

**Комитет по образованию администрации МО Богородицкий район
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.08. 2024г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ДД(Ю)Т»
О.В.Лебедева
Приказ № 59 от 29.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ритмишка»**

Возраст учащихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Игнатова Елена Юрьевна,
Педагог дополнительного образования

г. Богородицк, 2023

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Ритмишка»: Игнатова Елена Юрьевна

Игнатова Елена Юрьевна - педагог, реализующий дополнительную
общеобразовательную общеразвивающую программу:

Председатель Методического ~~совета~~


Подпись

(ДИРЕКТОР ДДЮТ
ЛЕБЕДЕВА О.В.)

Ф.И.О

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3 Содержание программы	7
1.3.1. Учебный план.....	7
1.3.2 Содержание учебного плана.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	8
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	8
2.1 Календарно-учебный график	9
2.2 Условия реализации программы	9
2.3 Формы аттестации.....	10
2.4. Оценочные материалы.....	10
2.5. Методические материалы.....	11
2.6. Рабочая программа.....	12
2.7. Список литературы	13

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019 г. и 30.09.2020 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г. регистрационный № 25016);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г.;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- устав МУДО «ДД(Ю)Т» г. Богородицка.

Направленность программы

«Ритмишка» является **ознакомительной** программой **физкультурно-спортивной направленности**, программа намечает определенный объем материала, который может быть использован или изменен с учетом физических данных и возможностей каждого обучающегося, а также с учетом особенностей организации учебного процесса.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Актуальность данной программы в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности.

Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», избавиться от стресса, накопленного в

течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она является средством физического развития детей, привития музыкально-двигательных навыков, развития художественного вкуса.

Отличительные особенности

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что, она составлена с учетом возрастных особенностей детей. С момента поступления в группу ребенок сразу включается в творческий процесс, познания себя, как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Педагог и учащийся являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимоуважения.

Адресат программы

В объединение приглашаются все желающие в возрасте от 6-8 лет (группы формируются по возрастам). Программа предназначена для обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Для успешной реализации программы дети объединены в группы численностью до 12 - 15 человек.

Объем и срок освоения программы. Режим занятий

Система занятий строится таким образом: объем курса составляет - 1 год обучения: 72 часа.

Занятия проводятся в групповой форме. Количество детей в группе от 12 до 15 человек, что дает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – 6-8 лет. Режим занятий – 2 часа в неделю. Такой режим занятий обусловлен возрастной спецификой учащихся.

Формы обучения

Форма обучения – *очная*. Реализация программы также может осуществляться с использованием *электронного обучения, дистанционных образовательных технологий*, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии в соответствии с положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий без непосредственного контакта между педагогом и учащимся. Образовательный процесс в этом случае предусматривает значительную долю самостоятельной работы учащихся, таким образом осуществление взаимодействия педагога с учащимися может быть организовано при подготовке к участию в мероприятиях; для учащихся, пропускающих учебные занятия по уважительной причине (болезни и др.); в период отмены (приостановки) занятий в очной (контактной) форме.

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы обучения: консультация; видеолекция; практическое занятие; самостоятельная работа.

Общая технология работы применения дистанционного обучения в рамках реализации этой модели такова:

1. педагог размещает для детей своих учебных групп учебные материалы, соответствующие содержанию программы, в сети Интернет;
2. учащиеся изучают материалы, выполняют задания, присылают результаты педагогу, консультируются с ним в режиме offline или online, обсуждают разные вопросы в группах;
3. на занятиях дети могут представить выполненные задания, обсудить

изученный материал, непосредственно проконсультироваться с педагогом, выполнять задания в группах.

Такая модель реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополняет традиционный учебный процесс, обеспечивает открытость учебного процесса, предоставляет доступ учащимся к материалам занятий в любое время. Доступность содержания программы обучения особенно актуальна для детей, которые хотят изучать темы программы на более глубоком уровне, для слабоуспевающих детей или учащихся, которые не могут посещать образовательное учреждение. Обучение в дистанционной форме подразумевает проведение адресных дистанционных консультаций со стороны педагога, как с опорой на специально разработанные цифровые платформы, так и с использованием ресурсов существующих социальных сетей, а также, осуществление обратной связи и контроля через использование социальных сетей, мессенджеров, электронной почты.

