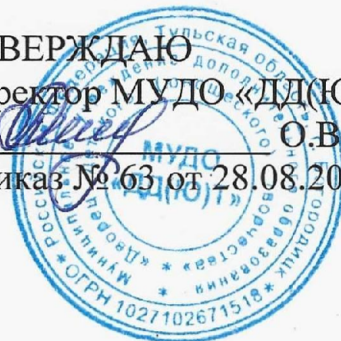


**Комитет по образованию администрации МО Богородицкий район
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 28.08. 2025г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ДД(Ю)Т»
 О.В.Лебедева
Приказ № 63 от 28.08.2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Грация»**

Возраст учащихся: 6-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Игнатова Елена Юрьевна,
Педагог дополнительного образования

г. Богородицк, 2023

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

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

Председатель Методического совета


Подпись

(О. В. Медведева)
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	10
1.4. Планируемые результаты	13
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	14
2.1 Календарно-учебный график	14
2.2 Условия реализации программы	15
2.3 Формы аттестации:	16
2.4. Оценочные материалы:.....	17
2.5. Методические материалы.....	17
2.6. Рабочие программы	21
2.7. Список литературы	22

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

«Грация» является 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

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, недостаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных

движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря аэробике дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

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

Программа творческого объединения «Грация» является гибкой, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям детей.

Отличительные особенности

Отличительные особенности программы по аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика).

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Адресат программы

В объединение приглашаются все желающие в возрасте от 6-16 лет (группы формируются по возрастам).

Программа предназначена для обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Состав групп в каждом учебном году, в основном, постоянный. Набор детей производится каждый год.

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

Допускается дополнительный набор учащихся на второй, третий и т.д. годы обучения на основании результатов: просмотра.

Объем и срок освоения программы. Режим занятий

Программа рассчитана на 3 года обучения. Общая продолжительность обучения составляет 576 часов, в том числе:

- первый год обучения - 144 часов;
- второй год обучения - 216 часов;
- третий год обучения - 216 часов.

Продолжительность учебного часа 45 минут, с перерывом 15 минут.

1 год обучения – 2 занятия по 30 мин. для детей в возрасте до 13 лет;

2 и 3 год обучения - 2 по 45 мин. - для остальных обучающихся.

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: : создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- учиться правильно сидеть на фитболах;
- учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;

- тренировать способность удерживать равновесие;
- учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения;
- побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности;
- познакомить детей с базовыми шагами аэробики.

Метапредметные:

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

Личностные:

- прививать интереса к регулярным занятиям;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;
- воспитывать организованность.

Ожидаемые результаты

В результате реализации данной программы учащиеся

1 - го года обучения:

- овладеют знаниями о значении и пользе занятий спортом, о видах аэробики;
- умеют выполнять базовые шаги аэробики;
- составляют связки базовой аэробики;
- исполняют танцевальные этюды.

2 - го года обучения:

- овладеют навыками основ дыхания при физических нагрузках;
- смогут составлять мини-комплексы аэробики;
- могут правильно выполнять комплексы упражнений.

3-го года обучения:

- могут самостоятельно правильно выполнять комплекс упражнений;
- могут правильно выполнять движения танцевальной аэробики;
- могут выполнять акробатические упражнения, упражнения фитнеса.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Учебный план 1-го года обучения (4 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	4	2	2	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.	18	6,5	11,5	Наблюдение, анализ
3	Подготовительная часть: Разминка Упражнения в движении Хореографическая подготовка	30	3	27	Наблюдение, анализ
4	Техническая подготовка Базовые шаги в аэробике Обязательные элементы Базовая аэробика	68	5,5	62,5	Наблюдение, анализ
	Ознакомление с построением композиции. Выполнение элементов, соединений, комбинаций и их частей. Классическая аэробика с мячом, скакалкой Фитбол - аэробика				
5	Упражнения ОФП: Упражнения ОФП Подвижные игры. Эстафеты.	22		22	Наблюдение, анализ
6	Итоговое занятие	2	-	2	Показательные выступления
	Итого:	144	17	127	

Учебный план 2-го года обучения (6 часов 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 второго года обучения	4	2	2	Наблюдение, анализ

2	Теоретическая подготовка Аэробика – как вид спорта. Виды аэробики Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм. Правила соревнований и соревновательный травматизм. Основы теоретических знаний, ознакомление со специальной литературой. Ознакомление с последовательностью техники обучения.	32	7,5	24,5	Наблюдение, анализ
3	Подготовительная часть: Разминка Упражнения в движении Элементы хореографии	40		40	Наблюдение, анализ
4	Техническая подготовка Базовые шаги в аэробике Обязательные элементы Базовая аэробика Ознакомление с поддержками Ознакомление с построением композиции. Выполнение элементов, соединений, комбинаций и их частей. Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка) Футбол аэробика Танцевальная аэробика	106	4	102	Наблюдение, анализ
5	Упражнения ОФП: Упражнения ОФП Подвижные игры. Эстафеты.	32		32	Наблюдение, анализ
6	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Показательные выступления
	Итого:	216	14	202	

Учебный план 3-го года обучения (6 часов 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 третьего года обучения	4	2	2	Наблюдение, анализ
2	Теоретическая подготовка Закрепление основных теоретических знаний	8	4	4	Наблюдение, анализ
3	Подготовительная часть: Разминка Упражнения в движении Элементы хореографии	54		54	Наблюдение, анализ
4	Техническая подготовка Базовые шаги и отработка связок аэробики Обязательные элементы	122	6,5	115,5	Наблюдение, анализ
	Упражнения на развитие гибкости Базовая аэробика Поддержки Построение композиций. Выполнение элементов, соединений, комбинаций и их частей. Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка) Футбол аэробика Танцевальная аэробика				
5	Упражнения ОФП Упражнения ОФП Подвижные игры. Эстафеты.	26		26	Наблюдение, анализ
6	Итоговое занятие	2		2	Показательные выступления
	Итого:	216	12,5	203,5	

1.3.2 Содержание учебного плана

Первый год обучения

Раздел 1. Введение в программу (4 часа)

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

Практика: Логоритмическое упражнение: «Деревцо», подвижные игры.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (18 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. (30 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 (68 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 (march). 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. (22 часа)

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

Второй год обучения.

