

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

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета МБОУ ДО
«Дом детского творчества»
протокол от 01.09.2025г. № 1

«Утверждаю»
директор МБОУ ДО
«Дом детского творчества»
Киянова Л.М.
приказ от 01.09.2025 №1/1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Аэробика»

сетевого взаимодействия

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 6-16 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Чермошнцева Екатерина Олеговна,
педагог дополнительного образования

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» Первомайского муниципального округа Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Аэробика»
3. Сведения об авторе-составителе (авторах-составителях) программы:	
3.1. Ф.И.О., должность, стаж	Чермошенцева Екатерина Олеговна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 25.12.2023); распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (ред. от 15.05.2023г); распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (ред. от 15.05.2023г); приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 1 марта 2023г); приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023); 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.); распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.04.2023 №1105-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 02.12.2015 №2471-р»; письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных

	общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»; постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная направленность
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.6. Форма обучения	Очная
4.7. Возраст учащихся по программе	6-16 лет
4.8. Продолжительность обучения	4 года

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 стал так популярен занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевать 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 творчества учащихся в разном возрасте 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 им и 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 напряжение, способствует весёлому общению занимающихся в группе. Достижение успехов в спорте и танцах порождает у детей чувство одуховления, 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, особенностями его операций, как анализ, синтез, сравнения, обобщения. Регулярно посещая занятия, ребёнок правильно планирует свой режим дня, становится более дисциплинированным и находит в творческом объединении новых друзей из знакомых. Кроме того, ребёнок учится работать в коллективе и внимательно относиться 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 (6-10 лет). Это тот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств 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 неустойчивы. 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 в составе учебной группы, по звеньям, индивидуально и индивидуально занятия с детьми — инвалидами по месту жительства.

Программа предназначена для освоения учебного материала в течение 4 лет детьми разных возрастных групп: 6 — 16 лет. При комплектовании групп допускается совместная работа одной группы 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 всебя 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.

Поданному курсу обучаются четыре группы детей.

Каждая группа формируется по годам:

I год обучения-

ознакомительный «Этап начальной подготовки», группа численностью 10-15 человек, возраст 6-10 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 и 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 «Сочинитанец», танцевальная импровизация. Игровые динамические паузы – снятие перегрузок.

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

Информационно

коммуникационные технологии. Видеозапись 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 определённый объём 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.

Содержание программы Первый год обучения «Этап начальной подготовки»

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 движениям 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		

Раздел2. Общаяфизическаяподготовка					Контроль техники выполнения упражнений
30129					
2.1	Элементыстроевойподготовки.	7	1	6	
2.2	Разминкаиееэлементы.	2		2	
2.3	Общеразвивающиеупражнения безпредметов.	8		8	
2.4	Общеразвивающиеупражненияс предметами.	4		4	
2.5	Общеразвивающиеупражненияс использованиемснарядов.	5		5	
2.6	Общеразвивающиеупражнения издругихвидовфизической культуры.	4		4	

Раздел3. Специальная физическая подготовка 2525					Контроль техники выполнения упражнений
3.1	Упражнения для формирования правильной осанки, совершенствования 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	
Раздел4. Специальная техническая подготовка 6161					Контроль техники выполнения упражнений
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	
Раздел5. Диагностический этап 18216					Концерт
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, правил 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 о 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, мышцы сухожилий, вывихи, кровотечения. Оказание первой медицинской помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, их профилактика. Закаливание как один из действенных мер профилактики заболеваний.

Раздел 2 «Общая физическая

подготовка» Тема 2.1. Элементы строевой подготовки

Теория. Понятия «строй», «колонна», «шеренга», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, в пологорот. **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 беганашаг, с шаганашаг

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, шаг галопа, прыжками)

Тема 2.2. Разминка и ее элементы

Практика. Выполнение упражнений, разогревающих мышцы.

Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика. Для рук: поднятие 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 подуге вперед. Круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ног 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 ног 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 поднятием 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. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойки)

одной ногой, 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: поднятие 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,подскокиидр.)всочетаниисразличн
ымидвижениями рук (гантели вобеихруках).