Особенности организации образовательного процесса

Формы организации деятельности детей на занятии: индивидуальная, групповая, работа по подгруппам. Формы проведения занятий: практическое занятие, представление, презентация.

Теория преподносится в форме беседы, эвристической беседы, презентации, обзора, экскурсии и т.п. Практические занятия проходят в форме практикума, репетиции, тренинга, мастер-класса и т.п.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: разностороннее физическое развитие, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи:

Образовательные(предметные):

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- познакомить детей с базовыми шагами аэробики;
- обучать технике выполнения движений в фитнес - аэробике;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

Метапредметные:

- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- развивать эмоциональные возможности и творческие способности детей;
- развивать чувство ритма, музыкальность.

Личностные:

- воспитывать нравственные, морально — волевые и эстетические качества, ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам., ответственность.

Ожидаемые результаты

В результате реализации данной программы учащиеся:

- овладеют навыками основ дыхания при физических нагрузках;
- смогут составлять связки базовой аэробики;
- смогут исполнять танцевальные этюды;

- овладеют знаниями о значении и пользе занятий спортом, о видах аэробики;
- смогут правильно выполнять комплексы упражнений.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Учебно-тематический план (2 часа в неделю)

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретич.	Практич.	
1	Введение в программу Правила по технике безопасности и поведения зале. Особенности первого года обучения	1	1	-	Наблюдение, анализ
2	Теоретическая подготовка Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики. Виды аэробики Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм. Правила соревнований и соревновательный травматизм.	10	2,5	7,5	Наблюдение, анализ
3	Подготовительная часть: Разминка Упражнения в движении Хореографическая подготовка	25	6,25	18,75	Наблюдение, анализ
4	Техническая подготовка Базовые шаги в аэробике Обязательные элементы Базовая аэробика Ознакомление с построением композиции. Выполнение элементов, соединений, комбинаций и их частей. Классическая аэробика с мячом, скакалкой Фитбол - аэробика	25	6,25	18,75	Наблюдение, анализ
5	Упражнения ОФП: Упражнения ОФП Подвижные игры. Эстафеты.	10	2,5	7,5	Наблюдение, анализ
6	Итоговое занятие	1	-	1	Показательные выступления

	Итого:	72	18,5	53,5	
--	---------------	-----------	-------------	-------------	--

1.3.2 Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в программу(1час)

Теория: Организационные вопросы. Правила техники безопасности и личной гигиены. Изучение особенностей первого года обучения. Ознакомление обучающихся с планом занятий.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (10 часов)

Тема 2.1. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики.

Теория: Аэробика: общая характеристика. Аэробика - вид спорта. История аэробики в России. Знакомство с различными видами танцевальной аэробики.

Практика: Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, броски и ловля мяча, обруча. Оздоровительная аэробика. Прикладная аэробика. Спортивная аэробика. Закрепление видов аэробики.

Раздел 3. Подготовительная часть. (25 часов)

Теория: Технология выполнения упражнений в разминки. Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов. Музыкальная грамота.

Практика: Ходьба с движениями прямых рук в стороны, вверх, в стороны и вниз. Ходьба с хлопками в ладоши. Ходьба с выполнением пружинистых рывков руками назад. Ходьба с наклонами туловища в стороны. Ходьба с выполнением круговых движений руками вперед и назад. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, а затем в приседе, прямые руки назад («утенок») или на поясе. Продвижение вперед короткими прыжками с ног на руки из упора присев («лягушка»).

Раздел 4. Техническая подготовка (25 часов)

Теория: Технология выполнения базовых шагов в аэробике. Технология выполнения обязательных элементов. Ознакомление с видами базовых элементов.

Практика: Шаг без смены лидирующей ноги: March. Шаг без смены лидирующей ноги: Mambo. Шаг без смены лидирующей ноги: V-step. Шаг без смены лидирующей ноги: Cross. Связка из базовых шагов. Обязательный элемент: Марш (murch). Обязательный элемент: Поднимание колена (kneelift или kneeup). Обязательный элемент: Бег (jog). Обязательный элемент: Мах (kick). Обязательный элемент: Скип (skip). Обучение базовым элементам. Обучение новым двигательным умениям и навыкам. Развитие физических качеств: силы и ловкости. Обучение новым двигательным умениям и навыкам.

