

Отдел образования администрации
Первомайского района Тамбовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»
Первомайского района Тамбовской области

Рекомендовано на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2023 года
Протокол № 1

Утверждаю:
директор МБОУ ДО
«Дом детского творчества»
И.М. Киянова
Приказ № 1 от 01.09.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«АЭРОБИКА»**

сетевого взаимодействия

(базовый уровень)

Возраст учащихся 7 - 16 лет

Срок реализации 4 года

Составитель:
Мишукова Ольга Васильевна,
педагог дополнительного образования

р.п. Первомайский 2023 г.

Информационная карта программы

1. Наименование учреждения, реализующего образовательную программу	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» Первомайского района Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Аэробика»
3. Сведения об авторе (ФИО, образование, должность)	Мишукова Ольга Васильевна, высшее, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 24.09.2022 № 371-ФЗ);</p> <p>приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 1 марта 2023г)</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.№ 38);</p> <p>распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</p> <p>методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р);</p> <p>постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно -</p>

	эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи; порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»)
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Общеобразовательная, общеразвивающая
4.5. Вид программы	Образовательная
4.6. Возраст учащихся по программе	7-16 лет
4.7. Продолжительность обучения	4 года
5. Рецензенты	МБОУ ДО «Дом детского творчества»

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Аэробика».

1.1. Пояснительная записка

Занятия физической культурой - это, прежде всего воспитание здорового ребенка. А воспитание физически полноценных детей – необходимое условие их будущей эффективной трудовой деятельности, творческого участия в общественном производстве. 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, не достаточно 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.

Данная Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность. **Уровень освоения - базовый.** В Программе больше внимания уделено целям пропагандирования здорового образа жизни, развитию системы профилактики и коррекции здоровья на основе мониторинга и определения ведущих факторов риска.

Программа разработана с учетом инновационных методов, системы мониторинга (непрерывное состояние учебного процесса), влияние инноваций на эффективность работы с детьми.

Новизна данной программы заключается:

- в реализации идеи эффективного развития гармоничной личности в условиях сотворчества учащихся в разновозрастном творческом объединении;
- в продуктивном внедрении в образовательный процесс информационных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности с целью раскрытия творческого потенциала личности;
- в социализации личности в коллективе;
- в развитии у детей мотивации к двигательной активности и совершенствовании физических и спортивных показателей.

Актуальность. 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», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Отличительные особенности данной Программы. Данная Программа даёт возможность восполнить пробелы спортивно-оздоровительного образования учащихся, в особенности в плане приобретения ими практических навыков работы в создании спортивно-танцевальных композиций, способствует повышению общего уровня физической и нравственно-эстетической культуры личности. Образовательные технологии направлены на развитие важнейших компетенций обучающихся для современной жизни.

Танцевальная аэробика способствует улучшению памяти и развивает концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивает чувство уверенности в себе и повышает самооценку, даёт ощущение прилива сил, способствует расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывает эмоциональную разрядку, снимает стресс и внутреннее напряжение, способствует весёлому общению занимающихся в группе. Достижение успехов в спорте и танцах порождает у детей чувство воодушевления, которое в дальнейшем обеспечивает новый, ещё более высокий уровень успешной деятельности, что даёт толчок воображению и творчеству. Творческое воображение теснейшим образом связано с логическим мышлением, особенно с такими его операциями, как анализ, синтез, сравнения, обобщения. Регулярно посещая занятия, ребёнок правильно планирует свой режим дня, становится более

дисциплинированным и находит в творческом объединении новых друзей и знакомых. Кроме того, ребёнок учится работать в коллективе и внимательно относится к окружающим, развивая необходимые качества для общения в группе: общительность, эмоциональную устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, высокий самоконтроль, адекватную самооценку.

По уровню освоения Программа является общеразвивающей, так как способствует формированию духовного мира обучающихся, их самостоятельного мышления и развитию творческих способностей.

По целевой установке является образовательной – знания не только усваиваются детьми, но и используются в их жизнедеятельности.

Адресат Программы

Младший школьный возраст (7-10 лет). Этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения. Это тот период в жизни ребенка, когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма. Именно на данном возрастном этапе актуальной является задача выявления нарушений осанки, поиска эффективных средств их предупреждения и коррекции.

Средний школьный возраст (11-13 лет). Этот возраст — период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Старший школьный возраст (14-16 лет). В этом возрасте дети усиленно начинают заниматься самовоспитанием. На данном этапе у них происходит процесс активного созревания организма, хорошо развита двигательная сфера. Продолжается процесс окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по Программе «Аэробика» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей, закреплению навыка правильной осанки. Очень важным становится укрепление и сохранение здоровья детей средствами аэробики, предложенными в Программе.

Объем и срок освоения программы

Программа «Аэробика» рассчитана на 4 года обучения.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 648 часов.

Режим занятий: (36 рабочих недель в год, 18 часов в неделю)

I год обучения – 144 часа в год. Количество занятий в неделю - 4 раза по 45 минут.

II год обучения – 144 часа в год. Количество занятий в неделю - 4 раза по 45 минут.

III год обучения – 144 часа в год. Количество занятий в неделю-2 раза по 2 часа (продолжительность занятий 45х2 с перерывом 15 минут).

IV год обучения – 216 часов в год. Количество занятий в неделю-3 раза по 2 часа (продолжительность занятий 45х2 с перерывом 15 минут).

Форма обучения – очная.

На каждом занятии проводится музыкальная пауза. Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия всем составом учебной группы, по звеньям, индивидуально и индивидуальные занятия с детьми – инвалидами по месту жительства.

Программа предназначена для освоения учебного материала в течение 4 лет детьми разных возрастных групп: 7 – 16 лет. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Состав группы постоянный. Основной формой учебной работы является групповое занятие. Занятие по данной программе состоит из теоретической и практической частей. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. В процессе реализации Программы используются следующие **формы организации занятий**: лекция, экскурсия, тестирование, анкетирование, учебно-тренировочное, игровое, контрольное, хореографическое, репетиционное, соревновательное, творческое (выступления, концертная деятельность), интегрированное занятие, защита творческих проектов, тематический и отчетный концерты, итоговые занятия.

По данному курсу обучаются четыре группы детей.

Каждая группа формируется по годам:

I год обучения- ознакомительный «Этап начальной подготовки», группа численностью 10-15 человек, возраст 7- 10 лет;

II год обучения- репродуктивный «Учебно-тренировочный этап», группа численностью 10-12 человек, возраст 10-12 лет;

III год обучения- креативный «Учебно-тренировочный этап», группа численностью 8-10 человек, возраст 13-14 лет;

IV год обучения - эвристический (творческий) «Этап спортивного и творческого совершенствования», группа численностью 6-8 человек, возраст 14-16 лет.

Содержание программного материала предусматривает дифференцированный подход к обучению учащихся, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки, индивидуальным особенностям учащихся и физиологическим возможностям ребёнка. В процессе реализации данной Программы использовался инновационный подход к обучению и воспитанию.

В образовательном процессе применяются различные **методы и приемы обучения:**

- **объяснительно – иллюстративный** (рассказ, лекция, дискуссия, собеседование, голосовые сигналы, счёт, подсказки, вербальные команды и название шагов и движений).

Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение), невербальные команды, просмотр видео-фото-материалов;

- **репродуктивный** - правильная, четкая демонстрация-показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;

- тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей; непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка;

- наглядно-слуховые приемы представляют собой звуковую регуляцию движений (слуховой наглядностью является музыка);

- пояснение сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;

- **исследовательский** - творческие проекты, самостоятельная работа, творческие отчёты).

Используемые в работе методы опираются на процесс мышления и объединяют познавательные процессы с практическими умениями.

Образовательные технологии.

- Технология **индивидуально-дифференцированного обучения** - индивидуальный подход к учащимся (соответствие объема учебной нагрузки и уровня сложности изучаемого материала их индивидуальным возможностям и способностям).

- Технология **развивающего обучения** – активизация музыкальной памяти, внимания, мышления. Технология **эффективности организации и управления образовательным процессом** - качество освоения программного материала.

- Технология **интенсификации и активной познавательной деятельности** - создание ситуации успешности, поддержки, способствует творческому развитию личности.

Образовательные технологии направлены на развитие важнейших компетенций обучающихся для современной жизни.

Здоровьесберегающие технологии.

- **Дыхательная гимнастика** по методу А.Н.Стрельниковой (формирование правильного дыхания).

Игровые технологии (музыкально-дидактические игры, упражнения в игровой форме «Сочини танец», танцевальная импровизация. Игровые динамические паузы – снятие перегрузок.

Проектные технологии (творческие проекты, презентации) - развитие системного мышления, активизации познавательной деятельности, стимулирование творческой инициативы.

Информационно – коммуникационные технологии. Видеозаписи выступлений – (анализ концертных выступлений).

Эффективное применение современных образовательных технологий в образовательном процессе способствует повышению результата в решении педагогических задач, позволяет детям более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Особенности организации образовательного процесса.

При проведении занятий учитывается: уровень ЗУН учащихся, индивидуальные особенности и физиологические возможности ребёнка, особенности мышления, познавательные интересы. За период обучения учащиеся получают определенный объем знаний, качество которых проверяется через промежуточный контроль: участие в конкурсах, фестивалях, концертных выступлениях, упражнения на умение владеть своим лицом и телом.

1.2.Цель Программы

Совершенствование физических, творческих, художественно-эстетических качеств учащихся посредством занятий аэробикой.

1.3. Содержание программы

Первый год обучения «Этап начальной подготовки»

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с элементами строевой подготовки, научить выполнению строевых команд;
- научить ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- научить основам аэробики – базовым шагам, движениям рук;
- научить попадать движениями в такт музыкальной фразы, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений;
- научить правилам борьбы с вредными привычками, основам рационального питания.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, аккуратность и пунктуальность;
- воспитывать коммуникативные качества;
- воспитывать чувство ответственности за успех общего дела.

Развивающие:

- Развивать музыкальность, чувство ритма;
- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- развивать двигательную активность;
- развивать творческое воображение.

