

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр технического творчества Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
Аннотация
к рабочей программе
адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы: «Спортивные танцы на колясках для учащихся с поражением
опорно-двигательного аппарата и их здоровых сверстников»
на 2018-2019 учебный год
Автор-педагог дополнительного образования Кукушкина С.Е.**

Физическая культура и спорт являются одним из важнейших направлений реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья и их интеграции в общество, также как интеграция через трудовую деятельность и образование.

Занятия с учащимися с ПОДА можно рассматривать не только как средство реабилитации, но и как постоянную форму жизненной активности – социальной занятости и достижений.

Спортивные бальные танцы на колясках – это особый вид адаптивного спорта, активно развивающийся в настоящее время во всём мире, включает в себя интегративные и социальные особенности, которые используются в формировании духовного и физического равновесия учащихся с ПОДА. Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и своё тело и выразить своё настроение и эмоции в пластической и эстетически современной форме. В социальном смысле в спортивных бальных танцах проявляются принятые обществом нормы этики, морали, выстраиваются нормы взаимоотношения и поведения учащихся инклюзивной группы. Систематические занятия спортивными бальными танцами на колясках развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему виду элегантность, что является важной и неотъемлемой частью в жизни учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Цель программы

Совершенствование процесса социализации учащихся с ПОДА и их здоровых сверстников через систему совместных занятий спортивными бальными танцами на колясках.

Направленность программы - физкультурно- спортивная.

Программа «Спортивные танцы на колясках для учащихся с ПОДА и их здоровых сверстников» предназначена для учащихся 7-18 лет с поражением опорно - двигательного аппарата.

Занимаясь спортивными бальными танцами на колясках, учащиеся с нарушениями опорно–двигательного аппарата приобретают навыки владения своим телом и спортивной коляской, испытывают эмоции радости преодоления, наслаждение движением, музыкой, общением с партнёром, что дают только занятия спортивными танцами. Занятия увлекают учащихся, снимают внутреннюю зажатость, формируют волевые качества, дают возможность испытать яркие положительные эмоциональные переживания, сосредотачивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность, создают разрядку смену эмоций и настроений, стремятся к совершенству, изменяя свои физические качества, систему движений, создавая свой индивидуальный стиль

Занятия спортивными бальными танцами на колясках включают в себя элементы:

- разминку, упражнения на формирование мышечного чувства, изучение схемы тела;

- развитие мышц туловища и укрепление мышечного корсета с учётом физиологических особенностей каждого учащегося;
- выполнение координационных и ритмических упражнений, ритмические игры;
- развитие музыкального слуха;
- изучение элементов танцев, изучение основных движений спортивных бальных танцев адаптированных для исполнения на специальных спортивных колясках, развитие памяти, внимания.

Всё это оказывает существенное влияние на развитие подвижности в суставах, выносливости мышечной силы, способствует выразительности движений, пластичности и ритмичности.

Компоненты адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: «Спортивные танцы на колясках для учащихся с ПОДА и их здоровых сверстников»:

- **ритмика** – предмет, необходимый для овладения простейшими ритмами, развитие координации движений;
- **хореография** – предмет, где изучаются основные позиции рук, корпуса, головы, основные танцевальные движения и фигуры спортивного танца, танцы свободной композиции;
- **спортивные танцы** – основной предмет, включающий латино-американскую программу и европейскую программу;
- **техника владения спортивной коляской** – основной раздел программы, включающий обучение свободному владению спортивной коляской;
- **ОФП** представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Объём и сроки реализации данной программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа: «Спортивные танцы на колясках для учащихся с ПОДА и их здоровых сверстников» реализуется в течение 5-ти лет. Количество часов-720, в течение года 144 часа.

Занятия с учащимися с ОВЗ проходят 2 раза в неделю по 1ч.10 минут с перерывом 10 минут между занятиями.

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр технического творчества
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
ГБУ ДО ЦТТ
Протокол №1 от 31.08.2018 г.



УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 18 от 31.08.2018 г.
Директор ГБУ ДО ЦТТ
Г. А. Тимофеева

Рабочая программа
адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы:
«Спортивные танцы на колясках
для учащихся с ПОДА и их здоровых сверстников»
на 2018-2019 учебный год
(первый год обучения)

Возраст учащихся: 7-18 лет
Группа №1

Разработчик:
Кукушкина Светлана Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе цели, задач, учебного плана адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: «Спортивные танцы на колясках для учащихся с ПОДА и их здоровых сверстников» 1-ого года обучения.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – углублённый

Характеристика группы. Списочный состав учащихся 1-ого года-5 человек с ПОДА, изъявивших желание заниматься по программе, чтобы укрепить мышечный корсет, развить подвижность в суставах, изучить основные движения спортивных бальных танцев на специальных спортивных колясках, развить память, внимание.