Раздел 5. Упражнения ОФП: развитие основных физических качеств с помощью специальных упражнений. (10 часов)

Теория: Технология выполнения упражнений на ОФП.

Практика: Упражнения на ОФП. Сюжетные игры: «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Море волнуется». Сюжетные игры: «Волк во рву», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Белые медведи», «Ловушки-перебежки». Музыкально - ритмичная игра: «Замри»

Раздел 6. Итоговое занятие (1 час)

1.4. Планируемые результаты

По окончании года обучения дети будут:

Знать:

- исходные правила удержания осанки, исходные позиции упражнений;
- терминологию и технику базовых шагов;

- основы и требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды;
- значение средств аэробики на развитие и состояние органов;
- содержание, последовательность и технику безопасности выполнения движений.

Уметь:

- выполнять базовые шаги, ритмично двигаясь под музыку;
- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание;
- правильно воспроизводить действия педагога, удерживать правильную осанку;
- качественно выполнять упражнения на растягивание мышц;

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарно-учебный график

Начало учебного года – первый рабочий день сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Режим занятий: (указываем режим занятий в соответствии с пояснительной запиской ДООП)

Обучение - 1 раз в неделю по 2 часа;

Входной контроль оценки знаний и умений обучающихся проводится в сентябре.

Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения по программе (на учебных занятиях).

Промежуточная аттестация проводится в декабре, апреле-мае - по итогам полугодия, учебного года.

Итоговая аттестация проходит в апреле-мае по окончании полного курса обучения по образовательной программе.

Года обуч-я	Календарь занятий								
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ Часов	Летние каникулы	
	Кол-во недель	Кол-во часов	Форма аттестации	Кол-во недель	Кол-во часов	Форма аттестации			
1 год Занятия по расписанию	17	34	Тестовые задания	19	38	Викторина	36/72	01.06. - 31.08.	13 недель
Итого по программе:							72 часа		

2.2 Условия реализации программы

Методическое обеспечение

В соответствии с объемом знаний предполагается достаточная **материально-техническое оснащение**. Для успешной реализации программы необходима определенная материально-техническая база. Помещение для занятий должно отвечать всем требованиям безопасности труда, производственной санитарии, а инвентарь современным и эстетичным.

Для эффективной деятельности по программе необходимы:

1.Оборудование зала.

- Зал с зеркальной стеной или обычный спортивный зал.

2. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.

3. Спортивный инвентарь

- Мячи разных размеров.
- Атрибуты для выполнения ОРУ.
- Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.
- Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

4. Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений

5. Информационное оснащение.

- Ауди и видеотехника,
- CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.
- Методическое сопровождение.

2.3 Формы аттестации

Способ определения результативности

Основными формами подведения итогов являются: участие в текущих и зачетных курсовках, в мастер-классах, открытых уроках, показательных выступлениях, фестивалях различного уровня, а также переводных нормативных тестах.

Виды контроля:

1. Начальный (или входной) мониторинг - проводится с целью определения уровня развития детей.

2. Текущий контроль – с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала.

3. Промежуточная аттестация – определяет успешность развития учащегося и уровень усвоения им программы на определенном этапе обучения.

4. Итоговая аттестация – проводится по окончании изучения программы.

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточный контроль (январь);
- итоговый контроль (май).

Степень обучения	Начальная диагностика	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Ознакомление	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие и награждение.

2.4. Оценочные материалы

Основная форма подведения итогов – зачет. Критериями оценки результативности обучения являются уровень теоретической и практической подготовки учащихся.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому предмету, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения (Приложение 1).

Обучающиеся, освоившие в полном объеме образовательные программы, переводятся на следующий год обучения.

Контрольные испытания:

- выполнение установленных контрольных упражнений по ОФП.

Оценка уровня физической подготовленности занимающихся (в баллах).

2.5. Методические материалы

Занятия проводятся в форме бесед и учебно-тренировочных занятий. В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный – рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный – показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, использование методических рекомендаций), просмотр и выполнение упражнений, комбинаций и композиций на основе современных видео уроков российских и зарубежных авторов;

- практический метод – основывается на активной двигательной деятельности занимающихся (упражнения, соревновательный метод, игровой метод).