Учебный план первого года обучения

№ п.	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практ	
	Вводное занятие	1	1		Собеседование
	Раздел 1. Теоретическая подготовка и диагностика ЗУН	9	8	1	Тестирование
1.1	История развития аэробики.	1	1		
1.2	Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
1.3	Виды аэробики.	1	1		
1.4	Основы здорового образа жизни.	1	1		
1.5	Начальная диагностика ЗУН.	2	1	1	
1.6	Гигиена спортивных занятий.	1	1		
1.7	Основы музыкальной грамоты.	1	1		
1.8	Травмы, заболевания. Меры профилактики.	1	1		
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	30	1	29	Контроль техники выполнения упражнений
2.1	Элементы строевой подготовки.	7	1	6	
2.2	Разминка и ее элементы.	2		2	
2.3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	8		8	
2.4	Общеразвивающие упражнения с предметами.	4		4	
2.5	Общеразвивающие упражнения с использованием снарядов.	5		5	
2.6	Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	4		4	

Раздел 3.					Контроль техники выполнения упражнений	
Специальная физическая подготовка						
			25	25		
3.1	Упражнения для формирования правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	8		8		
3.2	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	8		8		
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	6		6		
3.4	Упражнения для развития координации.	3		3		
Раздел 4.					Контроль техники выполнения упражнений	
Специальная техническая подготовка						
			61	61		
4.1	Базовые шаги аэробики.	25		25		
4.2	Движения рук в аэробике.	13		13		
4.3	Разнообразные виды передвижений.	10		10		
4.4	Хореографическая подготовка	13		13		
Раздел 5. Диагностический этап					Концерт	
			18	2		16
5.1	Уроки пластики.	14	1	13		
5.2	Контрольное выполнение упражнений.	2	1	1		
5.3	Показательные выступления.	2		2		
Всего:		144	12	132		

Содержание учебного плана первого года обучения

Введение в курс программы

Вводное занятие: Режим и план работы творческого объединения, инструктаж по технике безопасности, собеседование

Раздел 1 «Теоретическая подготовка и диагностика ЗУН»

Тема 1.1. История развития аэробики

Теория. Рассказ об истории зарождения и развития аэробики, основных направлениях в аэробике. Оздоровительное значение аэробных упражнений.

Тема 1.2. Инструктаж по технике безопасности, гигиена спортивных занятий.

Теория. Правила поведения занимающихся аэробикой, правила техники безопасности в процессе занятий. Проведение инструктажа по технике безопасности в творческом объединении. Выполняя некоторые упражнения в аэробике с ошибками можно причинить себе больше вреда, чем получить пользы (беседа о вреде неправильного выполнения движений).

Тема 1.3. Виды аэробики

Теория. Аэробика как совокупность средств и методов физического воспитания. Знакомство с видами аэробики: степ-аэробика, йога – аэробика, фитбол - аэробика и.т.д.

Тема 1.4. Основы здорового образа жизни

Теория. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Беседа об утренней гимнастике и режиме дня школьника. Понятие о личной гигиене. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек

Тема 1.5. Начальная диагностика знаний, умений, навыков

Теория. Начальная диагностика знаний, умений, навыков. Кроссворды на спортивные темы.

Практика. Проверка знаний, умений, навыков обучающихся. Выполнение контрольных упражнений.

Тема 1.6. Гигиена спортивных занятий

Теория. Понятие о личной гигиене, гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

Тема 1.7. Основы музыкальной грамоты

Теория. Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат. Понятие о характере и размере музыки. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки для тренировки.

Тема 1.8. Травмы, заболевания. Меры профилактики

Теория. Понятия о травмах, краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, кровотечения. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, их профилактика. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка»

Тема 2.1. Элементы строевой подготовки

Теория. Понятия «строй», «колонна», «шеренга», «ряд», «направляющий», «закрывающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, вполоборота.

Практика. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги. Построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым, походным шагом. Движение бегом, переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (направо, налево). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр.

Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа, прыжками)

Тема 2.2. Разминка и ее элементы

Практика. Выполнение упражнений, разогревающих мышцы.

Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика. Для рук: поднимание и опускание рук вперед вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, движения по дуге вперед. Круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменениями темпа и амплитуды движений.

Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь.

Удержание туловища в наклонах, упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами.

Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры), выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу(и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движение ног в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу), в сторону назад, в сторону, вперед (в различном темпе, до увеличения амплитуды до 90 градусов и более).

Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения с предметами

Практика. С набивными мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой, броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения

туловищем (наклоны, повороты, приседания, подскоки и др.) в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Тема 2.5. Общеразвивающие упражнения с использованием снарядов

Практика. Гимнастическое бревно: в упоре на бревне - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на бревне : поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастический станок: стоя лицом, (боком, спиной) к станку поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к станку, нога на перекладине - наклоны до касания руками пола; стоя боком или лицом к станку - приседания на одной или обеих ногах. Из стойки на одной ноге, вторая на перекладине - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за перекладину или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа, зацепившись носками за станок - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к станку - прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Тема 2.6. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры

Практика. Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости.

Атлетическая гимнастика: жим лежа, подтягивание, жим с груди стоя, приседания, подъемы на носки стоя, подъем ног, подъем туловища.

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.1. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Практика. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки.

Тема 3.2. Упражнения для развития амплитуды и гибкости

Практика. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Движения ногами в разные стороны с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд; упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 сек.).

Тема 3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; пружинистый шаг (10-15 сек.); пружинистый бег (20-30 сек.) Приседание с отягощением, приседание на носки. Прыжки на месте на одной, двух ногах.

Тема 3.4. Упражнения для развития координации движений

Практика. Выполнение небольших комбинаций (под музыку и без музыки), включающих базовые шаги и перемещения в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Раздел 4 «Специальная техническая подготовка»

Тема 4.1. Изучение базовых шагов аэробики

Практика. Открытые и скрестные шаги, шаги с поворотами, приставные и скользящие шаги, шаги с переступаниями, шаги через препятствие, «квадрат». Ходьба с поворотами, подскоки и прыжки. Выпады в аэробике.

Тема 4.2. Движения рук в аэробике

Практика. Упражнения для сгибателей и разгибателей. Упражнения для увеличения подвижности в предплечье и плечевых суставах. Развитие мышечного чувства. Упражнения и растяжки для мышц рук и груди.

Движение рук низкой амплитуды. Движения рук средней амплитуды. Движения рук высокой амплитуды. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Тема 4.3. Разнообразные виды передвижений

Практика. Тустеп, полька, скоттиш, подскок, скольжение, галоп, скрестный шаг, прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, на двух ногах.

Тема 4.4. Хореографическая подготовка

Теория. Беседа о хореографии.

Практика. Элементы классического танца. Позиции рук, ног. Полуприседания, приседания, махи ногами на высоту 45 градусов, круги ногой по полу, подъем на полупальцы, махи ногами вперед-назад, поднимание ноги вперед, в сторону и назад.

Элементы эстрадного танца. Модерн, диско, джаз, фанк, хип-хоп, латина. салса, рок-н-ролл.

Раздел 5 «Диагностический этап»

Тема 5.1. Уроки пластики

Теория. Изучение движений 1 комплекса.

Практика. Отработка изученных движений 1 комплекса.

Техника выполнения движений. Отработка движений под счет, под музыку.

Изучение 2 комплекса упражнений в стиле «модерн». Техника выполнения движений. Отработка движений под счет, под музыку.

Тема 5.2. Контрольное выполнение упражнений

Теория. Проверка теоретических знаний.

Тестирование, разгадывание кроссвордов на знание теории по аэробике.

Практика. Выполнение контрольных упражнений.

Тема 5.3. Показательные выступления

Практика. Отчетный концерт.

Планируемые результаты первого года обучения.

Результаты обучения (предметные результаты)

К концу 1го года обучения учащиеся будут

Знать:

- Элементы строевой подготовки, выполнение строевых команд;

- выполнение ритмичных упражнений на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- основы аэробики - базовые шаги, их названия и правильность выполнения;
- движения рук в аэробике;
- правила борьбы с вредными привычками основы рационального питания.

Уметь:

- попадать движениями в такт музыкальной фразы, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений;
- выполнять упражнения, улучшающие осанку и гибкость;
- справляться с заданиями, которые развивают двигательную активность.

Приобрести навыки:

- выполнения строевых команд, строевые упражнения, упражнения на равновесие, технично выполнять базовые шаги;
- доброжелательного взаимодействия со сверстниками.

Результаты воспитательной деятельности

- у учащихся сформируются такие качества, как дисциплинированность, аккуратность и пунктуальность;
- коммуникативные качества;
- сформируется чувство ответственности за успех общего дела.

Результаты развивающей деятельности (личностные результаты)

- у учащихся будет развита музыкальность, чувство ритма;
- будет развита гибкость, улучшится осанка;
- разовьется двигательная активность;
- будет развито творческое воображение.

Методическое обеспечение программы первого года обучения

№	Название раздела, темы	Формы занятий	Приемы и Методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	лекция, беседа	Словесный	наглядно-иллюстрационный материал	собеседование
Теоретическая подготовка и диагностикаЗУН					
1.1	История развития аэробики	лекция	словесный, наглядный	наглядно-иллюстрационный материал	собеседование
1.2	Инструктаж по технике безопасности	беседа	Словесный	инструктаж по технике безопасности; фото-видео-материалы	опрос
1.3	Виды аэробики	лекция	словесный интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал	опрос
1.4	Основы здорового	беседа	Словесный	наглядно-	опрос

	образа жизни.			иллюстрационны й материал	
1.5	Начальная диагностика знаний, умений, навыков	тестирование	словесный наглядный практический	наглядно- иллюстрационны й материал	опрос
1.6.	Гигиена спортивных занятий	беседа	Словесный Наглядный	наглядно- иллюстрационны й материал	опрос
1.7	Основы музыкальной грамоты.	беседа	словесный	наглядно- иллюстрационны й материал	контроль ритма(хлопки и счет музыки)
1.8	Травмы, заболевания. Меры профилактики	беседа	словесный интерактивны й	фото- видео- материалы	опрос
Общая физическая подготовка					
2.1	Элементы строевой подготовки.	учебно- тренировочное занятие	словесный, наглядный, репродуктивн ый	компьютер, экран, магнитофон	зачет
2.2	Разминка и ее элементы	учебно- тренировочное занятие	словесный, репродуктивн ы	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос, зачет
2.3	Общеразвивающи е упражнения без предметов.	групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивн ы	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос, зачет
2.4	Общеразвива ющие упражнения с предметами.	групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивн ый	компьютер, проектор, экран, магнитофон	опрос, зачет
2.5	Общеразвивающи е упражнения с использованием снарядов.	учебно- тренировочное занятие	словесный, репродуктивн ы	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
2.6	Общеразвивающи е упражнения из других видов физической культуры.	учебно- тренировочное занятие	словесный, репродуктивн ы	компьютер, агнитофон, диски с записями музыки	зачет
Специальная физическая подготовка					
3.1	Упражнения на формирование осанки, совершенствовани	учебно- тренировочное занятие	наглядный, практический	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет

	е равновесия и ориентации в пространстве.				
3.2	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	учебно-тренировочное занятие	наглядный, практический	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос, зачет
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
3.4	Упражнения для развития координации движений	работа в парах	наглядный, практический, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
Специальная техническая подготовка					
4.1	Базовые шаги аэробики.	беседа, учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос, зачет
4.2	Движения рук в аэробике.	беседа, учебно-тренировочное занятие	словесный, наглядный, практический	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос, зачет
4.3	Разнообразные виды передвижений	учебно-тренировочное занятие	словесный, наглядный, практический,	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
4.4	Хореографическая подготовка.	беседа, групповое занятие, работа в парах	словесный, наглядный, практический,	компьютер, магнитофон,	опрос, зачет
Диагностический этап					
5.1	Уроки пластики.	беседа	словесный, интерактивный	компьютер, проектор, экран, магнитофон,	опрос, зачет
5.2	Контрольное выполнение упражнений.	кроссворды, тесты, практические задания	словесный, практический, тесты ОФП	компьютер, магнитофон	зачет
5.3	Показательные выступления	контрольное занятие	практический	компьютер, магнитофон	концерт

Второй год обучения «Учебно-тренировочный этап»

Задачи:

Образовательные:

- Научить элементам строевой подготовки в группе, отдельно и в связке;
- научить правилам выполнения движений рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- обучить детей методам построения танцевальных композиций;
- расширить и закрепить знания учащихся о музыкальной грамоте.

