоциональностью и созвучием с современным танцем, аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей можно избавиться от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправить осанку, укрепить мышцы, успешно овладевать другими видами физических упражнений. В спортивно-оздоровительных группах по танцевальной аэробике ведущими факторами являются: увлеченность, интерес, желание заниматься данным видом спорта.

Новизна образовательной Программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте – танцевальную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области танцевальной аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Данная программа разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

- федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008;
- пункта 2.4. Комплекса мер по реализации в Санкт-Петербурге Концепции развития доп. Образования детей на 2015 -2020 годы, утвержденного Комитетом по образованию от 25.06.2015г. №3075-р;

Уровень программы – общекультурный.

Отличительные особенности программы - это сочетание теоретического и практического материала, поэтапное усложнение практической части, возможность выбора, творческой, индивидуальной работы над собой и своим телом.

Адресат программы – молодежь и взрослые от 18 лет.

Цель программы – создание условий для укрепления здоровья, развития творческих, физических и художественно-эстетических качеств занимающихся танцевальной аэробикой.

Задачи

Обучающие:

- обучить воспитанников основам аэробики;
- добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- познакомить с различными стилями танцевальной аэробики;
- научить держать себя красиво и эстетически правильно
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Развивающие:

- развивать интерес к занятиям спортом и физической культурой;
- развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
- продолжать развитие специальных качеств.
- продолжать развивать критичность и самокритичность.
- развить у обучающихся такие качества, как ловкость, гибкость, координация движений, быстрота, прыгучесть;
- обогащать двигательный опыт различными физическими упражнениями;
- формировать правильную осанку;
- способствовать закаливанию организма и укреплению здоровья;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Воспитательные:

- сформировать внутреннюю и внешнюю культуру занимающихся, положительное отношение к искусству танца, аэробики;
- воспитать красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетических качеств; развить творческие способности занимающихся;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- стимулировать развитие моральных качеств, таких как трудолюбие, аккуратность, собранность, организованность, настойчивость, веру в себя, эстетический вкус к прекрасному.

Условия реализации программы

В группу принимаются взрослые, желающие заниматься танцевальной аэробикой и не имеющие противопоказания врачей.

Наполняемость групп:

- группа № 1 – 15 – 20 человек;

Особенности организации образовательного процесса:

Особенностью построения и освоения программы является принцип «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори». В программу включены танцы различной группы сложности, имеющие разную технику движений рук и ног и корпуса. Программа предусматривает освоение курса с использованием дистанционных образовательных технологий.

Программа ориентирует занимающихся на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, а также, занятия по данной программе улучшают душевное состояние, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из танцевального зала в другие сферы деятельности.

Материально – техническое оснащение:

Для занятий по программе необходим танцевальный или спортивный зал, который должен отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться тепло- и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь паркетный пол, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с радиоаппаратурой.

Дополнительно для нормального функционирования коллектива необходимы помещения для раздевалок, а также комната отдыха педагогов с местом для хранения

радиоаппаратуры, фонограмм, документации, других предметов и средств обучения, необходимых в работе. Для проведения занятий необходимо:

- музыкальный центр;
- колонки;
- флеш-карты и CD-диски с танцевальной музыкой;
- зеркала;
- станок.

Каждому занимающемуся предлагается приобрести для занятий:

- джазовки или мягкие кроссовки;
- форму танцевальную или спортивную.

Кадровое обеспечение - педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования».

Основной формой деятельности является работа со всем составом и групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с занимающимися:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

1. Регулятивные

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей и других людей.

2. Познавательные

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

3. Коммуникативные

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игр);
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные

Освоив программу обучения обучающиеся должны

Знать:

- правила поведения на занятиях по танцевальной аэробике в зале и в раздевалке в целях предупреждения травматизма;

- средства музыкальной выразительности;
- правильная постановка корпуса в выполнении простейших и разогревающих аэробных упражнений;

- особенности спортивно-танцевальных движений в разном стиле;
- правила гигиены и режима питания танцора;

Уметь:

- тактировать руками, чувствовать характер музыки;
- выполнение комплекса простейших, разогревающих аэробных упражнений;
- правильно исполнять спортивно-танцевальные элементы;
- исполнять спортивно-танцевальные композиции.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж	1	0,5	0,5	Беседа.
2.	Общая физическая подготовка	8	1	7	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
3.	Специальная физическая подготовка	13	1	12	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
4.	Хореографическая подготовка	12	2	10 (из них 2 часа внеауд. занятий)	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
5.	Техническая подготовка	21	3 (из них 2 часа внеауд. занятий)	18	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
6.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Опрос, исполнение разученных танцевальных связок и композиций.
	Итого часов:	56	8	48	

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год			28	56	56	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 392
с углублённым изучением французского языка
Кировского района Санкт – Петербурга

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 8
от «31» августа 2022 г

Утверждаю
Приказ № 325 от 31.08. 2022 г.
Директор ГБОУ СОШ № 392
И.А. Изотова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Аэробика для хорошего самочувствия»

Год обучения
Возраст обучающихся 18 – 60 лет

Разработчик: Чикарькова И.В.
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Программа предполагает обучение женщин и мужчин разного уровня физической подготовки.