Раздел 1. Введение в программу (4 часа)

Тема 1.1. Правила по технике безопасности и поведения зале.

Теория: Правила по технике безопасности и поведения зале. Изучение особенностей второго года обучения. Ознакомление обучающихся с планом занятий.

Практика: Игра «Быстро по местам».

Раздел 2. Теоретическая подготовка. (32 часа)

Теория: Аэробика: общая характеристика. Аэробика - вид спорта. Повторение основных видов аэробики. Классификация основных видов аэробики.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.

Раздел 3. Подготовительная часть (40 часа)

Тема 3.1. Разминка.

Теория: Повторение технологий выполнения упражнений в комплексе разминки.

Практика: Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика: упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, вытягивание и сокращение стопы, упражнения для исправления осанки. Игры: на образное мышление, и развитие актерского мастерства «птенчик», «шарик внимания».

Партерная гимнастика: повторение. Ритмика: повторение, танцевальные комбинации, игровые этюды.

Раздел 4. Техническая подготовка (106 часов)

Теория: Технология выполнения базовых шагов в аэробике. Технология выполнения элементов поддержки.

Практика: Шаг со сменой лидирующей ногой: Step-touch (2), шаг со сменой лидирующей ногой: DoubleStep-touch (2+2), шаг со сменой лидирующей ногой: Step-tap, шаг со сменой лидирующей ногой: Chasse (2), связка из базовых шагов, шаг со сменой лидирующей ногой: Step-lift (2), связка из базовых шагов. Обязательный элемент: «Складка», обязательный элемент: Прыжки, Обязательный элемент: «Крокодил», Обязательный элемент: Прыжки ноги врозь – вместе (jumpingjack), обязательный элемент: Выпад, обязательный элемент: шаг с касанием.

Раздел 5. Упражнения ОФП. (32 часа)

Теория: Технология выполнения упражнений на ОФП.

Практика: Упражнения на ОФП. Сюжетные игры: «Хвостики», «Коршун и наседка», «Колдунчики». Сюжетные игры: «Кот идет», «Не ошибись». Бессюжетные игры: «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге». Музыкально - ритмичная игра: «Давайте поздороваемся».

Раздел 6. Итоговое занятие

Третий год обучения.

Раздел 1. Введение в программу (4 часа)

Тема 1.1. Правила по технике безопасности и поведения зале.

Теория: Правила по технике безопасности и поведения зале. Изучение особенностей третьего года обучения. Ознакомление обучающихся с планом занятий.

Практика: Подвижная игра «Кто вперёд».

Раздел 2. Теоретическая подготовка. (8 часов)

Теория: Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Повторение истории развития аэробики. Закрепление основных видов аэробики. Беседа об: гигиене, врачебном контроле и самоконтроле, травматизме.

Практика: Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.

Раздел 3. Подготовительная часть. (54 часа)

Тема 3.1. Разминка.

Теория: Технологии выполнения упражнений в разминке.

Практика: Комплекс №1 Общеразвивающие упражнения в движении. Комплекс №2 Общеразвивающие упражнения в движении. Комплекс №3 Общеразвивающие упражнения в движении. Ритмика. Различные виды шагов и бега. Разминочные упражнения и комбинации для различных групп мышц. Прыжки с вытянутыми коленями и стопами по 6 позиции ног. Партерная гимнастика: повторение и дальнейшее совершенствование навыков. Ритмика: повторение пройденного материала, ритмические хлопки под музыку, комбинации движений и упражнений, подскоки. Игры: на умение различать жанр музыки. Подвижные игры, «Кошки-мышки», «Веселые ворота» и другие.

Раздел 4. Техническая подготовка. (122 часа)

Теория: Технология выполнения базовых шагов.

Практика: Общеразвивающие упражнения. В положении сидя и лежа. Обязательный элемент: Захлест голени (legcurl). Подскоки и прыжки. Обязательный элемент: Приставной шаг (steptouch). Обязательный элемент: Поднимание ноги в сторону (liftlegside).

Раздел 5. Упражнения ОФП.

Теория: Технология выполнения упражнения ОФП.

Практика: Упражнения на ОФП. Сюжетные игры: «Кошки-мышки», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи». Музыкально - ритмичная игра: «Гусеница». Бессюжетные игры: «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Третий лишний».

Раздел 6. Итоговое занятие

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения формируется творческая, дружелюбная личность с активной жизненной позицией, с приоритетами здорового образа жизни, проявляющая уважение к культуре и традициям своей страны и других народов, с развитой мотивацией к познанию и творчеству.

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.

По окончании 1-го года обучения дети будут:

Знать:

- Основы и требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды;
- Значение средств аэробики на развитие и состояние органов;
- 5-7 подвижных игр;
- Исходные правила удержания осанки, исходные позиции упражнений;
- Основные работающие зоны;
- Терминологию и технику базовых шагов;
- 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;
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников;
- активизировать игровую деятельность.

По окончании 2-го года обучения дети будут:

Знать:

- Терминологию, технику выполнения и содержание упражнений для формирования различных групп мышц и акробатических элементов;
- Базовые шаги в аэробике;
- Виды аэробики;
- Основы самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом.