Воспитательные:

- Воспитывать терпение, дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать упорство в достижении цели;
- воспитывать навыки совместной работы в коллективе.

Развивающие:

- Развивать музыкально – ритмическую координацию;
- развивать чувство пространства;
- развивать двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практ	
	Вводное занятие. Цели и задачи на год. Режим работы.	1	1	-	Собеседование
Раздел 1. Теоретическая подготовка и диагностика ЗУН		4	3	1	Собеседование,
1.1	Гигиена, режим дня и питание.	1	1	-	
1.2	Основы музыкальной грамоты, музыка в движении.	1	1	-	
1.3	Начальная диагностика ЗУН.	2	1	1	
Раздел 2. Общая физическая подготовка		25	1	24	Контроль техники выполнения упражнений
2.1	Строевые упражнения.	9	1	8	
2.2	Общеразвивающие упражнения.	8		8	
2.3	Упражнения из других видов спорта.	8		8	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		31		31	Контроль техники выполнения

					упражнений			
3.1	Упражнения для формирования правильной осанки.	8		8				
3.2	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	7		7				
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	7		7				
3.4	Упражнения для развития равновесия и ориентации в пространстве.	9		9				
Раздел 4. Методы построения танцевальных композиций в аэробике					65	12	53	Контроль техники выполнения упражнений
4.1	Метод блоков.	2	2	-				
4.2	Структурный метод.	12	2	10				
4.3	Метод музыкальной интерпретации.	14	2	12				
4.4	Метод усложнения.	12	2	10				
4.5	Метод сходства.	11	2	9				
4.6	Метод «фристайл».	14	2	12				
Раздел 5. Восстановительные мероприятия					2	2	Текущий контроль тренировочного процесса	
5.1	Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой.	1	-	1				
5.2	Упражнения на расслабление.	1	-	1				
Раздел 6 Диагностический этап					16	2	14	Творческий отчет
6.1	Уроки пластики.	12	1	11				
6.2	Контрольное выполнение упражнений.	2	1	1				
6.3	Показательные выступления.	2	-	2				
Всего:		144	19	125				

Содержание учебного плана второго года обучения

Вводное занятие

Теория. Знакомство с историей создания т/о «Аэробика», с его традициями, с достижениями коллектива. Собеседование. Составление творческих планов.

Проводится инструктаж по технике безопасности. Знакомство с правилами поведения т/о «Аэробика» и в ДДТ.

Раздел 1. Теоретическая подготовка и диагностика ЗУН

Тема 1.1. Гигиена, режим дня и питание

Теория. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

Тема 1.2. Основы музыкальной грамоты, музыка в движении

Теория. Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике.

Тема 1.3. Начальная диагностика ЗУН

Начальная диагностика знаний, умений, навыков.

Теория. Начальная диагностика знаний, умений, навыков. Кроссворды на терминологию. Психологические тесты.

Практика. Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка»

Тема 2.1. Строевые упражнения

Теория. Понятия «строй», «колонна», «шеренга», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Практика. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, влобоборота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги. Построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым, походным шагом.

Движение бегом, переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (направо, налево). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа, прыжками).

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения

Практика. Техника выполнения упражнений для рук без предмета, с предметом. Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета, с предметом. Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.

Тема 2.3. Упражнения из других видов спорта

Практика. Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости. Атлетическая гимнастика: жим лежа, подтягивание, жим с груди стоя, приседания, подъемы на носки стоя, подъем ног, подъем туловища. Восточные оздоровительные системы и

единоборства (упражнения аэробики, построенные на имитации боевых искусств-айкидо и т.п.)

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.1. Упражнения для формирования правильной осанки

Практика. Упражнения на улучшение осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения у стены. Удерживание предмета на голове. Выполнение упражнений у стены с предметом. Отработка упражнений.

Тема 3.2. Упражнения для развития амплитуды и гибкости

Практика. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Движения ногами в разные стороны с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд; упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 сек.).

Тема 3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика. Пружинистый бег (20-30 сек.) Приседание с отягощением, приседание на носки. Прыжки. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; пружинистый шаг (10-15 сек и на месте на одной, двух ногах.

Тема 3.4. Упражнения для развития равновесия и ориентации в пространстве

Практика. Выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором. Прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 90 градусов, на 180 градусов (сериями: 10 раз с открытыми и 10 раз с закрытыми глазами). Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Раздел 4 «Методы построения танцевальных композиций в аэробике»

Тема 4.1. Метод блоков

Теория. Отличие данного метода от других. Движения объединены в блоки, которые соединяются между собой.

Принцип построения комплекса упражнений методом блоков.

Тема 4.2. Структурный метод

Теория. Для каждой части занятия подбирается соответствующая тема, темп, ритм музыкального произведения.

Практика. Построение комплекса упражнений с помощью структурного метода

Тема 4.3. Метод музыкальной интерпретации

Теория. Музыка, используемая на занятиях аэробикой. Характер движений под музыку

Мелодия и движения. Темп (быстро, медленно, умеренно).

Музыкальные размеры: 4/4, 2/4. Музыкальный квадрат.

Начало музыкальной фразы. Контрастная музыка: быстрая, медленная.

Соотнесение пространственных построений с музыкой.

Практика. Построение комплекса упражнений с помощью метода музыкальной интерпретации. Изменение темпа, характера музыки.

Вступление согласно с началом музыкальной фразы.

Перестроения из колонны в шеренгу и обратно. Игра «Музыкальные змейки».

Тема 4.4. Метод усложнения

Теория. Разнообразие движений в танцевальных композициях.

Процесс усложнения в танцевальных движениях.

Переход от элементарных вариантов движений к более сложным.

Практика. Создание танцевальной композиции с помощью метода усложнения.

Тема 4.5. Метод сходства

Теория. Разнообразие элементов аэробики. Выбор преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом. Ритмическая тема - по сходству с движениями, скажем, рук выполняются движения ногами и т.п.

Практика. Создание танцевальной композиции с помощью метода.

Тема 4.6. Метод «фристайл»

Теория. Музыка служит источником вдохновения и развития фантазии. Движения придумываются по ходу занятия. Контролируется интенсивность занятия, безопасность, сложность движений.

Практика. Создание танцевальной композиции с помощью метода.

Раздел 5 « Восстановительные мероприятия»

Тема 5.1 Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой

Практика. Дыхательные упражнения по методу Стрельниковой.

Тема 5.2. Упражнения на расслабление

Практика. Упражнения на расслабление, музыкальное и цветковое воздействие, досуговые мероприятия (экскурсии, концерты, выставки и т.п.)

Раздел 6 « Диагностический этап»

Тема 6.1. Уроки пластики

Теория. Групповые композиции

Практика. Построение групповых композиций из сложных связок.

Синхронное выполнение. Самостоятельное построение композиций.

Тема 6.2 Контрольное выполнение упражнений

Теория. Проверка теоретических знаний, выполнение практических заданий.

Тестирование, разгадывание кроссвордов на знание теории по аэробике, работа с психологическими тестами.

Практика. Выполнение контрольных упражнений.

Тема 6.3. Показательные выступления

Практика. Отчетный концерт

Планируемые результаты второго года обучения

Результаты обучения (предметные результаты)

К концу второго года обучения учащиеся должны:

Знать:

- Элементы строевой подготовки в группе, отдельно и в связке;
- правила выполнения движений рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- методы построения танцевальных композиций;
- музыкальную грамоту.

Уметь:

- четко выполнять элементы строевой подготовки в группе, отдельно и в связке;
- самостоятельно выполнять движения под музыку;
- выполнять движения рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах.
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- быть самокритичным и критичным.

Приобрести навыки:

- комбинирования движения и сочетания их с музыкой;
- умения работать в коллективе;
- использования методов построения танцевальных композиций, самостоятельного создания простых номеров.

Результаты воспитательной деятельности

- у учащихся сформируются такие качества, как терпение, дисциплинированность, взаимопомощь;
- сформируется упорство в достижении цели;
- учащийся приобщится к совместной работе в коллективе.

Результаты развивающей деятельности (личностные результаты)

- будет развита музыкально-ритмическая координация;
- чувство пространства;
- двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость.

Методическое обеспечение программы второго года обучения

№	Название раздела, темы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	беседа, игра	словесный	компьютер, наглядно-иллюстрационный материал	тестирование
Теоретическая подготовка и диагностика ЗУН					
1.1	Гигиена, режим дня и	беседа	словесный,	компьютер	опрос

	питание.				
1.2	Основы музыкальной грамоты, музыка в движении	беседа	словесный, практический интерактивный	компьютер, магнитофон, диски записями музыки	с контроль ритма: (хлопки и счёт музыки)
1.3	Начальная диагностика ЗУН.	тестирование	словесный, самостоятельная работа	компьютер, магнитофон, диски записями музыки	с опрос
Общая физическая подготовка					
2.1	Строевые упражнения.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски записями музыки	с зачет
2.2	Общеразвивающие упражнения.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски записями музыки	с опрос зачет
2.3	Упражнения из других видов спорта.	групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, проектор, экран, диски записями музыки	с опрос зачет
Специальная физическая подготовка					
3.1	Упражнения для формирования правильной осанки.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, наглядно-иллюстрационный материал, магнитофон	опрос зачет
3.2	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски записями музыки	с опрос зачет
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски записями	с опрос зачет
3.4	Упражнения для развития равновесия и ориентации в пространстве	групповое занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски записями	с опрос зачет

Методы построения танцевальных композиций в аэробике					
4.1	Метод блоков.	беседа, групповое занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос зачет
4.2	Структурный метод.	учебно-тренировочное занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями	опрос зачет
4.3	Метод музыкальной интерпретации	беседа, групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями	опрос зачет
4.4	Метод усложнения.	беседа, групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, проектор, экран, магнитофон, диски с записями музыки	опрос зачет
4.5	Метод сходства.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос зачет
4.6	Метод «фристайл».	беседа, учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, проектор, экран, магнитофон,	опрос зачет
Восстановительные мероприятия					
5.1	Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	магнитофон, диски с записями музыки	зачет
5.2	Упражнения на расслабление.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон	опрос зачет
Диагностический этап					
6.1	Уроки пластики.	беседа, учебно-тренировочное занятие	словесный, наглядный, практический	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос зачет
6.2	Контрольное выполнение упражнений.	контрольное занятие	самостоятельная работа	наглядно-иллюстрационный материал	тестирование
6.3	Показательные выступления	контрольное занятие	наглядный,	компьютер, магнитофон	концерт

Третий год обучения «Учебно-тренировочный этап»

Задачи:**Образовательные:**

- Познакомить с основными видами и направлениями в аэробике;
- знать последовательность построения композиций танцевальной аэробики;
- обучить правилам самостоятельной и коллективной творческой деятельности.