Педагогическая целесообразность – повышение физической работоспособности, развития двигательных качеств, пластичности, чувства ритма и музыкальности, а также воспитания эстетического вкуса обучающихся. Для повышения интереса учащихся к занятиям танцевальной аэробикой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеоматериалов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

Задачи

Обучающие:

- обучить воспитанников основам аэробики;
- добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- познакомить с различными стилями танцевальной аэробики;
- научить держать себя красиво и эстетически правильно
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Развивающие:

- развивать интерес к занятиям спортом и физической культурой;
- развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
- продолжать развитие специальных качеств.
- продолжать развивать критичность и самокритичность.
- развить у обучающихся такие качества, как ловкость, гибкость, координация движений, быстрота, прыгучесть;
- обогащать двигательный опыт различными физическими упражнениями;
- формировать правильную осанку;
- способствовать закаливанию организма и укреплению здоровья;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Воспитательные:

- сформировать внутреннюю и внешнюю культуру занимающихся, положительное отношение к искусству танца, аэробики;
- воспитать красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетических качеств; развить творческие способности занимающихся;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- стимулировать развитие моральных качеств, таких как трудолюбие, аккуратность, собранность, организованность, настойчивость, веру в себя, эстетический вкус к прекрасному.

Содержание программы.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

- Знакомство с программой первого года обучения. Гигиенические основы занятий танцевальной аэробикой. Значение дисциплины не только на занятиях по танцевальной аэробике, но и в жизни.

- Правила организации занятий и поведения в спортивном зале.
- Правила подбора и специальной обуви и спортивной одежды.
- Правила поведения в раздевалке.

- Личная и общественная гигиена. Питьевой режим во время тренировки Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

2. Общая физическая подготовка.

Теория

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений.

Практика

Выполнение общеразвивающих упражнений - ОРУ:

- строевые упражнения, ходьба, бег;
- упражнения для головы и шеи;
- упражнения для плечевого пояса и рук;
- упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);
- упражнения для ног (колени, голеностоп);
- прыжки;
- полушпагаты, шпагаты;

Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку. Необходимо научить обучающихся выполнять комплекс упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений, техника исполнения элементов танцевальной аэробики.

Практика:

- упражнения для развития амплитуды движений и гибкости;
- изучение и совершенствование исполнения элементов танцевальной аэробики;
- упражнения на развитие координации движений.

4. Хореографическая подготовка.

Теория

- техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных упражнений;
- техника выполнения и названия упражнений;
- основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике;
- техника выполнения элементов классического танца на середине зала.

Практика

Выполнение упражнений:

- для развития музыкального темпа, ритма;
- элементы классического танца на середине зала;
- позиции ног;

- деми-плие на 1,2 позициях на середине зала
- позиции рук на середине;
- арабеск.

5. Техническая подготовка.

Теория

Техника безопасности при выполнении основных элементов танцевальной аэробики.
Техника выполнения и названия упражнений.

Практика

Выполнение элементов:

- базовые шаги;
- прыжки с приземлением на две ноги;
- амплитудные махи руками и ногами;
- прыжки «ноги врозь - ноги вместе».
- танцевальные элементы в стиле «Латина»;
- комбинации из разученных элементов.

6. Итоговое занятие.

Теория

Техника выполнения и названия упражнений

Практика

Исполнение выученных спортивно-танцевальных связок и композиций

Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

1. Регулятивные

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей и других людей.

2. Познавательные

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

3. Коммуникативные

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игр);
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные

Освоив программу обучения обучающиеся должны

Знать:

- правила поведения на занятиях по танцевальной аэробике в зале и в раздевалке в целях предупреждения травматизма;

- средства музыкальной выразительности;
- правильная постановка корпуса в выполнении простейших и разогревающих аэробных упражнений;
- особенности спортивно-танцевальных движений в разном стиле;
- правила гигиены и режима питания танцора;

Уметь:

- тактировать руками, чувствовать характер музыки;
- выполнение комплекса простейших, разогревающих аэробных упражнений;
- правильно исполнять спортивно-танцевальные элементы;
- исполнять спортивно-танцевальные композиции.

Оценочные и методические материалы.

№	Раздел	Формы подведения итогов	Методические материалы
1.	Вводное занятие	Опрос	Литература по теме. Интернет – источники. Памятка для обучающихся - рекомендации по наличию спортивной формы и правильному подбору обуви.
2.	Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение	Литература по теме. Интернет – источники.
3.	Специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение	Литература по теме. Интернет – источники.
4.	Хореографическая подготовка	Педагогическое наблюдение	Литература по теме. CD,DVD – диски.
5.	Техническая подготовка	Педагогическое наблюдение	Литература по теме. Интернет – источники. CD,DVD – диски.
6.	Контрольные и итоговые занятия	Опрос, Педагогическое наблюдение	Литература по теме. Интернет – источники. CD – диски.