Уметь:

- Выполнять разминку;
- Выполнять элементы хореографии;
- Связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации
- Владеть акробатическими упражнениями;
- Следить за осанкой и легко выполнять движения на координацию;
- Провести разминку и заключительную части занятия как самостоятельно, так и с группой;
- Выступать в показательных выступлениях.

По окончании 3-го года обучения дети будут:

Знать:

- Основные теоретические знания;
- Основные виды аэробики;
- Основы личной гигиены;
- *Технику безопасности при проведении занятий на фитболах;*
- Принципы постановки танцевально-скоростных композиций.

Уметь:

- Выполнять комплекс разминки;
- Выполнять упражнения в движении;
- Выполнять элементами хореографии;
- Выполнять базовые шаги в аэробике;
- Владеть элементами классической аэробикой с предметами (мяч, скакалка);
- Качественно выполнять основные исходные положения фитбол – аэробики;
- Правильно выполнять упражнения на ОФП.

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)

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа (или 3 раза в неделю по 2 часа);

3 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа (или 3 раза 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	68	Наблюдение, анализ	19	76	Упражнения по ОФП	36/144	01.06. - 31.08.	13 недель
2 год Занятия по расписанию	17	102	Наблюдение, анализ	19	114	Упражнения по ОФП	36/216	01.06. - 31.08.	13 недель
3 год Занятия по расписанию	17	102	Наблюдение, анализ	19	114	Упражнения по ОФП	36/216	01.06. - 31.08.	13 недель
Итого по программе:							576 часов		

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.

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
Первый год обучения (1 год)	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.
Второй год обучения (2 год)	Картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Двигательная устойчивость Творческая и самостоятельная деятельность внутри объединения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие и награждение.
Третий год обучения (3 год)	Картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Двигательная устойчивость Творческая и самостоятельная деятельность внутри объединения. Участие в	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие и награждение.

		показательных выступлений.	
--	--	----------------------------	--

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

1-й год обучения

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.	Фронтальный опрос Самоанализ
2. Теоретическая подготовка	Комбинированное, групповая Практическое занятие.	Объяснение, рассказ. Метод упражнения	Метод. лит-ра.	Беседа, Анализ упражнений, наблюдение

		(показ педагогом, воспроизведение обучающимися, тренировка).		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: музыкальный центр,	Беседа, Анализ упражнений, наблюдение педагогом.
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

Методическое обеспечение

2-й год обучения

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.	Фронтальный 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: музыкальный центр,	Беседа, Анализ упражнений, наблюдение педагогом.
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

Методическое обеспечение
3-й год обучения

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.	Фронтальный 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: музыкальный центр,	Беседа, Анализ упражнений, наблюдение педагогом.

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. Рабочие программы

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
1-й год обучения**

№ 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 педагога, 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 педагога

4					Аэробика - вид спорта.	0,5	Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, броски и ловля мяча.	1,5	Разбор ошибок , самоанализ, наблюдение педагога
5					История аэробики в России.	0,5	Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, броски и ловля мяча, обруча.	1,5	Разбор ошибок , самоанализ, наблюдение педагога
				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 педагога
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. (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Беседа «Личная гигиена - залог здоровья»	1	Логоритмическое упражнение: «физкульт-привет».	1	Разбор ошибок , самоанализ, наблюдение педагога
9					Беседа: «Врачебный контроль и самоконтроль, травматизм».	1	Упражнения на Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.	1	Наблюдение педагога, самоанализ
10					Беседа: «Травматизм во время занятий».	0,5	Логоритмическое упражнение: «Бабочка».	1,5	Наблюдение педагога, 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 педагога

									а
Раздел 3. Подготовительная часть									
				3.1. Разминка (6 часов: теория – 0; практика - 6)					
12					-	-	Выполнение разминки Этап 1: ходьба на месте	2	Наблюдение педагога, самоанализ
13					-	-	Выполнение разминки Этап 2: суставная гимнастика	2	Наблюдение педагога, самоанализ
14					-	-	Выполнение разминки Этап 3: динамическая растяжка мышц	2	Наблюдение педагога, 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 педагога

16					-	-	Ходьба с наклонами туловища в стороны. Выполнением круговых движений.	2	Разбор ошибок , самоанализ, наблюдение педагога
17					-	-	Ходьба с поворотами туловища в стороны, руки на поясе.	2	Разбор ошибок , наблюдение педагога
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 педагога
				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 педагога, самоанализ
20					Темп музыки (очень медленно, медленно,	1,5	Подвижные игры по выбору детей.	0,5	Наблюдение

					умеренно, быстро, очень быстро)				педагог а, самоана лиз
21					-	-	Воспроизвести хлопками рук и движениями ног (шагами, притопыванием) разнообразные ритмические рисунки.	2	Разбор ошибок , самоана лиз, наблюдение педагог а
22					-	-	Воспроизвести хлопками рук и движениями ног (шагами, притопыванием) разнообразные ритмические рисунки.	2	Разбор ошибок , самоана лиз, наблюдение педагог а
23					-	-	Упражнения на дыхание. Обучение основам правильного дыхания посредством игры: «шарик», «надувная игрушка» и т.д.	2	Наблюдение педагог а, самоана лиз
24					-	-	Позиции рук: Подготовительная, первая, вторая, третья.	2	Наблюдение педагог а,

									самоанализ
25					-	-	Позиции ног: первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
26					-	-	Позиции рук, ног.	2	Наблюдение педагога, 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 педагога, самоанализ
28					-	-	Шаг без смены лидирующей ноги: V-step Шаг без смены лидирующей ноги: Cross Связка из базовых шагов	2	Наблюдение педагога, самоанализ
				4.2. Обязательные элементы (10 часов: теория - 0; практика - 10)					