Воспитательные:

- Воспитывать повышение интереса к занятиям танцевальной аэробикой;
- формировать творческую активность;
- воспитывать потребность в дальнейшем применении практических навыков в жизни.

Развивающие:

- Развивать потребность в систематических занятиях спортом;
- развивать у учащихся творческое мышление;
- развивать навыки самоконтроля, взаимоконтроля.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практ.	
	Вводное занятие. Цели и задачи на год.	2	2	-	Собеседование
Раздел 1. Теоретическая подготовка и диагностика ЗУН		6		6	Собеседование, тестирование
1.1	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2	2	-	
1.2	Техника безопасности в зале.	2	2	-	
1.3	Начальная диагностика ЗУН.	2	1	1	
Раздел 2. Общая физическая подготовка		34		34	Контроль техники выполнения упражнений
2.1	Элементы строевой подготовки.	10		10	
2.2	Общеразвивающие упражнения.	12		12	
2.3	Базовые шаги и связки.	12		12	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		44	1	43	Контроль техники выполнения упражнений

3.1	Корректирующие упражнения при нарушении осанки. Партерная гимнастика.	10		10	
3.2	Стретчинг	10		10	
3.3	Упражнения для развития силовых способностей	14		14	
3.4	Развитие физических качеств методом классической аэробики	10	1	9	
Раздел 4. Хореографическая подготовка					Контроль техники выполнения
		32	2	30	
4.1	Элементы классического танца.	16	1	15	
4.2	Фандас – аэробика	16	1	15	
Раздел 5. Восстановительные мероприятия					Текущий контроль тренировочного процесса
		4		4	
5.1	Дыхательная гимнастика	2		2	
5.2	Упражнения на расслабление	2		2	
Раздел 6. Творим и танцуем					Творческий отчет
		22	5	17	
6.1	Композиция направления «диско»	10	2	8	
6.2	Композиция направления «латино»	8	2	6	
6.3	Контрольное выполнение упражнений	2	1	1	
6.4	Показательные выступления	2	-	2	
Всего:		144	10	134	

Содержание учебного плана третьего года обучения

Вводное занятие

Теория. Подведение итогов прошедшего учебного года, составление творческих планов на предстоящий год. Собеседование.

Раздел 1 «Теоретическая подготовка и диагностика ЗУН»

Тема 1.1. Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики

Теория Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности

танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джем, афро-аэробика и др.

Тема 1.2. Техника безопасности в зале

Теория Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения во время и после занятий).

Тема 1.3. Начальная диагностика ЗУН

Теория Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП). Психологические тесты.

Практика Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка»

Тема 2.1. Элементы строевой подготовки

Практика. Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) Повороты направо, налево, кругом, влоботорота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги. Построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым, походным шагом.

Движение бегом, переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (направо, налево). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа, прыжками).

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения

Практика. Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы - на носках, высоким перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры; чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, перекаат назад в упор присев; танцевальные шаги; ходьба с взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии на низком бревне; различные прыжки через скакалку.

Тема 2.3. Базовые шаги и связки

Практика. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Техника выполнения базовых шагов аэробики. Закрепление базовых шагов. Техника выполнения связок в аэробике.

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.1. Корректирующие упражнения при нарушении осанки

Практика. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения у стены. Удерживание предмета на голове. Выполнение упражнений у стены с предметом. Отработка упражнений.

Тема 3.2. Партерная гимнастика. Стретчинг

Практика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени. Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.

Тема 3.3. Упражнения для развития силовых способностей

Практика. Упражнения для мышц туловища. В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для мышц бедра. В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра.

Тема 3.4. Развитие физических качеств методом классической аэробики

Теория. Понятие базовых шагов, маршевых и лифтовых элементов.

Практика. Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов.

Раздел 4 «Хореографическая подготовка»

Тема 4.1. Элементы классического танца

Теория. Беседа об элементах классического танца.

Практика. Изучение элементов классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позиции;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позиции;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр лек у де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр лек у де пье и разгибании на 45 (батман фραπε);
- круги ногой по полу (ронде жамб пар тер);
- подъём на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 и выше из 3 и 5 позиций (гран батман жете);
- махи ногами вперёд-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперёд, и в сторону, назад из 3 и 5 позиций (батман девелопе).

Постановка корпуса.

Ориентация в пространстве.

Координация рук, ног.

Элементы народного и современных танцев.

Танцевальная импровизация.

Тема 4.2. Фандас - аэробика (танцевальная)

Теория. Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий. Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения.

Практика. Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук.

Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений. Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений:- латина, африка, клубные танцы, диско

Раздел 5 « Восстановительные мероприятия»

Тема 5.1. Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Практика. Упражнения из дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Тема 5.2. Упражнения на расслабление, музыкальное и цветковое воздействие

Практика. Выполнение упражнений на расслабление, музыкальное и цветковое воздействие

Раздел 6 «Творим и танцуем»

Тема 6.1. Композиция направления «диско»

Теория. Знакомство с элементами и базовыми связками танцевального направления.

Практика. Отработка элементов и базовых связок направления. Постановка танцевальной композиции из изученных ранее базовых связок и элементов. Отработка и совершенствование танцевальной композиции «диско».

Тема 6.2. Композиция направления «латино»

Теория. Знакомство с элементами и базовыми связками танцевального направления.

Практика. Отработка элементов и базовых связок направления. Постановка танцевальной композиции из изученных ранее базовых связок и элементов. Отработка и совершенствование танцевальной композиции «латино».

Тема 6.3. Контрольное выполнение упражнений

Теория. Проверка теоретических знаний.

Тестирование, разгадывание кроссвордов на знание теории по аэробике, работа с психологическими тестами.

Практика. Выполнение контрольных упражнений.

Тема 6.4. Показательные выступления

Практика. Отчетный концерт.

Планируемые результаты третьего года обучения

Результаты обучения (предметные результаты)

К концу третьего года обучения учащиеся должны:

Знать:

- Основные виды и направления в аэробике;
- последовательность построения композиций в аэробике;

- правила самостоятельной и коллективной творческой деятельности.

Уметь:

- создавать композиции танцевальной аэробики;
- анализировать работу каждого учащегося и всего коллектива;
- уметь работать в команде синхронно, слаженно и дружно;

Приобрести навыки:

- сопоставления, анализирования, творческого подхода к выполнению задач и упражнений;
- использования полученных знаний в процессе жизнедеятельности.
- проявления индивидуальных творческих способностей;

Результаты воспитывающей деятельности

- у учащихся повысится интерес к занятиям танцевальной аэробикой;
- сформируется потребность в творческой активности;
- потребность в дальнейшем применении практических навыков в жизни.

Результаты развивающей деятельности (личностные результаты)

- будет развита потребность в систематических занятиях спортом;
- разовьется творческое мышление;
- сформируются навыки самоконтроля, взаимоконтроля.

Методическое обеспечение программы третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Вводное занятие.	беседа	словесный, наглядный	наглядно-иллюстрационный материал	собеседование
Теоретическая подготовка					
1.1	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	лекция	словесный, наглядный	компьютер, проектор, экран	дискуссия
1.2	Техника безопасности в зале.	беседа	словесный, интерактивный,	компьютер, наглядно-иллюстрационный материал	опрос
1.3	Начальная диагностика ЗУН.	тестирование	словесный, практический	наглядно-иллюстрационный материал	тестирование
Общая физическая подготовка					
2.1	Элементы строевой подготовки.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
2.2	Общеразвивающие упражнения.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет

2.3	Базовые шаги и связки.	групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
Специальная физическая подготовка					
3.1	Коррекция при нарушении осанки.	групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	собеседование, зачет
3.2	Партерная гимнастика. Стретчинг.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
3.3	Упражнения для развития силовых способностей.	учебно-тренировочное занятие	, словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
3.4	Развитие физических качеств методом классической аэробики.	групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
Хореографическая подготовка					
4.1	Элементы классического танца.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	магнитофон, диски с записями музыки, компьютер	, зачет
4.2	Фандас аэробики.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	магнитофон, диски с записями музыки, компьютер	зачет
Восстановительные мероприятия					
5.1	Дыхательная гимнастика	групповое занятие	словесный, репродуктивный	магнитофон, компьютер	текущий контроль
5.2	Упражнения на расслабление.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	текущий контроль
Творим и танцуем					
6.1	Композиция в стиле «диско».	групповое занятие, работа в парах	методы фронтального контроля	магнитофон, диски с записями музыки	зачет
6.2	Композиция в стиле «латино».	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон	опрос, зачет
6.3	Контрольное выполнение упражнений.	Тестирование	методы индивидуального контроля	тесты, карточки с заданиями	тестирование
6.4	Показательные	контрольное	метод	магнитофон,	творческий

	выступления.	занятие	фронтального го контроля	компьютер	отчет
--	--------------	---------	-----------------------------	-----------	-------

Четвертый год обучения «Этап спортивного и творческого совершенствования»

Задачи:

Образовательные:

- Научить исполнять композиции танцевальной аэробики в разных стилях;
- обучить знаниям и умениям исполнения композиций;
- обучить знаниям о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек.

Воспитательные:

- воспитать повышение интереса к занятиям аэробикой;
- формировать потребность дальнейшего развития творческих способностей;
- воспитывать чувство уважения к народному творчеству.

Развивающие:

- развивать пространственное воображение;
- развивать у учащихся креативное мышление;
- развивать навыки контроля, самоконтроля.