Основными средствами обучения и тренировки являются:

- общеразвивающие упражнения;
- подготовительные упражнения;
- подводящие упражнения;
- основные упражнения.

Методическое обеспечение

Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Методический материал, техническое оснащение занятий	Виды и форма контроля, форма предъявления результата
1.Введение в программу	Групповая	Словесный, беседа	Метод. лит-ра.	Фронталь-ный опрос Самоанализ
2.Теоретическая подготовка	Комбинированное, групповая Практическое занятие.	Объяснение, рассказ. Метод упражнения (показ педагогом, воспроизведение обучающимися, тренировка).	Метод. лит-ра.	Беседа, Анализ упражнений, наблюдение педагогом.
3.Подготовительная часть	Традиционное, контрольное, комбинированное занятие, соревнование, игра, эстафета.	Объяснение, рассказ. Метод упражнения (показ педагогом, воспроизведение обучающимися, тренировка).	Инвентарь: скакалки, Гимнастические коврики, палки, мячи, обручи. Техническое оснащение: музыкаль-	Беседа, Анализ упражнений, наблюдение педагогом.

			ный центр,	
4. Техническая подготовка	Традиционное, контрольное, комбинированное занятие, соревнование, игра, эстафета.	Словесный, беседа	Инвентарь: скакалки, Гимнастические коврики, палки, мячи, обручи. Техническое оснащение: музыкальный центр,	Беседа, Анализ упражнений, наблюдение педагогом
5. Упражнения ОФП	Традиционное, контрольное, комбинированное занятие, соревнование, игра, эстафета.		Инвентарь: скакалки, Гимнастические коврики, палки, мячи, обручи. Техническое оснащение: музыкальный центр	Беседа, Анализ упражнений, наблюдение педагогом
6. Итоговое занятие				Показательные выступления

2.6. Рабочая программа

Приложение 1

2.7. Список литературы

Список литературы, используемый при написании программы дополнительного образования детей:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
2. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
3. Буц Л. М. Для вас девочки/Л.М. Буц. Изд. 2-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 176с. 6 ил.
4. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
5. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
6. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
7. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.

**Список литературы, рекомендованной педагогам для освоения данного вида
деятельности**

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. 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.
3. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А. Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
4. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
6. Варакина Т.Т. Упражнение с предметами/Т.Т. Варакина. - М.: Физкультура и спорт, 1973.- 184с.: ил.
7. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки/Е.И. Зуев. - М.: Советский спорт, 1990.- 64с.

Список литературы, рекомендованной родителям в целях помощи в обучении и воспитании детей

1. Зазыкин В.Г. Психология творчества. – М.: Университетская Книга, 2008.
2. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
3. Танцы для детей/ Сост. Л.Н. Алексеева. – М.: Сов. Россия 1982.-182с.
4. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
5. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
6. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Tobolsk., 2004.

Календарно учебно-тематический план

№ занятия	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия	Причина, по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая Часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1. Введение в программу									
1				1.1. Правила по технике безопасности и поведения зале.	Правила по технике безопасности и поведения зале.	1	Игра по пожарной безопасности "О, счастливчик!"	1	Вводный
2				1.2. Особенности первого года обучения.	Изучение особенностей первого года обучения.	1	Логоритмическое упражнение: «Деревцо».	1	Наблюдение, самоанализ
Раздел 2. Теоретическая подготовка									
				2.1. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики (6 часов: теория – 1,5; практика – 4,5)					
3					Аэробика: общая характеристика.	0,5	Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег.	1,5	Разбор ошибок, самоанализ, наблюдение.
4					Аэробика - вид спорта.	0,5	Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, броски и ловля мяча.	1,5	Разбор ошибок, самоанализ, наблюдение.
5					История аэробики в России.	0,5	Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, броски и ловля мяча, обруча.	1,5	Разбор ошибок, самоанализ, наблюдение