29					-	-	Обязательный элемент: Марш (murch)	2	Наблюдение педагога, самоанализ
30					-	-	Обязательный элемент: Поднимание колена (kneelift или kneecup)	2	Наблюдение педагога, самоанализ
31					-	-	Обязательный элемент: Бег (jog)	2	Наблюдение педагога, самоанализ
32					-	-	Обязательный элемент: Мах (kick)	2	Наблюдение педагога, самоанализ
33					-	-	Обязательный элемент: Скип (skip)	2	Наблюдение педагога, самоанализ
				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 педагога

									а, самоанализ
35					-	-	Обучение новым двигательным умениям и навыкам.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
36					-	-	Развитие физических качеств: силы и ловкости.	2	Разбор ошибок, самоанализ, наблюдение педагога
37					-	-	Обучение новым двигательным умениям и навыкам.	2	Наблюдение педагога, 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 педагога, самоанализ
39					-	-	Выполнение соединений.	2	Наблюдение педагога

									а, самоанализ
40					-	-	Выполнение комбинаций и их частей.	2	Наблюдение педагога, 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 педагога
42					-	-	Упражнения с мячом: броски и ловля после удара о пол.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
43					-	-	Упражнения с мячом: броски и ловля – двумя руками, одной рукой.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
44					-	-	Упражнения с мячом: перекувырки по полу, по телу и	2	Наблюдение педагога

							др.		а, самоанализ
45					-	-	Обучение прыжкам через скакалку.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
46					-	-	Обучение прыжкам через скакалку.	2	Наблюдение педагога, 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 педагога, самоанализ
49					Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов.	2	-	-	Наблюдение педагога, самоанализ
50					-	-	Знакомство с мячом. Прокатывания	2	Наблюдение педагога

							фитбола: по полу; по скамейке. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Докати мяч».		а, самоана лиз
51					-	-	Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче, передача фитбола друг другу.	2	Наблю дение педагог а, самоана лиз
52					-	-	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики.	2	Наблю дение педагог а, самоана лиз
53					-	-	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.	2	Наблю дение педагог а, самоана лиз
54					-	-	Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	2	Наблю дение педагог а, самоана лиз
55					-	-	Обучение базовым шагам используемых в фитбол-аэробике. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблю дение педагог а, самоана лиз

56					-	-	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
57					-	-	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
58					-	-	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
59					-	-	Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
60					-	-	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
Раздел 5. Упражнения ОФП									

				5.1. Упражнения ОФП (4 часа: теория – 0; практика - 4)					
61					-	-	Упражнения на ОФП	2	Наблюдение педагога, самоанализ
62					-	-	Упражнения на ОФП	2	Наблюдение педагога, 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 педагога
64					-	-	Сюжетные игры: «Волк во рву», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Белые медведи», «Ловишки-перебежки»	2	Наблюдение педагога, самоанализ

65					-	-	Бессюжетные игры: «Класс смирно!», «Запрещенное движение, «К своим флажкам»	2	Наблюдение педагога, самоанализ
66					-	-	Музыкально - ритмичная игра: «Запрещенное движение»	2	Наблюдение педагога, самоанализ
67					-	-	Подвижные игры по выбору детей.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
68					-	-	Подвижные игры по выбору детей.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
69					-	-	Музыкально - ритмичная игра: «Слушай хлопки»	2	Наблюдение педагога,
70					-	-	Подвижные игры по выбору детей.	2	Наблюдение педагога, самоанализ

71					-	-	Музыкально - ритмичная игра: «Замри»	2	Наблюдение педагога, самоанализ
72				6. Итоговое занятие	-	-	Закрепление пройденного материала	2	Наблюдение педагога, самоанализ
Итого количество часов по плану: 144						17		127	-

**Календарно-тематический план
2-го года обучения**

№ занятия	Учебная группа	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. Вводное занятие. 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 второго года обучения.	Изучение особенностей второго года	1	Игра «Быстро по местам».	1	Наблюдение педагога,

						обучения. Ознакомление обучающихся с планом занятий.				самоанализ 3
Раздел 2. Теоретическая подготовка										
					2.1. Аэробика – как вид спорта (6 часов: теория – 1; практика - 5)					
3						Аэробика: общая характеристика.	0,5	Общеразвивающее упражнения для рук.	1,5	Наблюдение педагога, самоанализ
4						Аэробика – как вид спорта.	0,5	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	1,5	Наблюдение педагога, самоанализ
5						-		Общеразвивающее упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
					2.2. Виды аэробики (6 часов: теория – 1; практика - 5)					
6						Повторение основных видов аэробики.	0,5	Общеразвивающее упражнения для туловища, шеи и спины.	1,5	Наблюдение педагога, самоанализ
7						Классификация основных видов аэробики.	0,5	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	1,5	Наблюдение педагога, самоанализ
8						-	-	Техника выполнения	2	Наблюдение педагога,

								упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки.		самоанализ
					2.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм (10 часов: теория – 3; практика - 7)					
9						Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	1	Игра по станциям "Гигиена".	1	Наблюдение педагога, самоанализ
10						Беседа: «Врачебный контроль и самоконтроль».	0,5	Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, броски и ловля мяча, обруча.	1,5	Наблюдение педагога, самоанализ
11						Беседа «Самоконтроль при занятиях физкультурой и	1	Игра «Найди себе пару».	1	Наблюдение педагога, самоанализ