Тема 2.5. Общеразвивающие упражнения с использованием
снарядов**Практика.**Гимнастическоебревно:вупоренабревне-

сгибаниерукспоочередным подниманием ноги (правой,
левой); сидя на бревне

:подниманиеногинаклонытуловища.Прыжкисоскамейкивправ
о,влево,ногиврозь,ногивместе.

Гимнастическийстанок: стоя лицом, (боком, спиной) к станку
поочередныевзмахи ногами; стоя боком лицом к станку, нога на перекладине
- наклоны докасания руками пола; стоя боком или лицом к станку -
приседания на однойили обеих ногах. Из стойки на одной ноге, вторая на

перекладине
-
наклонывперед,назад,всторонысзахватомзаперекладинуилиногуспритягивани
ем туловища к ноге.Из положения лежа, зацепившись носкамииза станок -
наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к станку - прыжки
ногиврозь,вместе,согнувноги назад идр.

Тема2.6.Общеразвивающиеупражненияиздругихвидовфизическойкультуры

Практика.Легкаяатлетика:ходьбасизменениемтемпа.Чередованиеходьбыибег
га.Бег сизменениемскорости.

Атлетическаягимнастика:жимлежа,подтягивание,жимсгрудистоя,приседания,
подъёмынаноски стоя,подъем ног,подъёмтуловища.

Раздел3«Специальнаяфизическаяподготовка»

Тема3.1.Упражнениянаформированиеосанки,совершенствованиеравновесияи
ориентации впространстве

Практика.Различныевидыходьбы(сноска,наносках,споворотомкругом,пружи
нистымшагами)ибегавчередованииисостановкаминаносках;

упражнениянарейке гимнастическойскамейки.

Тема3.2.Упражнениядляразвитияамплитудыигибкости

Практика.Наклонывперед,назад,вправо,влево,смаксимальнымнапряжением
(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 течениенескольких
секунд; упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с
глубокимнаклоном,головаопущена (держатъ20-40сек.).

Тема3.3.Упражнениядляразвитияскоростно-силовыхкачеств

Практика.Различные прыжки со скакалкой с постепенным
увеличениемпродолжительностиискоростипрыжков;пружинистыйшаг(10-
15сек.);пружинистыйбег(20-
30сек.)Приседанияесотягощением,приседаниенаноски.Прыжкина
месте
наодной,двухногах.

Тема3.4.Упражнениядляразвитиякоординациидвижений

Практика.Выполнение небольших комбинаций (под музыку и без
музыки),включающихбазовыешагииперемещениявсочетаниисразличнымидв

ижениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (бесзрительной 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 гибкостей и разгибателей. Упражнения для увеличения подвижности в предплечье и плечевых суставах. Развитие мышечного чувства. Упражнения на растяжку для мышц рук и груди.

Движения 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 ног 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 и 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 1 года обучения учащиеся будут

Знать:

- Элементы строевой подготовки, выполнения 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 со средними привычками и основы рационального питания.

Уметь:

- попадать движениями в такт музыкальной фразы, чувствовать музыкальный 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

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

Результаты развивающей деятельности (личностные результаты)

- учащиеся будут развита музыкальность, чувство ритма;
- будет развита гибкость, улучшится осанка;
- разовьется двигательная активность;
- будет развит 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 диагностика ЗУН					
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.			иллюстрационный материал	
1.5	Начальная диагностика знаний, умений, навыков	тестирование	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал	опрос
1.6.	Гигиена спортивных занятий	беседа	Словесный Наглядный	наглядно-иллюстрационный материал	опрос
1.7	Основы музыкальной грамоты.	беседа	словесный	наглядно-иллюстрационный материал	контроль ритма (хлопки, счет, музыка)
1.8	Травмы, заболевания. Меры профилактики	беседа	словесный, интерактивный	фото- видео-материалы	опрос
Общая физическая подготовка					
2.1	Элементы строевой подготовки.	учебно-тренировочное занятие	словесный, наглядный, репродуктивный	компьютер, экран, магнитофон	зачет
2.2	Разминка и ее элементы	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос, зачет
2.3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос, зачет
2.4	Общеразвивающие упражнения с предметами.	групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, проектор, экран, магнитофон	опрос, зачет
2.5	Общеразвивающие упражнения с использованием снарядов.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
2.6	Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
Специальная физическая подготовка					