				2.2. Виды аэробики (4 часа: теория – 1,5; практика – 2,5)					
6					Оздоровительная аэробика. Прикладная аэробика. Спортивная аэробика.	1	Упражнения на развитие физических качеств: гибкости, ловкости.	1	Разбор ошибок, самоанализ, наблюдение
7					Закрепление видов аэробики.	0,5	Упражнения на Развитие физических качеств: гибкости, ловкости.	1,5	Разбор ошибок, самоанализ
				2.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм (6 часа: теория – 2,5; практика – 3,5)					
8					Гигиена спортивных занятий. Беседа «Личная гигиена - залог здоровья»	1	Логоритмическое упражнение: «физкульт-привет».	1	Разбор ошибок, самоанализ, наблюдение
9					Беседа: «Врачебный контроль и самоконтроль, травматизм».	1	Упражнения на Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.	1	Наблюдение, самоанализ
10					Беседа: «Травматизм во время занятий».	0,5	Логоритмическое упражнение: «Бабочка».	1,5	Наблюдение, самоанализ
11				2.4. Правила соревнований и соревновательный травматизм.	Беседа: «Краткие правила соревнований».	1	Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, броски и ловля мяча.	1	Разбор ошибок, самоанализ, наблюдение
Раздел 3. Подготовительная часть									
				3.1. Разминка (6 часов: теория – 0; практика - 6)					
12					-	-	Выполнение разминки	2	Наблюдение, само

							Этап 1: ходьба на месте		анализ
13					-	-	Выполнение разминки Этап 2: суставная гимнастика	2	Наблюдение, самоанализ
14					-	-	Выполнение разминки Этап 3: динамическая растяжка мышц	2	Наблюдение, самоанализ
				3.2. Упражнения в движении (8 часов: теория - 0; практика - 8)					
15					-	-	Ходьба с движениями прямых рук в стороны, вверх, в стороны и вниз.	2	Разбор ошибок, самоанализ, наблюдение
16					-	-	Ходьба с наклонами туловища в стороны. Выполнением круговых движений.	2	Разбор ошибок, самоанализ, наблюдение
17					-	-	Ходьба с поворотами туловища в стороны, руки на поясе.	2	Разбор ошибок, наблюдение
18					-	-	Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, а затем в приседе «утенок» или на поясе.	2	Разбор ошибок, самоанализ, наблюдение
				3.3. Хореографическая подготовка (16 часов: теория – 3; практика -13)					
19					Характер музыки (веселая, спокойная, энергичная, торжественная)	1,5	Подвижные игры по выбору детей.	0,5	Наблюдение, самоанализ

20					Темп музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро)	1,5	Подвижные игры по выбору детей.	0,5	Наблюдение, самоанализ
21					-	-	Воспроизвести хлопками рук и движениями ног (шагами, притопыванием) разнообразные ритмические рисунки.	2	Разбор ошибок, самоанализ, наблюдение
22					-	-	Воспроизвести хлопками рук и движениями ног (шагами, притопыванием) разнообразные ритмические рисунки.	2	Разбор ошибок, самоанализ, наблюдение
23					-	-	Упражнения на дыхание. Обучение основам правильного дыхания посредством игры: «шарик», «надувная игрушка» и т.д.	2	Наблюдение, самоанализ
24					-	-	Позиции рук: Подготовительная, первая, вторая, третья.	2	Наблюдение, самоанализ
25					-	-	Позиции ног: первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая.	2	Наблюдение, самоанализ
26					-	-	Позиции рук, ног.	2	Наблюдение, самоанализ

Раздел 4. Техническая подготовка									
				4.1. Базовые шаги в аэробике (4 часа: теория -0; практика - 4)					
27					-	-	Бег Шаг без смены лидирующей ноги: March Шаг без смены лидирующей ноги: Mambo	2	Наблюдение, само анализ
28					-	-	Шаг без смены лидирующей ноги: V- step Шаг без смены лидирующей ноги: Cross Связка из базовых шагов	2	Наблюдение, само анализ
				4.2. Обязательные элементы (10 часов: теория - 0; практика - 10)					
29					-	-	Обязательный элемент: Марш (murch)	2	Наблюдение, само анализ
30					-	-	Обязательный элемент: Поднимание колена (kneelift или kneecup)	2	Наблюдение, само анализ
31					-	-	Обязательный элемент: Бег (jog)	2	Наблюдение, само анализ
32					-	-	Обязательный элемент: Мах (kick)	2	Наблюдение, само анализ
33					-	-	Обязательный элемент: Скип (skip)	2	Наблюдение, само анализ
				4.3. Базовая аэробика (8 часов: теория – 1,5; практика – 6,5)					