Учебный план четвертого года обучения

№ п/ п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всег о	теори я	прак т	
	Вводное занятие.	1	1	-	Собеседование
	Раздел 1. Теоретическая подготовка и диагностика ЗУН	5	4	1	Собеседование, тестирование
1.1	История развития аэробики и фитнес-аэробики в мире, России.	2	2	-	
1.2	Инструктаж по ТБ и техника безопасности в зале.	1	1	-	
1.3	Начальная диагностика ЗУН.	2	1	1	
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	48		48	Укрепление здоровья и активный образ

					жизни			
2.1	Строевые упражнения.	15		15				
2.2	Общеразвивающие упражнения.	18		18				
2.3	Упражнения из других видов спорта.	15		15				
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					48	48	Контроль техники выполнения упражнений	
3.1	Упражнения на улучшение осанки.	12		12				
3.2	Упражнения на развитие координации движений.	12		12				
3.3	Упражнения для развития силовых способностей.	12		12				
3.4	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	12		12				
Раздел 4. Специальная техническая подготовка					30	28	Контроль техники выполнения упражнений	
4.1	Танцевальные связки аэробики.	15	1	14				
4.2	Стили танцевальной аэробики.	15	1	14				
Раздел 5. Восстановительные мероприятия					3	1	2	Текущий контроль тренировочного процесса
5.1	Психомышечная тренировка.	1	1	-				
5.2	Упражнения на расслабление.	2	-	2				
Раздел 6. Творим и танцуем					81	9	72	Творческий отчет

6.1	Композиция в стиле «хаус».	18	2	16	
6.2	Композиция в стиле «ballydance».	21	2	19	
6.3	Композиция в стиле «хип-хоп».	21	2	19	
6.4	Композиция в стиле «латино».	15	2	13	
6.5	Контрольное выполнение упражнений.	3	1	2	
6.6	Показательные выступления.	3	-	3	
Всего:		216	17	199	

Содержание учебного плана четвертого года обучения

Вводное занятие

Теория. Беседа об истории творческого объединения, просмотр видеозаписей выступлений.

Раздел 1 «Теоретическая подготовка и диагностика ЗУН»

Тема 1.1. История развития аэробики и фитнес-аэробики в мире, России

Теория. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к трудовой и оборонной практике. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения и основного контингента взрослого населения. Истоки фитнес-аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития фитнес-аэробики.

Тема 1.2. Инструктаж по ТБ и правила поведения в зале

Теория. Правила поведения в зале аэробики, во время занятий, в перерывах между ними. Ознакомление обучающихся с планом занятий.

Тема 1.3. Начальная диагностика

Теория. Начальная диагностика знаний, умений, навыков. Психологические тесты.

Практика. Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка»

Тема 2.1. Строевые упражнения

Практика. Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) Повороты направо, налево, кругом, влоборота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги. Построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым, походным шагом.

Движение бегом, переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (направо, налево). Перемена направления, захождение плечом.

Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа, прыжками).

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с использованием снарядов.

Тема 2.3. Упражнения из других видов спорта

Практика. Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости.

Атлетическая гимнастика: жим лежа, подтягивание, жим с груди стоя, приседания, подъемы на носки стоя, подъем ног, подъем туловища.

Раздел 3 « Специальная физическая подготовка»

Тема 3.1. Упражнения на улучшение осанки.

Практика. Упражнения на улучшение осанки. Повторение техники выполнения на развитие осанки.

Тема 3.2. Упражнения на развитие координации движений

Практика. Упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве, упражнения для развития координации движений, координационной памяти. Составление музыкальной композиции, усложнение координации за счет добавления движений руками.

Тема 3.3. Упражнения на развитие силовых способностей

Практика. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Техника выполнения силовых упражнений для рук, для ног, для шеи и спины.

Тема 3.4. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости

Практика. Упражнения на развитие гибкости

Раздел 4 «Специальная техническая подготовка»

Тема 4.1 Танцевальные связки аэробики

Практика. Усложнение шагов. Сложные комбинации. Отработка базовых связок с усложнением. Вариации сложных шагов, типовых упражнений.

Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали. Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление).

Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Составление итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений. Отработка и совершенствование музыкальных композиций с движениями рук.

Тема 4.2. Стили танцевальной аэробики

Теория. Ознакомление со стилями танцевальной аэробики, их сходство и различия, история возникновения, техника выполнения.

Практика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «хаус», «hip -hop», «ballydance», «латино».

Раздел 5 « Восстановительные мероприятия»

Тема 5.1. Психомышечная тренировка

Теория. Беседы, тесты и игры по психологии. Причины нервных срывов во время физкультурно - спортивной и танцевальной деятельности. Профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий аэробикой.

Тема 5.2. Упражнения на расслабление

Практика. Упражнения на восстановление дыхания, стретчинг, комплексы упражнений из йоги и китайской гимнастики, практики релаксаций.

Раздел 6 «Творим и танцуем»

Тема 6.1. Композиция в стиле «хаус»

Теория. Знакомство с элементами и базовыми связками танцевального стиля «хаус».

Практика. Изучение базовых связок и элементов стиля «хаус». Отработка элементов и базовых связок стиля. Отработка и совершенствование танцевальной композиции «хаус». Постановка танцевальной композиции в стиле «хаус».

Тема 6.2. Композиция в стиле «ballydance»

Теория. Знакомство с элементами и базовыми связками танцевального стиля «ballydance».

Практика. Изучение базовых связок и элементов стиля «ballydance». Отработка элементов и базовых связок стиля. Отработка и совершенствование танцевальной композиции «ballydance». Постановка танцевальной композиции в стиле «ballydance».

Тема 6.3. Композиция в стиле «хип-хоп»

Теория. Знакомство с элементами и базовыми связками стиля.

Практика. Отработка элементов и базовых связок стиля. Постановка танцевальной композиции из изученных ранее базовых связок и элементов. Отработка и совершенствование танцевальной композиции «хип-хоп».

Тема 6.4. Композиция в стиле «латино»

Теория. Знакомство с элементами и базовыми связками танцевального стиля.

Практика. Отработка элементов и базовых связок стиля. Постановка танцевальной композиции из изученных ранее базовых связок и элементов. Отработка и совершенствование танцевальной композиции «латино».

Тема 6.5. Контрольное выполнение упражнений

Теория. Проверка теоретических знаний.

Тестирование, разгадывание кроссвордов на знание теории по аэробике, работа с психологическими тестами.

Практика. Выполнение контрольных упражнений.

Тема 6.6. Показательные выступления

Практика. Отчетный концерт.

Планируемые результаты четвертого года обучения

Результаты обучения (предметные результаты)

К концу четвертого года обучения учащиеся должны:

Знать:

- Правила исполнения композиций танцевальной аэробики в разных стилях;
- знания и умения исполнения композиций;
- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

Уметь:

- Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- правильно выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов;
- выявлять ошибки при выполнении элементов, уметь анализировать и исправлять их;
- анализировать работу каждого воспитанника и всего коллектива; - проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку друг другу.

Приобрести навыки:

- сопоставлять, анализировать, творчески подходить к выполнению задач;
- использовать полученные знания в процессе жизнедеятельности;
- проявлять индивидуальные творческие способности

Результаты воспитывающей деятельности

- У учащихся будет сформирована потребность в систематических занятиях аэробикой;
- будут развиты творческие способности;
- чувство уважения к народному творчеству.

Результаты развивающей деятельности (личностные результаты)

- будет развито пространственное воображение, креативное мышление;
- сформируются навыки контроля, самоконтроля.

Методическое обеспечение программы 4 года обучения

№	Название раздела, темы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Вводное занятие.	беседа	словесный,	наглядно иллюстрационный материал	собеседование
Теоретическая подготовка и диагностика ЗУН					
1.1	История развития аэробики и фитнес-аэробики в мире,	беседа	словесный, интерактивный	компьютер, наглядно-иллюстрационный	опрос

	России.			материал	
1.2	Инструктаж по ТБ и правила поведения в зале.	беседа	словесный, интерактивный	компьютер, наглядно-иллюстрационный материал,	опрос,
1.3	Начальная диагностика.	тестирование	словесный, практический	Карточки с заданиями, кроссворды	зачет
Общая физическая подготовка					
2.1	Строевые упражнения.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон	зачет
2.2	Общеразвивающие упражнения.	групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон	зачет
2.3	Упражнения из других видов спорта.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон	зачет
Специальная физическая подготовка					
3.1	Упражнения на улучшение осанки.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон	опрос зачет
3.2	Упражнения на развитие координации движений.	групповое занятие, работа в тройках	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон	опрос зачет
3.3	Упражнения для развития силовых способностей	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос зачет
3.4	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон	опрос зачет
Специальная техническая подготовка					
4.1	Танцевальные связки аэробики.	беседа, учебно-тренировочное занятие	словесный, практический, интерактивный	магнитофон, компьютер	опрос, зачет
4.2	Стили танцевальной аэробики.	беседа, учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	магнитофон, компьютер	опрос, зачет
Восстановительные мероприятия					
5.1	Психомышечная тренировка.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	магнитофон, компьютер	опрос

5.2	Упражнения на расслабление.	учебно-тренировочное занятие	словесный, наглядный, практический	компьютер, магнитофон	опрос
Творим и танцуем					
6.1	Композиция в стиле «хаус».	групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	магнитофон, диски с записями музыки	опрос
6.2	Композиция в стиле «ballydance» \	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон	опрос
6.3	Композиция в стиле «хип-хоп».	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон	опрос, зачет
6.4	Композиция в стиле «латино».	групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	магнитофон, диски с записями музыки	опрос, зачет
6.5	Контрольное выполнение упражнений.	тестирование	методы индивидуального контроля	тесты, карточки с заданиями	зачет
6.6	Показательные выступления.	контрольное занятие	методы фронтального контроля	компьютер, магнитофон	концерт

Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

С целью успешной реализации данной программы разработаны подробные план - конспекты всех занятий по программе, разработан и оформлен дидактический материал, разработана методика проведения итоговой аттестации учащихся.

2.1. Календарный учебный график

Начало занятий групп первого года обучения с 10 сентября, окончание занятий 31 мая, для учащихся второго и последующих годов обучения с 1 сентября, окончание занятий 25 мая. Каникулы с 1 июня по 31 августа.

I год обучения - 36 учебных недель, 144 учебных дня.

II год обучения - 36 учебных недель, 144 учебных дня.

III год обучения - 36 учебных недель, 72 учебных дня.

IV год обучения - 36 учебных недель, 108 учебных дня.

2.2. Условия реализации программы

- заинтересовать детей содержанием программы и ее конечным результатом;
- организация процесса обучения в интересной доступной форме.

Материально-техническое оснащение занятий

Материально - технические (пространственные) условия организации познавательно-исследовательской и продуктивной деятельности детей включают: необходимое помещение для проведения занятий с зеркалом и станком; спортивные маты для занятий на полу; одежда, обувь, удобная для занятий; спортивный инвентарь (мячи 5 штук, скакалки 10 штук).

Кабинет оборудован спортивным инвентарем (велотренажер, «козел», маты).