						спортом».				
12						-	-	Простые подвижные игры под музыку.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
13						Беседа «Профилактика травматизма»	0,5	Игра «Чья команда быстрее построится».	1,5	Наблюдение педагога, самоанализ
14					2.4. Правила соревнований и соревновательный травматизм.	Рассмотрение правил в соревнованиях.	1	Игры «Придумай фигуру».	1	Наблюдение педагога, самоанализ
					2.5. Основы теоретических знаний, ознакомление со специальной литературой (4 часа: теория – 1; практика - 3)					
15						Закрепление основных теоретических знаний.	0,5	Логоритмические упражнения: Деревцо, физкульт-привет.	1,5	Наблюдение педагога, самоанализ
16						Изучение специальной литературы.	0,5	Логоритмические упражнения: Бабочка, Водичка.	1,5	Наблюдение педагога, самоанализ
					2.6. Ознакомление с последовательностью техники обучения (4 часа: теория – 0.5; практика –3.5)					
17						Изучение последовательности техники обучения.	0,5	Логоритмическое упражнение: «Водичка»	1,5	Наблюдение педагога, самоанализ
18						-	-	Логоритмические упражнения: кулачок, тук-тук	2	Наблюдение педагога, самоанализ
Раздел 3. Подготовительная часть										
					3.1. Разминка (8 часов: теория – 0; практика - 8)					

19						-	-	Выполнение разминки- изоляции Этап 1: ходьба на месте.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
20						-	-	Выполнение комплекса разминки Этап 2: суставная гимнастика.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
21						-	-	Выполнение разминки- изоляции Этап 3: динамическая растяжка мышц.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
22						-	-	Выполнение комплекса разминки Этап 4: кардио- разогрев.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
				3.2. Упражнения в движении (14 часов: теория – 0; практика - 14)						
23						-	-	Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания рисунка.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
24						-	-	Комплекс №1 Обще развивающие упражнения в движении.	2	Наблюдение педагога, самоанализ

25						-	-	Комплекс №1 Обще развивающие упражнения в движении.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
26						-	-	Комплекс №2 Общеразвивающ ие упражнения в движении.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
27						-	-	Комплекс №2 Общеразвивающ ие упражнения в движении.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
28						-	-	Комплекс №3 Общеразвивающ ие упражнения в движении.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
29						-	-	Комплекс №3 Общеразвивающ ие упражнения в движении.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
					3.3. Элементы хореографии (18 часов: теория – 0; практика - 18)					
30						-	-	Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика: упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, вытягивание и сокращение стопы,	2	Наблюдение педагога, Самоанализ, разбор ошибок

								упражнения для исправления осанки.		
31						-	-	Ритмика: повторение пройденного, ритмические хлопки под музыку, комбинации движений и упражнений.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
32						-	-	Игры: на умение различать жанр музыки, «Лучший подарок».	2	Наблюдение педагога, самоанализ
33						-	-	Ритмика: разучивание и повторение шагов: подскоки, галоп, разучивание комбинаций на их основе.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
34						-	-	Игры: на образное мышление, и развитие актерского мастерства «птенчик», «шарик внимания».	2	Наблюдение педагога, самоанализ

35						-	-	Ритмика: танцевальные этюды, подготовительное упражнение к прыжкам. Игры: на образное мышление, подвижные игры.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
36						-	-	Партерная гимнастика: повторение и дальнейшее совершенствован ие навыков.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
37						-	-	Ритмика: повторение, упражнения по кругу, комбинации, пластика – упражнения для рук, упражнения на дыхание.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
38						-	-	Партерная гимнастика: повторение. Ритмика: танцевальные комбинации, игровые этюды.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
Раздел 4. Техническая подготовка										
					4.1. Базовые шаги в аэробике (12 часов: теория – 0; практика - 12)					

39						-	-	Повторение материала 1 года обучения.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
40						-	-	Шаг со сменой лидирующей ногой: Step-touch (2)	2	Наблюдение педагога, самоанализ
41						-	-	Шаг со сменой лидирующей ногой: DoubleStep-touch (2+2)	2	Наблюдение педагога, самоанализ
42						-	-	Шаг со сменой лидирующей ногой: Step-tap (2)	2	Наблюдение педагога, самоанализ
43						-	-	Шаг со сменой лидирующей ногой: Chasse (2) Связка из базовых шагов	2	Наблюдение педагога, самоанализ
44						-	-	Шаг со сменой лидирующей ногой: Step-lift (2) Связка из базовых шагов.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
					4.2. Обязательные элементы (14 часов: теория – 0; практика - 14)					
45						-	-	Обязательный элемент: «Складка».	2	Наблюдение педагога, самоанализ
46						-	-	Обязательный элемент:	2	Наблюдение педагога,

								Прыжки		самоанализ
47						-	-	Обязательный элемент: Отжимания	2	Наблюдение педагога, самоанализ
48						-	-	Обязательный элемент: «Венсон» в различных положениях	2	Наблюдение педагога, самоанализ
49						-	-	Обязательный элемент: «Крокодил»	2	Наблюдение педагога, самоанализ
50						-	-	Обязательный элемент: Прыжки ноги врозь – вместе (jumpingjack).	2	Наблюдение педагога, самоанализ
51						-	-	Обязательный элемент: Выпад (lunge)	2	Наблюдение педагога, самоанализ
				4.3. Базовая аэробика (20 часов: теория – 0; практика - 20)						
52						-	-	Разновидности базовых движений: марш, приставной шаг, подъем колена, выпады.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
53						-	-	Разновидности базовых движений: махи	2	Наблюдение педагога, самоанализ