Литература для педагога:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
4. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие, М.,ООО УИЦ ВЕК, АНО ОЦ Академия фитнеса,2006г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
10. Льюк Л.В., Айзятуллова Г.Р., Солодьянников О.В. Методы конструирования комбинаций на уроке по оздоровительным видам аэробики: Учебно-методическое пособие. - СПб: НГУФК,СиЗ им П.Ф.Лесгафта, 2009.

Интернет – источники:

1. rooffaspb.tilda.ws
2. ftsspb.ru
3. wiki.org
4. ru.sport –

Памятка для обучающихся:

Спортивная форма для зала:

- футболка, купальник;
- спортивные брюки, шорты трикотажные, лосины;
- кроссовки спортивные на тонкой подошве, балетки, джазовки.

Дидактические материалы

CD – диски с классической, инструментальной, современной музыкой.

DVD – диски с выступлениями.

«Утверждаю»

Приказ № 325 от 31.08.2022г.

Директор

ГБОУ СОШ № 392

И.А. Изотова



Календарно-тематический план
Рабочей программы «Аэробика для хорошего самочувствия»

№ п/п	Раздел/тема занятия	Количество часов		Дата проведения	Примечание
		Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж. Построение, различные виды ходьбы, бега.	0,5	0,5		
2.	ОРУ. Техника выполнения упражнений для рук без предмета. Общеразвивающие упражнения для рук.	+	1		
3.	ОРУ. Упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения для ног.	+	2		
4.	ОРУ. Упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения для ног.	+	2		
5.	ОРУ. Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	+	3		
6.	ОРУ. Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	+	2		
7.	ОРУ. Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Упражнения на развитие осанки.	+0,5	0,5		
8.	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	+	2		
9.	ОРУ. Дыхание при растяжке. Упражнение на растяжку.	+0,5	0,5		
10.	ОРУ. Упражнение на растяжку.	+	2		
11.	ОРУ. Упражнение на растяжку.	+	2		
12.	Базовые шаги аэробики.	+0,5	0,5		

13.	Базовые шаги аэробики.	+0,5	0,5		
14.	Базовые шаги аэробики с большей амплитудой.	+	1		
15.	Базовые шаги танцевальной аэробики.	+0,5	0,5		
16.	Базовые шаги танцевальной аэробики.	+0,5	0,5		
17.	Базовые шаги танцевальной аэробики.	+0,5	0,5		
18.	Упражнения на координацию. Повороты.	+	1		
19.	Понятие музыкального темпа и ритма. Ритмические упражнения.	+0,5	0,5		
20.	Танцевальные элементы (классический экзерсис).	+	1		
21.	Упражнения для ног, упражнения для развития осанки.	+0,5	0,5		Внеаудиторное занятие
22.	Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук.	+0,5	0,5		
23.	Партерная гимнастика (упражнения на гибкость).	+	1		Внеаудиторное занятие
24.	Танцевальный рисунок на середине зала.	+	1		
25.	Танцевальный рисунок на середине зала.	+	1		
26.	Развивающие упражнения на туловище (партер).	+	1		
27.	Элементы классического экзерсиса на середине зала.	+	1		
28.	Элементы классического и народного экзерсиса в танцевальном рисунке.	+	1		Внеаудиторное занятие
29.	Упражнения для развития музыкального темпа, ритма.	+	1		
30.	Танцевальный рисунок, отработка ритма, темпа.	+0,5	0,5		
31.	Танцевальный рисунок, отработка ритма, темпа.	+0,5	0,5		
32.	Базовые шаги и связки аэробики.	+0,5	0,5		
33.	Изучения базовых шагов танцевальной аэробики.	+0,5	0,5		
34.	Базовые упражнения в танцевальной аэробике	+0,5	0,5		

35.	Движения танцевальной аэробики в парах.	+	1		
36.	Исполнение основных шагов танцевальной аэробики	+0,5	0,5		
37.	Связки в танцевальной аэробике.	+0,5	0,5		Внеаудиторное занятие
38.	Комплекс танцевальной аэробики (танцевальные элементы).	+	1		
39.	Изучения базовых шагов в стиле Латина.	+0,5	0,5		
40.	Базовые движения в стиле Латина	+	1		
41.	Отработка базовых движений в стиле Латина.	+	1		
42.	Исполнение основных шагов и движений в стиле Латина	+	1		
43.	Соединение основных шагов и движений в танцевальную связку стиле Латина.	+	1		
44.	Повторение танцевальной связки стиле Латина.	+	1		
45.	Постановка танцевального рисунка и переходов	+	1		
46.	Разучивание спортивно-танцевальной композиции	+	1		
47.	Отработка музыкальности исполнения спортивно-танцевальной композиции	+	1		
48.	ОРУ. Итоговое занятие. Исполнение спортивно-танцевальной композиции.	0,5	0,5		
	Всего часов:	10	46		
		«+» Сообщение теоретических сведений на всех занятиях при изучении нового материала.			