3.1	Упражнения на формирование и осанки, совершенствование	учебно- тренировочное занятие	наглядный, пр актический	компьютер, магнитофон, диски записями музыки	зачет
-----	---	-------------------------------------	-----------------------------	---	-------

	е равновесия и ориентации в пространстве.				
3.2	Упражнения для развития ам- плитуды и гибкости.	учебно- тренировочное занятие	наглядный, пр актический	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос, зачет
3.3	Упражнения для развития скор остно- силовых качеств.	учебно- тренировочное занятие	словесный, ре продуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
3.4	Упражнения для развития коо рдинации движений	работав парах	наглядный, пр актический, ре продуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
Специальная техническая подготовка					
4.1	Базовые шаги аэробики.	беседа, учебно- тренировочное занятие	словесный, ре продуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос, зачет
4.2	Движения рук в аэробике.	беседа, учебно- тренировочное занятие	словесный, на глядный, прак тический	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос, зачет
4.3	Разнообразные виды передвижений	учебно- тренировочное занятие	словесный, на глядный, прак тический,	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
4.4	Хореографическая подготовка.	беседа, гру пповое занятие, работав парах	словесный, на глядный, прак тический,	компьютер, магнитофон,	опрос, зачет
Диагностический этап					
5.1	Уроки пластики.	беседа	словесный, интерактивный	компьютер, проектор, экран, магнитоф он,	опрос, зачет
5.2	Контрольное выполнение упражнений.	кроссворды, тест ы, практические задания	словесный, пр актический, те сты 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. Основы	1	1	-	
1.2	музыкальной	1	1	-	
1.3	грамоты, музыка в движении. Начальная диагностика ЗУН.	2	1	1	
Раздел 2. Общая физическая подготовка		25	1	24	Контроль техники выполнения упражнений
2.1	Строевые	9	1	8	
2.2	упражнения. Обще развивающие 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					Контроль техники выполнения упражнений
		65	12	53	
4.1	Метод блоков.	2	2	-	
4.2	Структурный	12	2	10	
4.3	метод. Метод музыкальной интерпретации.	14	2	12	
4.4	Метод усложнения. Метод сходства.	12	2	10	
4.5	Метод «фристайл».	11	2	9	
4.6		14	2	12	
Раздел 5. Восстановительные мероприятия					Текущий контроль тренировочного процесса
		2		2	
5.1	Дыхательная гимнастика по методу Стрелниковой.	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 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, в поворот. 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 бег на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (направо, налево). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоположно направо, налево. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа, прыжками).

Тема 2.2. Общеобразовательные упражнения

Практика. Техника выполнения упражнений для рук без предмета, с предметом. Повторение общеобразовательных 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, подъемног, подъемтуловища. Восточные оздоровительные системы и

единоборства(упражненияаэробики,построенныенаимитациибоевыхискусств-айкидои.т.п.)

Раздел3«Специальнаяфизическаяподготовка»

Тема3.1.Упражнениядляформированияправильнойосанки

Практика.Упражнениянаулучшениеосанки,совершенствованиеравновесияи ориентации в пространстве. Упражнения у стены. Удерживаниепредметаголове.Выполнениеупражненийустеныспредметом. Отработкаупражнений.

Тема3.2.Упражнениядляразвитияамплитудыигибкости

Практика.Наклонывперед,назад,вправо,влево,смаксимальнымнапряжением (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 течениенескольких секунд; упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубокимнаклоном,головаопущена (держатъ20-40сек.).

Тема3.3.Упражнениядляразвитияскоростно-силовыхкачеств

Практика.Пружинистыйбег(20-30сек.)Приседаниесотягощением,приседаниенаноски.Прыжки.Различныепрыжкисоскалкойспостепеннымувеличениемпродолжительностиискоростипрыжков;пружинистыйшаг (10-15 секина местена одной,двухногах.