34					Ознакомление с видами базовых элементов.	1,5	Обучение базовым элементам.	0,5	Наблюдение, самоанализ
35					-	-	Обучение новым двигательным умениям и навыкам.	2	Наблюдение, самоанализ
36					-	-	Развитие физических качеств: силы и ловкости.	2	Разбор ошибок, самоанализ, наблюдение
37					-	-	Обучение новым двигательным умениям и навыкам.	2	Наблюдение, самоанализ
				4.4. Ознакомление с построением композиции. Выполнение элементов, соединений, комбинаций и их частей. (6 часов: теория - 0 ; практика - 6)					
38					-	-	Выполнение элементов.	2	Наблюдение, самоанализ
39					-	-	Выполнение соединений.	2	Наблюдение, самоанализ
40					-	-	Выполнение комбинаций и их частей.	2	Наблюдение, самоанализ
				4.5. Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка) (14 часов: теория - 0; практика - 14)					
41					-	-	Упражнения с мячом: передача из одной руки в другую – перед собой за спиной, под ногой.	2	Разбор ошибок, самоанализ, наблюдение
42					-	-	Упражнения с мячом: броски и ловля после удара о пол.	2	Наблюдение, самоанализ

43					-	-	Упражнения с мячом: броски и ловля – двумя руками, одной рукой.	2	Наблюдение, самоанализ
44					-	-	Упражнения с мячом: перекаты по полу, по телу и др.	2	Наблюдение, самоанализ
45					-	-	Обучение прыжкам через скакалку.	2	Наблюдение, самоанализ
46					-	-	Обучение прыжкам через скакалку.	2	Наблюдение, самоанализ
47						-	Освоение прыжков через скакалку.	2	самоанализ
				4.6. Фитбол аэробика (26 часов: теория – 4; практика - 22)					
48					Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	2	-	-	Наблюдение, самоанализ
49					Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов.	2	-	-	Наблюдение, самоанализ
50					-	-	Знакомство с мячом. Прокатывания фитбола: по полу; по скамейке. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Докати мяч».	2	Наблюдение, самоанализ
51					-	-	Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче, передача фитбола друг	2	Наблюдение, самоанализ

							другу.		
52					-	-	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики.	2	Наблюдение, само анализ
53					-	-	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.	2	Наблюдение, само анализ
54					-	-	Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	2	Наблюдение, само анализ
55					-	-	Обучение базовым шагам используемых в фитбол-аэробике. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдение, само анализ
56					-	-	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдение, само анализ
57					-	-	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдение, само анализ
58					-	-	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в	2	Наблюдение, само анализ

							занятиях футбол-аэробикой.		
59					-	-	Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с футболом.	2	Наблюдение, самоанализ
60					-	-	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры с футболом.	2	Наблюдение, самоанализ
Раздел 5. Упражнения ОФП									
				5.1. Упражнения ОФП (4 часа: теория – 0; практика - 4)					
61					-	-	Упражнения на ОФП	2	Наблюдение, самоанализ
62					-	-	Упражнения на ОФП	2	Наблюдение, самоанализ
				5.2. Подвижные игры. Эстафеты (18 часов: теория – 0; практика - 18)					
63					-	-	Сюжетные игры: «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Море волнуется»	2	Разбор ошибок, самоанализ, наблюдение
64					-	-	Сюжетные игры: «Волк во рву», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Белые медведи», «Ловишки-перебежки»	2	Наблюдение, самоанализ

65					-	-	Бессюжетные игры: «Класс смирно!», «Запрещенное движение, «К своим флажкам»	2	Наблюдение, само анализ
66					-	-	Музыкально - ритмичная игра: «Запрещенное движение»	2	Наблюдение, само анализ
67					-	-	Подвижные игры по выбору детей.	2	Наблюдение, само анализ
68					-	-	Подвижные игры по выбору детей.	2	Наблюдение, само анализ
69					-	-	Музыкально - ритмичная игра: «Слушай хлопки»	2	Наблюдение
70					-	-	Подвижные игры по выбору детей.	2	Наблюдение, само анализ
71					-	-	Музыкально - ритмичная игра: «Замри»	2	Наблюдение, само анализ
72				6. Итоговое занятие	-	-	Закрепление пройденного материала	2	Наблюдение, само анализ
Итого количество часов по плану: 144						17		127	-