Техническое оснащение

- магнитофон;
- компьютер;
- проектор;
- экран;
- видеоманитофон;
- записи аудио, видео, формат CD,MP3;
- USB- флешки.

Методическое и дидактическое обеспечение программы

- методические разработки по темам программы;
- методика проведения итоговой аттестации учащихся;
- игровые конкурсные программы;
- информационная и справочная литература

Дидактическое обеспечение программы

В процессе работы по настоящей программе используются:

- информационно - методические материалы, литература;
- сценарии массовых мероприятий, разработанные для организации досуга учащихся;
- инструкция по технике безопасности;
- диагностические методики для определения уровня ЗУН и творческих способностей учащихся;
- новые педагогические технологии в общеобразовательном процессе (сотрудничество педагога с учащимися, создание ситуации успешности, взаимопомощи в преодолении трудностей, активизация творческого самовыражения);
- видео и фото материалы.

Санитарно-гигиенические требования

Для реализации общеразвивающей Программы имеется светлое, просторное помещение, с хорошей вентиляцией. Занятия проводятся в зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Он имеет хорошее освещение и периодически проветривается. Рядом с залом находятся туалет и душевые. В наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение

Реализация Программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся

в соответствии со своей образовательной Программой. Для реализации Программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

2.3. Формы аттестации

Тестирование, собеседование, зачет, итоговая аттестация, отчётный концерт, конкурс, фестиваль.

Формы отслеживания результатов образовательной общеразвивающей Программы

Входной контроль (начальная диагностика) - собеседование, анкетирование и т.д.

Текущий контроль - беседа в форме «вопрос – ответ», беседы с элементами викторины, игра, конкурсные программы, контрольные задания, тестирование, отчётный концерт.

Итоговый контроль (итоговая и промежуточная аттестация) – зачетная работа по теме, игра, участие в отчётных концертах, муниципальных конкурсах, творческих проектах.

Промежуточная аттестация проводится в начале второго, третьего и четвертого года обучения, а так же в конце первого, второго, третьего года обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце четвертого года обучения. Практическая часть проводится в форме выполнения контрольных упражнений и в форме отчетного концерта. Теоретическая часть может проходить в форме кроссвордов, викторин, игр, ребусов.

2.4. Оценочные материалы, способы проверки ЗУН учащихся

В творческом объединении «Аэробика» в начале года проводится начальная диагностика уровня знаний, умений и навыков учащихся. Ее цель: узнать уровень способностей детей, их техническую подготовленность.

По результатам реализации Программы проводится промежуточная и итоговая аттестация по разработанным и апробированным методикам (в игровой форме, викторина, отчётный концерт, презентация, творческий проект), которые позволяют определить уровень теоретической и практической подготовки учащихся и соотнести их с прогнозируемым результатам образовательной Программы.

Диагностические методики позволяют определить активность познавательной деятельности, уровень самооценки, отслеживать личностные и творческие достижения учащихся.

2.5. Список литературы для педагога:

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: Знание, 2009

2. Бабенка, Т.П. Экспресс – оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: метод, рекомендации[Текст]
- 3.Т.П.Бабенка, П.П. Каминский. – Ростов – н/Д, 2005
4. Виес Ю.Б.Аэробика для всех.-Мн. Книжный дом,2006.
5. Герасимова. Е. Аэробика для малышей[Текст]/ Е. Герасимова, И.Романенко. – М.: физкультура и спорт, № 9, 1996.
6. Горцев Г.Аэробика.Фитнес.Шейпинг.М.Вече,2001.
7. Иваницкий А.В., Иванова О.А., Матов В.В. Ритмическая гимнастика на ТВ.-М.: Советский спорт,2001-75с.
8. Ким Н.Фитнес от Натальи Ким,М.,2001.
9. Колодницкий Г.А., Кузнецова В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. - М.Дрофа,2003.
10. Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. ЮЮ - М.»Творческий центр»,2004.
11. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: т.1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002.
13. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
14. СидневаЛ.В.,АлексееваЕ.П.Учебное пособие по базовой аэробике. - М.Федерация аэробики России, 2005.-48с.
15. Фабион Э.М. Ритмическая гимнастика -М., Фис,2002.

для учащихся и родителей:

1. Буц Л.М. для вас, девочки/Л.М.Буц – М.Физкультура и спорт-2008
2. Гурвич М.М.Как быть здоровым или семь правил правильного питания. М.Панорама,2001.
3. Колесникова С.В. Детская аэробика, - Ростов-на-Дону, «Феникс»,2005.
4. Сухарев А. Г. Дыхательная гимнастика. М.Медицина,2005
5. Попов В.Б.1001 упражнение для физического развития, - М.Астрель,2002.
6. Штеренгерц Р.Е., Белая Н.А. Самомассаж для взрослых и детей, Киев, Здоровье, 2002.

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Первый год обучения

№ п/п	Число, месяц, год	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля знаний
1			Беседа	1	Вводное занятие Цели и задачи на год. Режим и план Работы объединения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Входной
2			Рассказ, беседа	1	История развития аэробики	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Опрос
3			Рассказ, беседа	1	Инструктаж по технике безопасности	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Опрос
4			Занятие-викторина	1	Виды аэробики	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Опрос
5			Занятие-викторина, практическое занятие	1	Основы здорового образа жизни	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Собеседование, тематический
6			Рассказ, беседа	1	Начальная диагностика ЗУН.	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Опрос
7			Рассказ, беседа	1	Гигиена спортивных занятий	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Опрос
8			Беседа	1	Основы музыкальной грамоты	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Опрос
9			Объяснение, практическое	1	Травмы, заболевания Меры профилактики	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический

			занятие				
10			Практическое занятие	1	Элементы строевой подготовки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
11			Практическое занятие	1	Движение строевым походным шагом	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
12			Практическое занятие	1	Движение бегом, повороты в движении	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
13			Практическое занятие	1	Движение бегом, повороты в движении	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
14			Практическое занятие	1	Перестроение в колонну	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
15			Практическое занятие	1	Перестроение в колонну	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
16			Практическое занятие	1	Размыкание шагами	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
17			Практическое занятие	1	Разминка и ее элементы	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
18			Практическое занятие	1	Разминка и ее элементы	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
19			Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения без предметов	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
20			Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для корпуса	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
21			Практическое	1	Общеразвивающие	МБОУ ДО ДДТ	Текущий

			занятие		упражнения для рук	(МБОУ ПСОШ корпус №2)	
22			Практическое занятие	1	Упражнения для мышц ног	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
23			Практическое занятие	1	Упражнения для ног у станка	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
24			Практическое занятие	1	Упражнения на растягивание	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
25			Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
26			Практическое занятие	1	Техника выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
27			Практическое занятие	1	Упражнения с предметами - мелкими мячами	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
28			Практическое занятие	1	Техника выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
29			Объяснение, практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения с гантелями	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
30			Практическое занятие	1	Техника выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
31			Объяснение, практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения у станка	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
32			Практическое	1	Общеразвивающие	МБОУ ДО ДДТ	Текущий

			занятие		упражнения у станка	(МБОУ ПСОШ корпус №2)	
33			Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения на середине зала	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
34			Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения с использованием бревна	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
35			Практическое занятие	1	Техника выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
36			Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения из легкой атлетики (бег, прыжки)	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
37			Практическое занятие	1	Чередование ходьбы и бега	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
38			Практическое занятие	1	Упражнения из атлетической гимнастики	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
39			Объяснение, практическое занятие	1	Техника выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
40			Практическое занятие	1	Корректирующие упражнения для осанки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
41			Практическое занятие	1	Упражнения на улучшение осанки с использованием предметов	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
42			Практическое занятие	1	Упражнения на улучшение осанки с использованием предметов	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий

43			Объяснение, практическое занятие	1	Упражнения на развитие равновесия и ориентации в пространстве	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
44			Практическое занятие	1	Развитие темпа, ритма	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
45			Объяснение, практическое занятие	1	Отработка техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
46			Практическое занятие	1	Различные виды ходьбы	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
47			Практическое занятие	1	Упражнения на гимнастической скамейке	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
48			Техника выполнения упражнений	1	Упражнения для развития гибкости	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
49			Техника выполнения упражнений	1	Отработка техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
50			Объяснение, практическое занятие	1	Отработка техники выполнения упражнений	ЦДК	Текущий
51			Практическое занятие	1	Упражнения у станка	ЦДК	Текущий
52			Практическое занятие	1	Упражнения для развития амплитуды	ЦДК	Текущий
53			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения упражнений	ЦДК	Текущий
54			Практическое	1	Отработка техники	МБОУ ДО ДДТ	Текущий

			занятие		выполнения упражнений	(МБОУ ПСОШ корпус №2)	
55			Объяснение, практическое занятие	1	Упражнения для рук (силовая тренировка)	МБОУ ДО ДДТ МБОУ ДО «ДЮСШ	Текущий
56			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
57			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	МБОУ ДО ДДТ МБОУ ДО «ДЮСШ	Текущий
58			Практическое занятие	1	Техника выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
59			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
60			Практическое занятие	1	Упражнения для развития координации	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
61			Практическое занятие	1	Техника выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
62			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
63			Практическое занятие	1	Выполнение базовых шагов	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
64			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
65			Объяснение, практическое	1	Открытые шаги	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ	Тематический

			занятие			корпус №2)	
66			Практическое занятие	1	Техника выполнения шагов	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
67			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
68			Практическое занятие	1	Скрестные шаги	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
69			Практическое занятие	1	Техника выполнения шагов	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
70			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
71			Практическое занятие	1	Шаги с поворотами	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
72			Практическое занятие	1	Техника выполнения шагов	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
73			Практическое занятие	1	Приставные и скользящие шаги	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
74			Практическое занятие	1	Техника выполнения шагов	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
75			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
76			Практическое занятие	1	Техника выполнения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
77			Практическое	1	Шаги с переступаниями	МБОУ ДО ДДТ	Текущий

			занятие			(МБОУ ПСОШ корпус №2)	
78			Практическое занятие	1	Техника выполнения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
79			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
80			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
81			Объяснение, практическое занятие	1	«Квадрат»	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
82			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
83			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
84			Практическое занятие	1	Ходьба с поворотами	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
85			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
86			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
87			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
88			Объяснение, практическое	1	Подскоки и прыжки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ	Тематический

			занятие			корпус №2)	
89			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
90			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
91			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
92			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
93			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
94			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
95			Объяснение, практическое занятие	1	Выпады в аэробике	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
96			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
97			Объяснение, практическое занятие	1	Изучение движений рук	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
98			Практическое занятие	1	Упражнения для сгибателей и разгибателей	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
99			Практическое занятие	1	Увеличение подвижности в предплечье и плечевых	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический

					суставах		
100			Объяснение, практическое занятие	1	Развитие мышечного чувства	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
101			Практическое занятие	1	Упражнения для мышц рук и груди	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
102			Практическое занятие	1	Техника выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
103			Практическое занятие	1	Движение рук низкой амплитуды	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
104			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
105			Практическое занятие	1	Движение рук средней амплитуды	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
106			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
107			Практическое занятие	1	Движение рук высокой амплитуды	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
108			Практическое занятие	1	Движение рук высокой амплитуды	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
109			Практическое занятие	1	Упражнения на расслабление рук и плечевого пояса	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
110			Практическое занятие	1	Передвижение тустепом, полькой	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический

111			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
112			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
113			Практическое занятие	1	«Скольжение»	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
114			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
115			Объяснение, практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
116			Практическое занятие	1	Прыжки на месте и с продвижением	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
117			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
118			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
119			Объяснение, практическое занятие	1	Разучивание танцевальных элементов	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
120			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
121			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
122			Практическое	1	Разучивание смены шагов на	МБОУ ДО ДДТ	Тематический

			занятие		месте	(МБОУ ПСОШ корпус №2)	ий
123			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
124			Практическое занятие	1	Разучивание смены шагов вперед. назад	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
125			Практическое занятие	1	Разучивание смены шагов с изменением направления	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
126			Практическое занятие	1	Подскок, скольжение, галоп	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
127			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
128			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
129			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
130			Практическое занятие	1	Скрестный шаг, прыжки на месте	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
131			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
132			Практическое занятие	1	Разучивание шага с махом в сторону	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
133			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий

134			Практическое занятие	1	Прыжки с продвижением в различных направлениях .	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
135			Практическое занятие	1	Элементы классического танца. Постановка корпуса	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
136			Практическое занятие	1	Изучение позиций рук	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
137			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
138			Практическое занятие	1	Изучение позиций ног	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
139			Практическое занятие	1	Диагностика ЗУН	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Итоговый
140			Практическое занятие	1	Коррекционные упражнения на развитие правильной осанки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
141			Объяснение, практическое занятие	1	Упражнения для укрепления дыхательной системы	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Опрос
142			Практическое занятие	1	Упражнения для развития координационных способностей	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
143			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
144			Занятие-викторина	1	Итоговое занятие	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Итоговый

Календарный учебный график на 2023-2024 уч.год

второй год обучения

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля знаний
1			Объяснение, беседа	2	Вводное занятие. Цели и задачи 2 –го года обучения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Входной
2			Беседа, практическое занятие	1	Техника безопасности	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Опрос
3			Объяснение, беседа	1	Режим дня, основы ЗОЖ	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Опрос
4			Объяснение, беседа	2	Основы музыкальной грамоты	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Опрос
5			Практическое занятие	1	Строевые упражнения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
6			Тестирование, анкетирование	1	Начальная диагностика ЗУН	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
7			Практическое занятие	2	Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
8			Практическое занятие	1	Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
9			Объяснение, беседа	1	Основные понятия аэробики	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Опрос
10			Практическое занятие	2	Построение и перестроения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
11			Практическое занятие	1	Построение и перестроения	МБОУ ДО ДДТ	Текущий

						(МБОУ ПСОШ корпус №2)	
12			Практическое занятие	1	Движение в обход, противходом	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический зачет
13			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для корпуса	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический зачет
14			Практическое занятие	1	Упражнения на матах	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический зачет
15			Практическое занятие	1	Улучшение техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
16			Практическое занятие	2	Упражнения у станка	МБУ «ЦДК»	Тематический зачет
17			Практическое занятие	1	Улучшение техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
18			Практическое занятие	1	Упражнения с использованием бревна	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический зачет
19			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
20			Практическое занятие	1	Ходьба и бег с изменением темпа	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический зачет
21			Практическое занятие	1	Улучшение техники выполнения ходьбы и бега	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
22			Практическое занятие	2	Элементы классической гимнастики	МБОУ ДО «ДЮСШ»	Тематический зачет
23			Практическое занятие	1	Улучшение техники выполнения элементов	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет

						№2)	
24			. Практическое занятие	1	Улучшение техники выполнения элементов	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
25			Практическое занятие	2	Упражнения для улучшения осанки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
26			Практическое занятие	1	Улучшение техники выполнения упражнений для улучшения осанки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
27			Практическое занятие	1	Упражнения у станка	МБУ «ЦДК»	Тематический
28			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения упражнений у станка	МБУ «ЦДК»	Текущий зачет
29			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
30			Практическое занятие	1	Улучшение техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
31			Практическое занятие	2	Упражнения на укрепление голеностопа	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
32			Практическое занятие	1	Упражнения на укрепление голеностопа	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
33			Практическое занятие	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
34			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения упражнений для развития скоростно-силовых качеств	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
35			Практическое занятие	1	Улучшение техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический зачет
36			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие	МБОУ ДО ДДТ	Тематический

					коленного сустава	(МБОУ ПСОШ корпус №2)	
37			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический зачет
38			Практическое занятие	1	Упражнения для развития равновесия и ориентации в пространстве	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
39			Практическое занятие	1	Улучшение техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический опрос
40			Практическое занятие	2	Упражнения на развитие координации движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
41			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие координации движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
42			Объяснение. Практическое занятие	1	Структурный метод	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический , опрос
43			Практическое занятие	2	Базовые движения структурного метода	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
44			Практическое занятие	1	Улучшение техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
45			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
46			Практическое занятие	2	Соединение движений метода в блоки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический зачет
47			Объяснение. Практическое занятие	1	Метод музыкальной интерпретации	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический опрос

48			Практическое занятие	1	Базовые движения по методу музыкальной интерпретации	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
49			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
50			Практическое занятие	1	Улучшение техники выполнения движений метода	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
51			Практическое занятие	1	Составление композиции по методу музыкальной интерпретации	МБУ «ЦДК»	Тематический
52			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
53			Практическое занятие	1	Улучшение техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
54			Объяснение, беседа. Практическое занятие	2	Метод усложнения. Базовые движения по методу	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический опрос
55			Практическое занятие	1	Соединение движений метода в блоки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
56			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений метода	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
57			Объяснение, беседа	1	Метод сходства	МБОУ ДО ДДТ МБУ «ЦДК»	Тематический опрос
58			Практическое занятие	1	Базовые движения по методу сходства	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
59			Практическое занятие	1	Улучшение техники выполнения движений метода	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий

60			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений метода	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
61			Объяснение, беседа. Практическое занятие	2	Метод «Фристайл». Изучение движений по методу	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический опрос
62			Практическое занятие	1	Соединение движений в блоки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
63			Практическое занятие	1	Улучшение техники выполнения движений метода	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
64			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений метода	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
65			Практическое занятие	1	Составление композиции по методу «Фристайл»	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
66			Практическое занятие	1	Отработка движений композиции под счет	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
67			Практическое занятие	2	Отработка движений композиции под музыку	МБУ «ЦДК»	Текущий зачет
68			Объяснение. Практическое занятие	1	Комбинирование движений из разных методов	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический опрос
69			Практическое занятие	1	Соединение движений в блоки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	
70			Практическое занятие	1	Улучшение техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
71			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Фронтальный

72			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений композиции под счет	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
73			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений композиции по парам	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
74			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений композиции под музыку	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
75			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений композиции всем составом	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
76			Объяснение. Практическое занятие	1	Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический зачет
77			Объяснение. Практическое занятие	1	Упражнения на расслабление	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический зачет
78			Практическое занятие	2	Составление композиции по методу усложнения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
79			Практическое занятие	1	Изучение движений по методу усложнения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
80			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
81			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
82			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
83			Практическое занятие	1	Отработка движений композиции	МБОУ ДО ДДТ	Текущий

					под счет	(МБОУ ПСОШ корпус №2)	
84			Практическое занятие	2	Отработка движений композиции под музыку	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Фронтальный
85			Практическое занятие	1	Отработка движений композиции по парам	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Индивидуальный
86			Практическое занятие	1	Отработка движений композиции по звеньям	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
87			Практическое занятие	2	Отработка движений композиции всем составом	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
88			Практическое занятие	1	Составление композиции по структурному методу	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
89			Практическое занятие	1	Изучение движений по методу	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
90			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
91			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
92			Практическое занятие	1	Отработка движений композиции под счет	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
93			Практическое занятие	2	Отработка движений композиции под музыку	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
94			Практическое занятие	1	Отработка движений композиции по звеньям	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий

95			Практическое занятие	1	Отработка движений композиции всем составом	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Фронтальный зачет
96			Практическое занятие	2	Составление композиции из движений разных методов	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
97			Практическое занятие	1	Изучение движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
98			Практическое занятие	2	Техника выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
99			Практическое занятие	1	Улучшение техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
100			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
101			Практическое занятие	1	Отработка движений композиции под счет	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
102			Практическое занятие	1	Отработка движений композиции под музыку	МБУ «ЦДК»	Текущий
103			Практическое занятие	2	Отработка движений композиции по звеньям	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
104			Практическое занятие	1	Отработка движений композиции всем составом	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Фронтальный зачет
105			Практическое занятие	1	Закрепление пройденного материала	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Итоговый
106			Тестирование. практическое занятие	2	Диагностика ЗУН, приобретенных за год	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Индивидуальный

107			Объяснение. Практическое занятие	1	Контрольное занятие	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Итоговый
108			Практическое занятие	1	Отчетное выступление	МБУ «ЦДК»	Фронтальный

**Календарный учебный график на 2023-2024 уч.год
третий год обучения**

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля знаний
1			Беседа	2	Вводное занятие. Цели и задачи 3 –го года обучения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Входной
2			Объяснение, беседа	2	Виды аэробики. Разновидности направлений танцевальной аэробики	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический опрос
3			Объяснение, беседа	2	Техника безопасности в зале	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический опрос
4			Занятие-викторина	2	Начальная диагностика ЗУН учащихся	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический зачет
5			Объяснение Практическое занятие	2	Строевая подготовка	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
6			Практическое занятие	2	Улучшение выполнения элементов строевой подготовки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
7			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения элементов строевой подготовки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Фронтальный
8			Практическое занятие	2	Построение и перестроения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
9			Практическое занятие	2	Повороты в движении. Перемена	МБОУ ДО ДДТ	Текущий

					направления движения	(МБОУ ПСОШ корпус №2)	зачет
10			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для корпуса	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
11			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
12			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа	МБОУ ДО «ДЮСШ»	Текущий зачет
13			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения у станка	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
14			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Фронтальный зачет
15			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на матах	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
16			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
17			Практическое занятие	2	Упражнения с использованием бревна	МБОУ ДО «ДЮСШ»	Текущий зачет
18			Практическое занятие	2	Базовые шаги в среднем темпе	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический зачет
19			Практическое занятие	2	Высококоординационные аэробные связки	МБОУ ДО «ДЮСШ»	Тематический зачет
20			Практическое занятие	2	Корректирующие упражнения при нарушении осанки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
21			Практическое занятие	2	Равновесие и ориентация в пространстве	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус	Текущий зачет