Задачи программы 1-ого года обучения:

Обучающие:

1. Обучение движению в ритме и темпе, заданном музыкой.
2. Приобщение к миру танцев, знакомство с различными направлениями, историей и географией танцев, прослушивание ритмичной танцевальной музыки, что развивает и внутренне обогащает, прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.
3. Закрепление и дальнейшее развитие танцевальных навыков, знаний и умений.

Познавательные:

1. Изучение различных видов хореографии: классический танец, современные жанры, спортивные бальные танцы.
2. Знакомство с историей развития спортивного танцевального движения по танцам на колясках в мире, истории жизни знаменитых танцоров и тренеров прошлого и современности.
3. Дальнейшее и более углубленное изучение особенностей танцевальной профессии – умение носить костюм, причёска, грим и т.д.

Развивающие:

1. Развитие музыкального слуха, чувства ритма, темпа;
2. Развитие навыков координации
3. Развитие у танцоров воображения, артистизма с помощью усовершенствования навыков импровизации под музыку, самостоятельное составление вариаций танцевальных фигур по танцам на колясках.
4. Развитие профессиональной, зрительной и музыкальной памяти.

Эстетические:

1. Формирование эстетического вкуса.
2. Формирование критичности и самокритичности, умения оценивать и анализировать увиденное и услышанное.
3. Умение вести себя в обществе и на танцевальной площадке, основы танцевального этикета. Задача привития культуры общения между собой, в паре, в танце, с окружающим миром решается путем организации различных праздников, конкурсов, фестивалей, баллов, шоу–представлений.

Воспитательные:

1. Воспитание чувства коллективизма у учащихся посредством участия в массовых танцах (концертная деятельность, ансамбль).
2. Воспитание и пробуждение в каждом учащемся самостоятельной, творчески мыслящей личности, самоуважения и уверенности в себе.
3. Приучение к преодолению трудностей, ответственности, воспитание силы воли.

Оздоровительные:

1. Исправление недостатков осанки, строения тела.

2. Воспитание физических качеств учащихся (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности).
3. Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма на фоне общефизической подготовки.
4. Тренировка вестибулярного аппарата.

Планируемые результаты освоения программы 1 –ого года обучения.

В конце обучения учащиеся должны знать:

- правила поведения в спортивном зале, правила техники безопасности в зале;
- основные положения рук, корпуса, головы;
- понятия настроения (характера), музыкального размера, акцентированного счёта;
- базовые элементы движений на спортивных колясках;
- знать основной счёт изученных танцев;
- значение общеразвивающих упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- различать музыку по названиям танцев;
- точно и чётко исполнять основные движения на колясках;
- ориентироваться в зале и координировать своё перемещение при нахождении в спортивном зале нескольких пар;
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения.

Личностные результаты:

У учащихся должны быть сформированы:

- мотивации к учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений;
- мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- умение учащихся двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение учащегося в движении, танце.

Познавательные:

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции педагога, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

Коммуникативные:

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Предметные результаты:

- понимать и принимать правильное исходное положение;
- элементы музыкальной грамоты: строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза); длительности целые, половинные, четверти, восьмые, ритмический рисунок. Учащиеся должны передавать в движении изменения темпа; передача в движении длительностей и ритмического рисунка;
- знать позиции и упражнения классического танца, постановку корпуса, позиции рук: подготовительное положение 1, 2, 3. Положение рук на обод колеса коляски, руки вниз ладонью, руки ладонями на поясе. Переводы рук по позициям (пор-де-бра). Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере, заданным педагогом.

Теоретическая часть каждого компонента программы содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца разных народов, знания по музыкальному этикету.

В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: инструктаж по охране труда

Практика: повторение пройденного материала.

2. Ритмика.

Теория: понятие настроения (характера) музыки, счёта, такта, темпа, длительности, музыкального предложения, фразы; понятие «из-за такта»; просмотр видеоматериалов по спортивным танцам на колясках: Чемпионат России 2016, Кубок Мира 2015 и 2016.

Практика: развитие умения слушать музыку и определять её настроение (характер), координировать свои движения с музыкой; развитие умения подготавливаться к началу музыкальной фразы, умение «догонять» и «подстраиваться» под музыку; работа над передачей музыкального образа танца; упражнения для развития музыкального слуха.

3. Хореография.