Тема3.4.Упражнения для развития равновесияи ориентации в

Практика. Выполнение упражнений с выключенным зрительныманализатором.Прыжкитолчкомдвумяногамисповоротомна90градусов,на 180 градусов(сериями:10 раз с открытыми и 10 раз с закрытыми глазами).Относителносложныекоординационныеупражнениясразноимёнными движениямирукиног.Упражненияиигровыезадания,требующиебыстрогоориентированиявпространстве.

Раздел 4 « Методы построения танцевальных композиций в аэробике»Тема 4.1.Методблоков

Теория.Отличиеданногометодаотдругих.Движенияобъединенывблоки,которые соединяются междусобой.

Принциппостроениякомплексаупражненийметодомблоков.

Тема4.2.Структурныйметод

Теория.Длякаждойчастизанятияподбираетсясоответствующая

тема,

темп,ритммузыкальногопроизведения.

Практика.Построениекомплексаупражненийспомощью

структурного

метода

Тема4.3.Методмузыкальнойинтерпретации

Теория.Музыка,используемаяназанятияхаэробикой.Характердвиженийпод 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.

Вступлениесогласноначаломмузыкальнойфразы.

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 отдельных частей тела, так и всего тела. Ритмическая тема - сходство 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 цветовое 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, раб

отас 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 гимнастики, музыка в движении	беседа	словесный, практический, интерактивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	контроль ритма: (хлопки, счёт музыки)
1.3	Начальная диагностика ЗУН.	тестирование	словесный, самостоятельная работа	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос
Общая физическая подготовка					
2.1	Строевые упражнения.	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	опрос зачет
2.3	Упражнения из других видов спорта.	групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, проектор, экран, диски с записями музыки	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 с записями музыки	опрос зачет
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями	опрос зачет
3.4	Упражнения для развития равновесия и ориентации в пространстве	групповое занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями	опрос зачет

Методы построения танцевальных композиций в аэробике					
4.1	Метод блоков.	беседа, групповое занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски записями музыки	опрос зачет
4.2	Структурный метод.	учебно-тренировочное занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски записями	опрос зачет
4.3	Метод музыкальной интерпретации	беседа, групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски записями	опрос зачет
4.4	Метод усложнения.	беседа, групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, проектор, экран, магнитофон, диски записями музыки	опрос зачет
4.5	Метод сходства.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски записями музыки	опрос
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 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 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 Н 1. Теоретическая подготовка и диагностика ЗУ		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

3.1	Корректирующие упражнения при нарушении осанки.	10		10	
3.2	Партнерная гимнастика. 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 танцем					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	2	1	1	
6.4	Упражнений 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, правилам 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 подг-

отовки

Практика. Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т. д.) Повороты направо, налево, кругом, вправо, влево. 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 бег на шаг, шаг на бег. Повороты в движении (направо, налево). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоположно направо, налево. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа, прыжками).

Тема 2.2. Обще развивающие упражнения

Практика. Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы -

на носках, высоким перекатом, пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры; чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, прыжков 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, сукороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, перекат 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 или фифтовых 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 наразидва), сочетание маршевых или фифтовых элементов.

Раздел 4 «Хореографическая подготовка» Тема

4.1. Элементы классического танца

Теория. Беседа об элементах классического танца.

Практика. Изучение элементов классического танца:

- полуприседание (демпле) в 1, 2, 4, 5 позиции;
- приседание (гранпле) в 1, 2, 4, 5 позиции;
- выставление ноги на носок (батмантандю) в разном темпе;
- махи ногами на высоту 45 (батмантандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батмантандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батманфондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюрлек удепье;

-

резкое сгибание ноги в положении сюрлек удепье и разгибание на 45 (батманфраппе);

- круги ногой по полу (рондежамб партер);
- подъём на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 и выше из 3 и 5 позиций (гранбатманжете);
- махи ногами вперёд-назад (гранбатманжете баланс);
- поднимание ноги вперёд, в сторону, назад из 3 и 5 позиций (батмандевелопе).

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 танцевальных тренировок. 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

ельниковой

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 танцем»

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 совершенствования 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 совершенствования танцевальной композиции «латино».