						№2)	
22			Практическое занятие	2	Выполнение упражнений у стены с предметом	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
23			Практическое занятие	2	Партерная гимнастика. Стретчинг	МБОУ ДО «ДЮСШ»	Тематический зачет
24			Практическое занятие	2	Упражнения на улучшение осанки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
25			Практическое занятие	2	Упражнения, укрепляющие мышцы спины и развивающие гибкость позвоночника	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
26			Практическое занятие	2	Изолированные движения для мышц бедра и голени	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический зачет
27			Практическое занятие	2	Растягивание мышц бедра, голени	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
28			Практическое занятие	2	Растягивание мышц спины	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
29			Практическое занятие	2	Упражнения для корпуса	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
30			Практическое занятие	2	Упражнения на силовую выносливость мышц рук и ног	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
31			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Фронтальный зачет
32			Практическое занятие	2	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
33			Практическое занятие	2	Упражнения для мышц бедра,	МБОУ ДО ДДТ	Текущий зачет

					развивающие подвижность тазобедренных суставов	(МБОУ ПСОШ корпус №2)	
34			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Фронтальный
35			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
36			Практическое занятие	2	Комбинации из базовых шагов аэробики	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
37			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Фронтальный зачет
38			Практическое занятие	2	Сочетания маршевых и синкопированных элементов	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
39			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
40			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
41			Объяснение.Практическое занятие	2	Понятие об элементах классического танца	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический опрос
42			Практическое занятие	2	Постановка корпуса	МБУ «ЦДК»	Текущий
43			Практическое занятие	2	Выполнение упражнений у станка	МБУ «ЦДК»	Текущий
44			Практическое занятие	2	Перегибы и наклоны корпуса	МБУ «ЦДК»	Текущий
45			Практическое занятие	2	Приседания и полуприседания	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
46			Практическое занятие	2	Наклоны и повороты головы и корпуса	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус	Текущий

						№2)	
47			Практическое занятие	2	Классический экзерсис с сопровождением руки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
48			Практическое занятие	2	Шаги большие, на носках, приставные	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
49			Практическое занятие	2	Бег на носках, широким шагом. Групповые движения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
50			Практическое занятие	2	Сочетание видов бега и шага	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий ачет
51			Практическое занятие	2	Основные фигуры хореографии: линия, круг, квадрат	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический зачет
52			Объяснение.Практическое занятие	2	Танцевальные направления в аэробике. Изучение движений направления «латина»	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический опрос
53			Практическое занятие	2	Сольные движения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Индивидуальный
54			Практическое занятие	2	Парные движения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
55			Практическое занятие	2	Групповые движения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
56			Практическое занятие	2	Постановка композиции.	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
57			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения движений композиции	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
58			Объяснение,	2	Дыхательная гимнастика.	МБОУ ДО ДДТ	Фронтальный

			практическое занятие		Постановка композиции	(МБОУ ПСОШ корпус №2)	зачет
59			Объяснение, практическое занятие	2	Упражнения на расслабление.	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Фронтальный зачет
60			Объяснение, практическое занятие	2	Изучение движений направления «диско».	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
61			Практическое занятие	2	Элементы и базовые связки танцевального направления	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
62			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения движений.	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
63			Практическое занятие	2	Сольные движения.	МБУ «ЦДК»	Индивидуальный
64			Практическое занятие	2	Парные движения.	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
65			Практическое занятие	2	Групповые движения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Фронтальный
66			Практическое занятие	2	Постановка композиции	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
67			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
68			Занятие-викторина Практическое занятие.	2	Диагностика ЗУН, приобретенных за год	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Итоговый
69			Беседа, практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения движений танцевального направления	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Фронтальный зачет
70			Практическое занятие	2	Контрольное занятие.	МБУ «ЦДК»	Итоговый

					Репетиционная работа		
71			Практическое занятие	2	Закрепление пройденного	МБУ «ЦДК»	Итоговый
72			Концерт	2	Отчетное выступление	МБУ «ЦДК»	Итоговый

**Календарный учебный график на 2023-2024 уч.год
четвертый год обучения**

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля знаний
1			Беседа	2	Вводное занятие. Цели и задачи 4 –го года обучения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Входной
2			Рассказ, беседа	2	История развития аэробики и фитнес-аэробики в мире, России	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический , опрос
3			Объяснение, рассказ	2	Инструктаж по ТБ и правила поведения в зале	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический , опрос
4			Практическое занятие	2	Начальная диагностика ЗУН	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический зачет
5			Практическое занятие	2	Выполнение элементов строевой подготовки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
6			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
7			Практическое занятие	2	Повороты в движении	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
8			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
9			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет

						№2)	
10			Практическое занятие	2	Перемена направления движения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
11			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
12			Практическое занятие	2	Упражнения для корпуса	МБОУ ДО «ДЮСШ»	Тематический
13			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
14			Практическое занятие	2	Упражнения на матах	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
15			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
16			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
17			Практическое занятие	2	Отработка техники базовых шагов и бега	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
18			Практическое занятие	2	Упражнения из атлетической гимнастики	МБОУ ДО «ДЮСШ»	Тематический
19			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
20			Практическое занятие	2	Корректирующие упражнения для улучшения осанки	МБУ «ЦДК»	Тематический
21			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения	МБОУ ДО ДДТ	Текущий

					упражнений	(МБОУ ПСОШ корпус №2)	
22			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
23			Практическое занятие	2	Упражнения у станка	МБУ «ЦДК»	Текущий
24			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
25			Практическое занятие	2	Упражнения с использованием бревна	МБОУ ДО «ДЮСШ»	Текущий зачет
26			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений Базовые шаги аэробики	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
27			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
28			Объяснение, Практическое занятие	2	Упражнения из атлетической гимнастики .Упражнения на совершенствование равновесия	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
29			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений. Упражнения на ориентацию в пространстве	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
30			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
31			Практическое занятие	2	Упражнения для улучшения скоростно-силовых качеств	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический зачет
32			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
33			Практическое занятие	2	Прыжки различной интенсивности	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус	Текущий зачет

						№2)	
34			Практическое занятие	2	Упражнения на ориентацию в пространстве	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
35			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
36			Практическое занятие	2	Упражнения для улучшения скоростно-силовых качеств	МБОУ ДО «ДЮСШ»	Текущий
37			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
38			Практическое занятие	2	Прыжки с поворотами	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
39			Практическое занятие	2	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
40			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
41			Практическое занятие	2	Упражнения с элементами акробатики	МБОУ ДО «ДЮСШ»	Тематический
42			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения упражнений под счет	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
43			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения упражнений под музыку	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
44			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения упражнений под музыку	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
45			Практическое занятие	2	Изучение танцевальных связок	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус	Тематический

						№2)	
46			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
47			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений под счет	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
48			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений под счет	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
49			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений под музыку	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
50			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений под музыку	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
51			Объяснение, Практическое занятие	2	Усложнение шагов. Сложные комбинации	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
52			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения базовых связок с усложнением	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
53			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения базовых связок с усложнением	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
54			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения элементов и базовых связок	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
55			Объяснение, Практическое занятие	2	Изменение геометрии движения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
56			Объяснение, Практическое занятие	2	Стили танцевальной аэробики	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический опрос
57			Практическое занятие	2	Изучение движений стиля «хаус»	МБУ «ЦДК»	Тематический

58			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения элементов и базовых связей стиля	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
59			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения стиля под счет	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
60			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения стиля под музыку	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
61			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения стиля по парам	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
62			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения стиля по звеньям	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
63			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения стиля всем составом	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
64			Объяснение, Практическое занятие	2	Изучение базовых связей и элементов стиля «хип-хоп»	МБУ «ЦДК»	Тематический , опрос
65			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения элементов и базовых связей стиля	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
66			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения стиля под счет	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
67			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения стиля под музыку	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
68			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения стиля по парам	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
69			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения стиля по звеньям	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус	Тематический

						№2)	
70			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения стиля всем составом	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
71			Объяснение.Практиче- ское занятие	2	Изучение движений стиля «тай- бо»	МБУ «ЦДК»	Тематический , опрос
72			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения элементов и базовых связок стиля	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
73			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения стиля под счет	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
74			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения стиля под музыку	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
75			Практическое занятие	2	Психомышечная тренировка. Упражнения на расслабление	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
76			Практическое занятие	2	Постановка композиции в стиле «хаус»	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический , опрос
77			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения элементов и базовых связок композиции	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
78			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения элементов и базовых связок композиции под счет	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
79			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения композиции в парах	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
80			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения композиции по звеньям	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
81			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения композиции на середине зала	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус	Текущий

						№2)	
82			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения композиции под музыку	МБУ «ЦДК»	Текущий
83			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения композиции всем составом	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
84			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения композиции всем составом	МБУ «ЦДК»	Текущий зачет
85			Объяснение, Практическое занятие	2	Постановка композиции в стиле «хип-хоп»	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический опрос
86			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения элементов и базовых связок композиции	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
87			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения элементов и базовых связок композиции под счет	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
88			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения композиции в парах	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
89			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения композиции по звеньям	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
90			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения композиции по звеньям	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
91			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения композиции под музыку	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
92			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения композиции всем составом	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
93			Объяснение, Практическое занятие	2	Постановка композиции в стиле «клубные танцы»	МБУ «ЦДК»	Текущий.опрос
94			Практическое занятие	2	Изучение движений стиля	МБОУ ДО ДДТ	Текущий

						(МБОУ ПСОШ корпус №2)	
95			Практическое занятие	2	Отработка техники движений под счет	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
96			Объяснение, Практическое занятие	2	Изучение базовых связей стиля	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий.опрос
97			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения элементов и базовых связей композиции под счет	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
98			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения элементов и базовых связей композиции под счет	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
99			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения элементов и базовых связей композиции под счет	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
100			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения элементов и базовых связей композиции по парам	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
101			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения элементов и базовых связей композиции по звеньям	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
102			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения элементов и базовых связей композиции на середине зала	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
103			Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения элементов и базовых связей композиции всем составом	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
104			Контрольное занятие	2	Итоговая аттестация	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тестирование
105			Практическое занятие	2	Закрепление пройденного	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус	Фронтальный

						№2)	
106			Практическое занятие	2	Контрольное занятие. Репетиционная работа	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Фронтальный
107			Практическое занятие	2	Контрольное занятие. Репетиционная работа	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Итоговый
108			Контрольное занятие	2	Отчетный концерт	МБУ «ЦДК»	Итоговый