								вперед, в сторону, назад.		
54						-	-	Разновидности базовых движений: скрестный шаг, подскоки ноги врозь, ноги вместе.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
55						-	-	Разновидности базовых движений: марш, приставной шаг, подъем колена, выпады, махи вперед, в сторону.	2	Наблюдение педагога, Самоанализ, разбор ошибок
56						-	-	Разновидности базовых движений: подъем колена, махи вперед, в сторону, подскоки ноги врозь.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
57						-	-	Разновидности базовых движений: упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса (сгибание, вращение).	2	Наблюдение педагога, самоанализ
58						-	-	Разновидности базовых	2	Наблюдение педагога,

								движений: упражнения на мышцы туловища (наклоны, повороты).		самоанализ
59						-	-	Разновидности базовых движений: упражнения на мышцы нижних конечностей (приседания, выпады).	2	Наблюдение педагога, самоанализ
60						-	-	Разновидности базовых движений.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
61						-	-	Разновидности базовых движений.	2	Наблюдение педагога
					4.4. Ознакомление с поддержками (4 часа: теория – 0; практика - 4)					
62						-	-	Ознакомление с поддержками.	2	Наблюдение педагога
63						-	-	Ознакомление с поддержками.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
					4.5. Ознакомление с построением композиции, выполнение элементов, соединений, комбинаций и их частей. (6 часов: теория – 0; практика - 6)					
64						-	-	Ознакомление с построением композиции.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
65						-	-	Выполнение элементов, соединений.	2	Наблюдение педагога

66						-	-	Выполнение комбинаций и их частей.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
					4.6. Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка) (22 часов: теория – 0; практика - 22)					
67						-	-	Развитие координации разучивание ловли и броска мяча. Передача из одной руки в другую.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
68						-	-	Закрепление упражнений с мячом. Развитие ловкости. Разучивание передачи из одной руки в другую.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
69						-	-	Совершенствование упражнений с мячом. Разучить перекаты мяча по полу.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
70						-	-	Обучение комбинации с мячом из выученных упражнений без музыки.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
71						-	-	Разучивание подскоков, скачков и прочих	2	Наблюдение педагога, самоанализ

								элементов без скакалки.		
72						-	-	Выполнить разученные элементы под музыку, постепенно ускоряя темп.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
73						-	-	Разучить движения со скакалкой без музыки, затем под музыку.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
74						-	-	Освоить навыки синхронного выполнения движений в парах.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
75						-	-	Обучение упражнениям со скакалкой, прыжкам через скакалку. Подбор скакалки по росту.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
76						-	-	Закрепление упражнений со скакалкой и прыжкам через скакалку. Повтор скачков.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
77						-	-	Обучение комбинации упражнений со	2	Наблюдение педагога, самоанализ

								скакалкой из изученных элементов, повтор комбинации со скакалкой.		
					4.7. Фитбол аэробика (22 часов: теория – 4; практика - 18)					
78						Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	2	-	-	Наблюдение педагога
79						Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем.	2	-	-	Наблюдение педагога
80						-	-	Повтор основных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
81						-	-	Тренировка равновесия и координации.	2	Наблюдение педагога, самоанализ

82						-	-	Базовые шаги используемые в фитбол-аэробике. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
83						-	-	Гимнастические упражнения, используемые в занятиях фитбол-аэробикой. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
84						-	-	Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
85						-	-	Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
86						-	-	Выполнение танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
87						-	-	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости.	2	Наблюдение педагога, самоанализ

								Подвижные игры с фитболом.		
88						-	-	Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
4.8. Танцевальная аэробика (6 часов: теория – 0; практика - 6)										
89						-	-	Связки из базовых элементов аэробики №1	2	Наблюдение педагога, самоанализ
90						-	-	Связки из базовых элементов аэробики №2	2	Наблюдение педагога, самоанализ
91						-	-	Связки из базовых элементов аэробики №1, №2	2	Наблюдение педагога
Раздел 5. Упражнения ОФП										
5.1. Упражнения ОФП (12 часов: теория – 0; практика - 12)										
92						-	-	Упражнения на ОФП	2	Наблюдение педагога, самоанализ
93						-	-	Упражнения на ОФП	2	Наблюдение педагога, самоанализ
94						-	-	Упражнения на ОФП	2	Наблюдение педагога, самоанализ

95						-	-	Упражнения на ОФП	2	Наблюдение педагога, самоанализ
96						-	-	Упражнения на ОФП	2	Наблюдение педагога, самоанализ
97						-	-	Упражнения на ОФП	2	Наблюдение педагога, самоанализ
				5.2. Подвижные игры. Эстафеты (20 часов: теория – 0; практика –20)						
98						-	-	Сюжетные игры:«Хвостики» , «Коршун и наседка», «Колдунчики»	2	Наблюде ние педагога , самоана лиз
99						-	-	Сюжетные игры: «Кот идет», «Не ошибись»	2	Наблюде ние педагога
100						-	-	Бессюжетные игры:«Пустое место», «Карлики и великаны», «Найди себе пару»	2	Наблюде ние педагога , самоана лиз
101						-	-	Бессюжетные игры:«Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге»,	2	Наблюде ние педагога , самоана лиз
102						-	-	Музыкально - ритмичная игра:	2	Наблюде ние

								«Давайте поздороваемся»		педагога , самоана лиз
103						-	-	Музыкально - ритмичная игра: «Веселые музыканты»	2	Наблюде ние педагога , самоана лиз
104						-	-	Подвижные игры по выбору детей.	2	Наблюде ние педагога , самоана лиз
105						-	-	Музыкально - ритмичная игра: «Танец в газете»	2	Наблюде ние педагога
106						-	-	Подвижные игры по выбору детей.	2	Наблюде ние педагога , самоана лиз
107						-	-	Подвижные игры по выбору детей.	2	Наблюде ние педагога , самоана лиз
108					6. Итоговое занятие	Подведение итогов года	0.5	Закрепление пройденного материала	1.5	Наблюде ние педагога ,