Теория: схемы и разбор групповых танцев свободной программы: «Валенки», «Модерн».

Практика: постановка и отработка групповых танцев «Валенки», «Модерн».

4. Спортивные танцы.

Теория: базовые танцевальные схемы и композиции изучаемых танцев спортивной программы: «Квик-Степ», «Румба».

Практика: работа над координацией, согласованностью движений и музыки, обучение основным положениям рук, корпуса и головы во время исполнения и изучения танцев спортивной программы в категориях SOLO и в парах COMBI, DUO.

5. Техника владения спортивной коляской.

Теория: понятие апломба в движении и фигурах танца, понятие «точки» во вращениях, длина и размеренность продвижений вперёд и назад на колясках; направление продвижений, принципы продвижения в колонну, в шеренгу, по кругу, цепочкой.

Практика: работа над координацией, согласованностью движений и музыки, повороты, продвижения в колонну, шеренгу, по кругу, цепочкой.

6. Общеразвивающие упражнения.

Теория: укрепление мышечного корсета, развитие гибкости, коррекция нарушения статики и локомоций, систематическая тренировка равновесия туловища при работе на спортивной коляске, развитие координации элементарных движений в сложных двигательных комплексах.

Практика: улучшение функции равновесия, в равной мере важной для статики и локомоций, достигается использованием упражнений на сохранение равновесия при преодолении противодействия, упражнения на качающейся плоскости; гимнастические упражнения позволяют точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела, они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений; спортивные и ритмические игры направлены на совершенствование двигательных навыков в меняющихся условиях, на улучшение функций различных анализаторов, обладают мощным общетонизирующим и эмоциональным воздействием.

7. Заключительное занятие.

Теория: подведение итогов.

Практика: Показательное выступление.

Календарно – тематический план 1-ого года обучения

№ п/п	Дата	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
				Теория	Практика
1		<u>Вводное занятие</u> Организационное занятие. Комплектование группы. Работа с родителями. Беседа по технике безопасности. Инструктаж по выездным занятиям. Программа занятий и выступлений. Цели и задачи программы. Беседа.	2	2	-
			1	Т.-1ч.	-
2		Просмотр видео материалов ведущих спортсменов Мира	1	Т.-1ч.	-
		<u>Ритмика</u>	23	3 ч.	20 ч.
3		Повторение ранее изученных понятий: «понятие общий характер музыки», «темп движения», «музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4», «динамические оттенки музыки», «строение музыкальной речи», «метроритм».	2	Т.-2ч.	-
4		Музыкально-ритмическая деятельность. Основной ритм.	1	-	П.-1ч.
5		Музыкальная размерность. Количество тактов и темп музыки.	1	-	П.-1ч.
6		Дробление ритма и синкопирование. Контраст шагов (прокатов на колясках) простых и синкопированных. Работа корпуса.	2	-	П.-2ч.
7		Разучивание новых элементов, перестроений и фигур. Направления на колясках (повтор). Совершенствование танца при движении в	2	-	П.-2ч.

		музыку.			
8		Тренировка новых элементов и фигур без музыки под счет, в ритм мелодии.	2	-	П.-2ч.
9		Положение корпуса и головы. Выполнение различных заданий под музыку. Прокаты на коляске (ходьба) на каждый счет и через счет и др. сочетания ритмического рисунка;	2	-	П.-2ч.
10		Тренировка новых элементов и фигур без музыки под счет, в ритм мелодии в музыку в паре в контакте.	2	-	П.-2ч.
11		Тренировка новых элементов и фигур без музыки под счет, в ритм мелодии в музыку с дополнительной нагрузкой по одному; с дополнительной нагрузкой в музыку в паре в контакте.	6	Т.-1ч.	П.-5ч.
12		Смена направления движения. Танцевальная практика.	6	-	П.-6ч.
		<u>Хореография</u>	23	7	16
13		Повторение позиций ног - 1,2, 3,4 5, (для здоровых детей). Позиции рук — подготовительная 1, 2, 3 на середине (для всех), при неполной выворотности ног, затем у станка.	2	Т.-2ч.	-
14		Координация ног, рук и головы в движении — тан релеве пар тэр.	1	-	П.-1ч.
15		Повороты ан деор и ан дедан. Эпольман.	1	-	П.-1ч.
16		Техника смены эпольман (круазе, анфас) в позах классического танца.	1	-	П.-1ч.
17		Движения-связки (па де бурре).	1	-	П.-1ч.
18		Закономерности координации движений рук и головы в пор де бра.	1	-	П.-1ч.
19		Обобщение полученных практических навыков и знаний.	1	-	П.-1ч.
20		Совершенствование исполнительской деятельности (наличие логичности движения, грамотности, музыкальности, актерской выразительности).	2	Т.-2ч.	-
21		Упражнения у станка и на середине зала (исполняются все пройденные элементы движений в различных комбинациях, в более быстром темпе).	1	-	П.-1ч.
22		Танец «Болеро» - знакомство с музыкальной композицией, выделение сильной доли в композиции. Хореографическая постановка рук в танце «болеро» - «кокетты», щелчки пальцами, простые комбинации рук. Знакомство с характером танца.	2	Т.-2ч.	-
23		Изучение основных движений танца «болеро»- два глиссада вправо (ПР поднята в 3	2	-	П.-2ч.