Тема 6.3. Контрольное выполнение упражнений

Теория. Проверка теоретических знаний.

Тестирование, разгадывание кроссвордов

на знание теории по аэробике, раб

отас психологическими тестами.

Практика. Выполнение контрольных

упражнений. **Тема 6.4.** Показательные выступления

Практика. Отчетный концерт.

Планируемые результаты третьего года

обучения Результаты обучения (предметные резул
ьтаты)

К концу третьего года обучения учащиеся должны:

Знать:

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

- правиласамостоятельнойи коллективнойтворческойдеятельности.

Уметь:

- создаватькомпозициитанцевальнойаэробики;
- анализироватьработукаждогоучащегосяивсего коллектива;
- уметьработатьвкомандесинхронно, слаженно идружно;

Приобрести навыки:

- сопоставления, анализирования, творческого подхода к выполнению задач иупражнений;
- использованияполученныхзнанийвпроцессежизнедеятельности.
- проявленияиндивидуальныхтворческихспособностей;

Результатывоспитывающейдеятельности

- уучащихсяповыситсяинтерескзанятиямтанцевальнойаэробики;
- сформируетсяпотребностьвтворческойактивности;
- потребностьвдальнейшемприменениипрактическихнавыковвжизни.

Результатыразвивающейдеятельности(личностныерезультаты)

- будетразвитапотребностьвсистематическихзанятияхспортом;
- разовьетсятворческоемышление;
- сформируютсянавыкисамоконтроля,взаимоконтроля.

Методическоеобеспечениепрограммытретьегогодаобучения

№	Названиераздела, темы	Формы занятий	Приемы иметоды	Дидактический материал,техническое оснащение	Формыподведения итогов
	Вводноезанятие.	беседа	словесный, наглядный	наглядно-иллюстрационный материал	собеседование
Теоретическаяподготовка					
1.1	Виды аэробики.Разновидноститанцевальной 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 диагностикаЗУН.	тестирование	словесный,практический	наглядно-иллюстрационный материал	тестирование
Общаяфизическаяподготовка					
2.1	Элементы строевой подготовки.	учебно-тренировочноезанятие	словесный,репродуктивный	компьютер,магнитофон,дискис записями музыки	зачет

2.2	Общеразвивающие упражнения.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
-----	-----------------------------	------------------------------	---------------------------	--	-------

2.3	Базовые шаги исвязки	групповое занятие, работавпарах	словесный,репр одуктивный	компьютер,магнито фон,диски с записямимузыки	зачет
Специальнаяфизическаяподготовка					
3.1	Коррекция при нарушении осанки.	групповое занятие, работавпарах	словесный,репр одуктивный	компьютер,магнито фон,диски записямимузыки	собеседа ние,зачет
3.2	Партернаяг имнастика. Стретчинг.	учебно- тренировочно езанятие	словесный,репр одуктивный	компьютер,магнито фон,диски записямимузыки	зачет
3.3	Упражнения для развитиясиловых способностей.	учебно- тренировочно езанятие	, словесный,репр одуктивный	компьютер,магнито фон,диски с записямимузыки	зачет
3.4	Развитие физическихкачест в методом классическойаэро бики.	групповое занятие, работавпарах	словесный,репр одуктивный	компьютер,магнито фон, диски сзаписямимузыки	зачет
Хореографическаяподготовка					
4.1	Элементыкла ссическогоган ца.	учебно- тренировочно езанятие	словесный,репр одуктивный	магнитофон, диски сзаписями музыки,компьютер	, зачет
4.2	Фандас аэробика. –	учебно- тренировочно езанятие	словесный,репр одуктивный	магнитофон, диски сзаписями музыки,компьютер	зачет
Восстановительныемероприятия					
5.1	Дыхательная гимнастика	групповое занятие	словесный,репр одуктивный	магнитофон, компьютер	текущий контроль
5.2	Упражнения на расслабление.	учебно- тренировочно езанятие	словесный,репр одуктивный	компьютер,магнито фон, диски сзаписямимузыки	текущий контроль
Творимитанцуем					
6.1	Композиция в стиле«диско».	групповое занятие, работавпарах	методы фронтального контроля	магнитофон, диски сзаписямимузыки	зачет
6.2	Композиция в стиле «латино».	учебно- тренировочно езанятие	словесный,репр одуктивный	компьютер, магнитофон	опрос, зачет
6.3	Контрольное выполнение	Тестирование	методыиндив	тесты, карточки	тестирован на