										самоанализ
	Итого количество часов по плану: 216						14		202	

**Календарно учебно-тематический план
3-й год обучения**

№ занятия	Учебная группа	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. Вводное занятие. 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 третьего года обучения.	Изучение особенностей третьего года обучения.	1	Подвижная игра «Кто вперёд»	1	Наблюдение педагога
Раздел 2. Теоретическая подготовка										
					2.1. Закрепление основных теоретических знаний (8 часов: теория – 4; практика - 4)					

3						Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	1	Общеразвивающие упражнения для рук.	1	Разбор ошибок, самоанализ
4						Повторение истории развития аэробики.	1	Общеразвивающие упражнения для рук.	1	Наблюдение педагога, самоанализ
5						<i>Виды аэробики.</i>	1	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	1	Наблюдение педагога, самоанализ
6						<i>Изучение специальной литературы.</i>	1	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки.	1	Наблюдение педагога, самоанализ
Раздел 3. Подготовительная часть										
					3.1. Разминка (14 часов: теория – 0; практика - 14)					
7						-	-	Выполнение комплекса разминки Этап 1: ходьба на	2	Наблюдение педагога, самоанализ

								месте.		
8						-	-	Выполнение комплекса разминки Этап 2: суставная гимнастика.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
9						-	-	Выполнение комплекса разминки Этап 3: динамическая растяжка мышц.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
10						-	-	Выполнение комплекса разминки Этап 4: кардио – разогрев.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
11						-	-	Выполнение комплекса разминки Этап 5: восстановление дыхания.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
12						-	-	Выполнение комплекса разминки Этап 6: специальная разминка.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
13						-	-	Выполнение комплекса разминки. Подвижная игра.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
3.2. Упражнения в движении (16 часов: теория – 0; практика - 16)										

14						-	-	Комплекс №1 Обще развивающие упражнения в движении.	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
15						-	-	Комплекс №2 Обще развивающие упражнения в движении.	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
16						-	-	Комплекс №3 Обще развивающие упражнения в движении.	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
17						-	-	Комплекс I. Упражнения в движении (по кругу).	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
18						-	-	Комплекс II. Упражнения в движении (по кругу).	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
19						-	-	Комплекс III. Упражнения в движении (по кругу).	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
20						-	-	Комплекс IV. Упражнения на месте (с вариантами).	2	Наблюдени е педагога, самоанализ

21						-	-	Комплекс IV. Упражнения на месте (с вариантами).	2	Наблюдение педагога, самоанализ
3.3. Элементы хореографии (24 часа: теория – 0; практика - 24)										
22						-	-	Повторение пройденного материала.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
23						-	-	Партерная гимнастика – повторение, растяжки.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
24						-	-	Ритмика. Различные виды шагов и бега. Разминочные упражнения и комбинации для различных групп мышц.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
25						-	-	Партерная гимнастика: повторение и дальнейшее совершенствование навыков.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
26						-	-	Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
27						-	-	Партерная гимнастика: упражнения на напряжение и	2	Наблюдение педагога, самоанализ

								расслабление мышц тела.		
28						-	-	Ритмика: повторение пройденного, ритмические хлопки под музыку, комбинации движений.	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
29						-	-	Ритмика: упражнения для развития подвижности суставов. Подвижные игры «Веселые ворота» .	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
30						-	-	Партерная гимнастика: повторение. Ритмика: танцевальные комбинации.	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
31						-	-	Игры: на умение анализировать правильность выполнения данного педагогом упражнения, движения.	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
32						-	-	Соединение и демонстрация элементов	2	Наблюдени е педагога, самоанализ

								классической аэробики и элементов акробатики.		
33						-	-	Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики.	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
Раздел 4. Техническая подготовка										
					4.1. Базовые шаги в аэробике (14 часов: теория – 0; практика - 14)					
34						-	-	Повторение материала 2 года обучения.	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
35						-	-	Шаг Step-kick (2)	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
36						-	-	Шаг Step-curl (2) Связка из базовых шагов	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
37						-	-	Шаг Step-plie (2) Связка из базовых шагов	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
38						-	-	Шаг Step-lunge (2) Связка из базовых шагов	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
39						-	-	Шаг Step-knee (2) Связка из базовых шагов	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
40						-	-	Шаг Knee-up (4) Связка из базовых шагов	2	Наблюдени е педагога, самоанализ

					4.2. Обязательные элементы (20 часов: теория – 0; практика - 20)					
41						-	-	Общеразвивающие упражнения. В положении стоя. Обязательный элемент: Открытый шаг (openstep).	2	Наблюдение педагога, самоанализ
42						-	-	Общеразвивающие упражнения. В положении сидя и лежа. Обязательный элемент: Захлест голени (legcurl).	2	Наблюдение педагога, самоанализ
43						-	-	Подскоки и прыжки. Обязательный элемент: Приставной шаг (steptouch).	2	Наблюдение педагога, самоанализ
44						-	-	Обязательный элемент: Приседание (squat).	2	Наблюдение педагога, самоанализ
45						-	-	Обязательный элемент: «Виноградная лоза» (grapevine).	2	Наблюдение педагога, самоанализ
46						-	-	Обязательный элемент: Поднимание ноги в сторону (liftlegside).	2	Наблюдение педагога, самоанализ

47						-	-	Обязательный элемент: Шаг с поворотом (turnstep).	2	Наблюдение педагога, самоанализ
48						-	-	Обязательный элемент: Шоссе.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
49						-	-	Обязательный элемент: Повторение базовых элементов.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
50						-	-	Обязательный элемент: Повторение базовых элементов.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
4.3. Упражнения на развитие гибкости (8 часов: теория- 0,5; практика- 7,5)										
51							0.5	Выполнение упражнений на развитие гибкости.	1.5	Наблюдение педагога, самоанализ
52						-	-	Выполнение упражнений на развитие гибкости.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
53						-	-	Выполнение упражнений на развитие гибкости.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
54						-	-	Выполнение упражнений на развитие гибкости.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
4.4. Базовая аэробика (12 часов: теория – 2; практика - 10)										