		позиции, ЛР на поясе пальцами вниз); два тура сюр пляс (поворот на месте в закрытой позиции) по часовой стрелке, ПР поднята в 3 позиции); два шассе влево, два шассе вправо, руки в 3 позиции. <u>*Данная тема по программе адаптирована для учащихся занимающихся на спортивных колясках.</u>			
24		Танец «Болеро». Составление схемы танца, выполнение перестроений, работа в парах. Развитие точности, чёткости танца.	3	-	П.- 3ч.
25		Ритмический «Современный танец»-знакомство с музыкальной композицией, выделение сильной доли в композиции, составление схемы танца, разучивание перестроений и простой танцевальной комбинации.	4	Т.-1ч.	П.- 3ч.
26		Повторение изученных танцев, в качестве разминки исполняется разученный простой современный танец, закрепление навыков исполнения танца «Болеро».	1	-	П.- 1ч.
		<u>Спортивные танцы</u>	32	5	27
27		Повторение основных движений и вариаций изученных танцев: «Ча-ча-Ча», «Румба».	4	-	П.- 4ч.
28		Повторение основных движений и вариаций изученных танцев: «Медленный вальс».	2	-	П.- 2ч.
29		Повторение основных движений и вариаций изученных танцев: «Самба».	2	-	П.- 2ч.
30		Обучение согласованности движений корпуса с коляской. Развитие координации движения.	1	-	П.- 1ч.
31		Обучение взаимодействию в паре.	1	-	П.- 1ч.
32		<u>Европейские танцы. «Венский вальс».</u> Положения корпуса: стоя, сидя, лёжа. Основные положения рук, ног в европейском танце. Поклоны. История европейских танцев. Работа стопы. Работа над стойкой (исходное положение) в венском вальсе. <u>*Данный материал адаптирован для пары Комби (один партнер на коляске, второй партнер танцует стоя).</u>	3	Т.-2ч.	П.- 1ч.
33		Основные положения рук, ног в европейском танце. Поклоны. Работа стопы. Работа над стойкой (исходное положение) в венском вальсе с партнером на коляске. <u>*Данный материал адаптирован для пары Комби (один партнер на коляске, второй партнер танцует стоя).</u>	2	.	П.- 2ч.
34		Упражнения по пластике. Спуск и подъемы. Правый (натуральный) поворот с партнером на	2	-	П.- 2ч.

		коляске. <u>*Данный материал адаптирован для пары Комби (один партнер на коляске, второй партнер танцует стоя).</u>			
35		Разогревательная разминка. Отработка спуска и подъема. Правый (натуральный) поворот. <u>*Данный материал адаптирован для пары Комби (один партнер на коляске, второй партнер танцует стоя).</u>	1	-	П.- 1ч.
36		Растягивание. Положения корпуса. Левый (обратный) поворот. Комбинация левого и правого поворота. <u>*Данный материал адаптирован для пары Комби (один партнер на коляске, второй партнер танцует стоя).</u>	1	-	П.- 1ч.
37		Разогревательная разминка. Правая перемена вперед и назад. <u>*Данный материал адаптирован для пары Комби (один партнер на коляске, второй партнер танцует стоя).</u>	1	-	П.- 1ч.
38		Растягивание. Положения корпуса. Левая перемена вперед и назад. Волчок. Закрепление элементов танца «Венского вальса». <u>*Данный материал адаптирован для пары Комби (один партнер на коляске, второй партнер танцует стоя).</u>	1	-	П.- 1ч.
39		Разогревательная разминка. Изучение композиции «Венского вальса» <u>*Данный материал адаптирован для пары Комби (один партнер на коляске, второй партнер танцует стоя).</u>	3	Т.-2ч.	П.- 1ч.
40		Упражнения по пластике. Закрепление композиции «Венского вальса». <u>*Данный материал адаптирован для пары Комби (один партнер на коляске, второй партнер танцует стоя).</u>	1	-	П.- 1ч.
41		<u>Латиноамериканские танцы. «Пасодобль».</u> Положения корпуса: променадная (ПП) и контрпроменадная (КПП) позиции характерные для Пасодобля. Основные положения рук, ног в танце в паре с партнером на коляске. Поклоны. История испанского танца «Пасодобль».	2	Т.-1ч.	П.- 1ч.
42		Основное движение и «Sur Place» в танце «Пасодобль», «Апель (Appel)», «Синкопированный аппэль», «Основное движение вперед и назад». <u>*Данный материал адаптирован для пары Комби (один партнер на коляске, второй партнер танцует стоя).</u>	1	-	П.- 1ч.
43		Основные движения – «дрэг», «перемещение (включая Атаку)», «променадная приставка»,	1	-	П.- 1ч.