	выступления.	занятие	фронтального гоконтроля	компьютер	отчет
--	--------------	---------	----------------------------	-----------	-------

Четвертый год обучения «Этап спортивного и творческого совершенствования»

Задачи:

Образовательные:

- Научиться исполнять композиции танцевальной аэробики в разных стилях;
- обучить знаниями умениями исполнения композиций;
- обучить знаниям влияния 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
		всего	теория	практика	
	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	15		15	
2.2	упражнения.Общераз				
2.3	вивающиеупражнени	18		18	
	я.				
	Упражненияиздругихв	15		15	
	идовспорта.				
Раздел 3. Специальная физическая подготовка 48					Контроль техники выполнения упражнений
3.1	Упражнениянаулучшение осанки.	12		12	
3.2	Упражнениянаразвитиекоординациидвижений.	12		12	
3.3	Упражнениядляразвитиясиловыхспособностей.	12		12	
3.4	Упражнения дляувеличени	12		12	
	я амплитуды и гибкости				
Раздел4.Специальная техническая подготовка 30					Контроль техники выполнения упражнений
4.1	Танцевальные связкиаэробики.	15	1	14	
4.2	Стили танцевальнойаэробики.	15	1	14	
Раздел5.Восстановительные мероприятия 3					Текущий контроль тренировочного процесса
5.1	Психомышечная тренировка.	1	1	-	
5.2	Упражнения на расслабление.	2	-	2	
Раздел6.Творимитанцуем 81					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, вправо, влево. 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 беганашаг, сшаганабег. Повороты в движении (направо, налево). Перемена направления, захождение плечом.

Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоположно направо, 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 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 из 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 и назад, с разворотом. Составление итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений. Отработка совершенствования 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
тренировка

5.1.Психомышечная

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 танцем»

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 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 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 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 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 в 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 заданиям и, 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 записи музыки	опрос зачет
3.4	Упражнения для увеличения амплитуды гибкости.	групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон	опрос зачет
Специальная техническая подготовка					
4.1	Танцевальные упражнения 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 танцев					
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 задания	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 планы-конспекты всех занятий по программе, разработано оформление 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;
- видеомагнитофон;
- запись аудио, видео, формат CD, MP3;
- USB-флешки.

Методическое и дидактическое обеспечение программы

- методические разработки по темам программы;
- методика проведения итоговой аттестации учащихся;
- игровые конкурсы 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 и преодоления трудностей, активизация творческого самовыражения);
- видео и фотоматериалы.

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. Оно 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 до полного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагогу

шествуют дополнительное образование учащихся в соответствии с своей образовательной Программой. Для реализации Программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

2.3. Формы аттестации

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

Формы результатов образовательной общеразвивающей Программы

отслеживания

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, отчетный концерт.

Итоговый контроль (итоговая и промежуточная аттестация) – зачетная работа по теме, игра, участие в отчетных 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 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, отчетный концерт, презентация, творческий проект), которые позволяют определить уровень теоретической и практической подготовки учащихся и соотносить их прогнозируемые результаты образовательной Программы.

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

2.5. Воспитательный компонент программы

Воспитательная работа в рамках программы «Аэробика» направлена на развитие, обучение и воспитание учащихся в образовательном процессе

посредством приобщения личности к ценностям физической культуры и спорта, формирования знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни, самостоятельного использования средств аэробики, внедрения прогрессивных форм, методов, средств и способов аэробных упражнений в повседневную жизнь занимающегося.

Задачи воспитательной работы:

1. воспитание нравственных качеств (доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания);
2. воспитание волевых качеств (настойчивости, смелости, упорства);
3. воспитание эстетических качеств (чувства прекрасного, аккуратности, трудолюбия).