55						<i>Повторение изученного во втором году обучения.</i>	1	Разновидности базовых движений.	1	Наблюдение педагога, самоанализ
56						<i>Профилактическая беседа о соблюдении личной гигиены.</i>	1	Разновидности базовых движений: махи вперед, в сторону, назад.	1	Наблюдение педагога, самоанализ
57						-	-	Разновидности базовых движений: скрестный шаг, подскоки ноги врозь, ноги вместе.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
58						-	-	Разновидности базовых движений: марш, приставной шаг, подъем колена, выпады, махи вперед.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
59						-	-	Разновидности базовых движений: упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса (сгибание, вращение).	2	Наблюдение педагога, самоанализ
60						-	-	Разновидности базовых движений: выпады, махи	2	Наблюдение педагога, самоанализ

								вперед, в сторону, скрестный шаг.		
					4.5. Поддержки (4 часа: теория – 0; практика - 4)					
61						-	-	Ознакомление с поддержками.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
62						-	-	Ознакомление с поддержками.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
					4.6. Построение композиции. Выполнение элементов, соединений, комбинаций и их частей (10 часов: теория – 0; практика - 10)					
63						-	-	Выполнение элементов.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
64						-	-	Выполнение соединений.	2	Наблюдение педагога
65						-	-	Выполнение комбинаций и их частей.	2	Наблюдение педагога
66						-	-	Построение композиции.	2	Наблюдение педагога
67						-	-	Построение композиции.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
					4.7. Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка) (20 часа: теория – 0; практика - 20)					
68						-	-	Упражнения с мячом.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
69						-	-	Упражнения с мячом.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
70						-	-	Упражнения с мячом.	2	Наблюдение педагога

71						-	-	Повторение комбинации с мячом из выученных упражнений.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
72						-	-	Повторение комбинации с мячом из выученных упражнений.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
73						-	-	Подскоки и прыжки с вращением скакалки вперед (Easy Jump – Изи Джамп).	2	Наблюдение педагога, самоанализ
74						-	-	Подскоки на двух ногах с вращением скакалки вперед и промежуточным движением.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
75						-	-	Разновидности подскоков на двух ногах: «Слалом».	2	Наблюдение педагога, самоанализ
76						-	-	Разновидности подскоков на двух ногах: Твист (Twist).	2	Наблюдение педагога, самоанализ
77						-	-	Разновидности подскоков на двух ногах: Скачки с ноги на ногу.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
4.8. Фитбол аэробика (26 часа: теория – 4; практика - 22)										

78						<i>Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.</i>	2	-	-	Наблюдение педагога, самоанализ
79						<i>Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов их значение.</i>	2	-	-	Наблюдение педагога, самоанализ
80						-	-	Повтор основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
81						-	-	Повтор основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
82						-	-	Тренировка равновесия и координации.	2	Наблюдение педагога

83						-	-	Тренировка равновесия и координации.	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
84						-	-	Базовые шаги используемые в фитбол-аэробике. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
85						-	-	Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
86						-	-	Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
87						-	-	Выполнение танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
88						-	-	Танцевальные композиции на мячах. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
89						-	-	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки,	2	Наблюдени е педагога, самоанализ

								гибкости. Подвижные игры с фитболом.		
90						-	-	Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Подвижные игры с фитболом.	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
4.9. Танцевальная аэробика (8 часов: теория – 0; практика - 8)										
91						-	-	Комбинации из базовых элементов аэробики №1	2	Наблюдени е педагога
92						-	-	Комбинации из базовых элементов аэробики №1	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
93						-	-	Комбинации из базовых элементов аэробики №2	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
94						-	-	Комбинации из базовых элементов аэробики №2	2	Наблюдени е педагога
Раздел 5. Упражнения ОФП										
5.1. Упражнения ОФП (6 часов: теория – 0; практика - 6)										
95						-	-	Упражнения на ОФП	2	Наблюдени е педагога, самоанализ
96						-	-	Упражнения на ОФП	2	Наблюдени е педагога

97						-	-	Упражнения на ОФП	2	Наблюдение педагога, самоанализ
5.2. Подвижные игры. Эстафеты (20 часа: теория – 0; практика - 20)										
98						-	-	Сюжетные игры: «Кошки-мышки», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи»	2	Наблюдение педагога, самоанализ
99						-	-	Сюжетные игры (образные): «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот»	2	Наблюдение педагога, самоанализ
100						-	-	Бессюжетные игры: «Землемеры», «Увернись от мяча», «Быстро по местам»	2	Наблюдение педагога, самоанализ
101						-	-	Бессюжетные игры: «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Третий лишний».	2	Наблюдение педагога, самоанализ
102						-	-	Подвижные игры по выбору детей.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
103						-	-	Музыкально - ритмичная игра: «Танец в круг»	2	Наблюдение педагога, самоанализ

104						-	-	Музыкально - ритмичная игра: «Гусеница»	2	Наблюдение педагога, самоанализ
105						-	-	Подвижные игры по выбору детей.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
106						-	-	Подвижные игры по выбору детей.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
107						-	-	Подвижные игры по выбору детей.	2	Наблюдение педагога
108					6. Итоговое занятие	-	-	Закрепление пройденного материала.	2	Наблюдение педагога, самоанализ
		Итого количество часов по плану: 216					12,5		203,5	