		«разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»», «разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») в Фоллэвэй виск». <u>*Данный материал адаптирован для пары Комби (один партнер на коляске, второй партнер танцует стоя).</u>			
44		Основные движения – «разъединение с фоллэвэй-окончанием», «разъединение в фоллэвэй виск», «фоллэвей-окончание к разъединению», «дробь фламенко». <u>*Данный материал адаптирован для пары Комби (один партнер на коляске, второй партнер танцует стоя).</u>	1	-	П.- 1ч.
45		Основные движения – «восемь», «шестнадцать», «большой круг», «Ла пасс», «Бандерильи», «испанские линии». <u>*Данный материал адаптирован для пары Комби (один партнер на коляске, второй партнер танцует стоя).</u>	1	-	П.- 1ч.
46		Основные движения – «вращения в продвижении из ПП», «вращения в продвижении из контр ПП», «фрэголина (включая Фарол)», «твисты», «шассе плащ». <u>*Данный материал адаптирован для пары Комби (один партнер на коляске, второй партнер танцует стоя).</u>	1	-	П.- 1ч.
47		Составление вариации «Пасодобль», закрепление изученного материала. <u>*Данный материал адаптирован для пары Комби (один партнер на коляске, второй партнер танцует стоя).</u>	1	-	П.- 1ч.
		<u>Техника владения спортивной коляской</u>	32	7	25
48		Обучение технике вращения. Повороты в ускоренном темпе под углом 45, 90, 180, 360 градусов.	3	-	П.- 3ч.
49		Обучение согласованности движений корпуса с коляской.	4	Т.- 1ч.	П.- 3ч.
50		Понятие точки и оси вращения. Соло-поворот.	3	-	П.- 3ч.
51		Обучение работе корпуса при выполнении движения «соло-поворот».	5	Т.- 2ч.	П.- 3ч.
52		Обучение работе корпуса при выполнении двойного поворота.	3	-	П.- 3ч.
53		Обучение работе корпуса при выполнении тройного поворота.	3	-	П.- 3ч.

54		Обучение управлению коляской с разной скоростью (четкие остановки, акцентирование движений, управление коляски одной рукой и двумя руками, быстрые движения с точки).	5	Т.- 2ч.	П.- 3ч.
55		Сложные групповые перестроения с использованием разных видов и степени поворотов.	6	Т.- 2ч.	П.- 4ч.
		<u>Общеразвивающие упражнения</u>	30	7	23
56		Нормализация мышечного тонуса. Растягивание.	4	Т.- 1ч.	П.- 3ч.
57		Обучение подавлению позотонических реакций. Растягивание.	4	Т.- 1ч.	П.- 3ч.
58		Развитие мышечного чувства.	2	Т.- 1ч.	П.- 1ч.
59		Развитие пространственных представлений. Растягивание.	2	Т.- 1ч.	П.- 1ч.
60		Увеличение подвижности в суставах. Растягивание.	2	Т.- 1ч.	П.- 1ч.
61		Развитие координации движения. Растягивание.	2	Т.- 1ч.	П.- 1ч.
62		Укрепление мышечного корсета. Растягивание.	2	Т.- 1ч.	П.- 1ч.
63		Комплекс упражнений на развитие силы мышц туловища. Растягивание.	4	-	П.- 4ч.
64		Комплекс упражнений на развитие общей выносливости (аэробные упражнения). Растягивание.	4	-	П.- 4ч.
65		Комплекс упражнений на расслабление. Растягивание.	4	-	П.- 4ч.
		<u>Заключительное занятие</u>	2	-	2
66		Подведение итогов года, беседа, обсуждение индивидуальных результатов учащихся.	1		П.- 1ч.
67		Показательное выступление	1		П.- 1ч.
		Итого:	144	31	113