Воспитательная работа проводится повсеместно, в процессе занятий, соревнований, спортивно – оздоровительных мероприятий и т.д.

К воспитательным средствам можно отнести: беседы, встречи с интересными людьми, личный пример, педагогическое мастерство, высокую организацию учебно – тренировочного процесса, атмосферу трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив, систему морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия: проводы выпускников, соревновательная деятельность, итоговые занятия, мастер – классы открытые занятия, тематические праздники, досуги, экскурсии, фото и видео отчеты.

2.6.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.:Федерацияаэробики России,2002.
13. Прокопов,К.М.Клубныетанцы: она/К.М.Прокопов –М.Аст.–2005 г.
14. СидневаЛ.В.,АлексееваЕ.П.Учебноепособиепобазовойаэробике.- М.ФедерацияаэробикиРоссии,2005.-48с.
15. ФабионЭ.М.Ритмическаягимнастика-М.,Фис,2002.

дляучащихсяиродителей:

1. БуцЛ.М.длявас,девочки/Л.М.Буц–М.Физкультураиспорт-2008
2. ГурвичМ.М.Какбытьздоровымилисемьправилправильногопитания.М.Панорама,2001.
3. КолесниковаС.В.Детскаяаэробика,-Ростов-на-Дону,«Феникс»,2005.
4. СухаревА.Г.Дыхательнаягимнастика.М.Медицина,2005
5. ПоповВ.Б.1001упражнениедляфизическогоразвития, -М.Астрель,2002.
6. ШтеренгерцР.Е.,БелаяН.А.Самомассаждлявзрослыхидетей,Киев,Здоровье, 2002.

Календарный учебный график на 2024-2025 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	МБОУДОДТ	Текущий
----	--	--	--------------	---	-----------------	----------	---------

			занятие		упражнениядлярук	(МБОУПСОШ корпус№2)	
22			Практическое занятие	1	Упражнениядлямышцног	МБОУДОДДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий
23			Практическое занятие	1	Упражнениядляног устанка	МБОУДОДДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий
24			Практическое занятие	1	Упражнениянарастягивание	МБОУДОДДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий
25			Практическое занятие	1	Общеразвивающиеуп ражнениявположении сидяи лежа	МБОУДОДДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий
26			Практическое занятие	1	Техника выполненияупра жнений	МБОУДОДДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий
27			Практическое занятие	1	Упражнения с предметами - мелкимимячами	МБОУДОДДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий
28			Практическое занятие	1	Техника выполненияупра жнений	МБОУДОДДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий
29			Объяснение, практическое занятие	1	Общеразвивающиеуп ражнениясгантелями	МБОУДОДДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий
30			Практическое занятие	1	Техника выполненияупра жнений	МБОУДОДДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий
31			Объяснение, практическое занятие	1	Общеразвивающие упражненияустанка	МБОУДОДДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий

32			Практическое	1	Общеразвивающие	МБОУДОДТ	Текущий
----	--	--	--------------	---	-----------------	----------	---------

			занятие		упражнения установка	(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 улучшениеосанкисиспользов анием предметов	МБОУДОДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий
----	--	--	-------------------------	---	--	------------------------------------	---------

43			Объяснение, практическое занятие	1	Упражнения на развитиеравновесия и ориентации в пространстве	МБОУДОД ДТ(МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематическ ий
44			Практическое занятие	1	Развитие темпа, ритма	МБОУДОД ДТ(МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
45			Объяснение, практическое занятие	1	Отработка техники выполнения упра жнений	МБОУДОД ДТ(МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
46			Практическое занятие	1	Различные виды ходьбы	МБОУДОД ДТ(МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
47			Практическое занятие	1	Упражнения на гимнастической скамейке	МБОУДОД ДТ(МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
48			Техника выполнени я упражнений	1	Упражнения для развития гибкост и	МБОУДОД ДТ(МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
49			Техника выполнения упражнений	1	Отработка техники выполнения упра жнений	МБОУДОД ДТ(МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
50			Объяснение, практическое занятие	1	Отработка техники выполнения упра жнений	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	МБОУДОД ДТ	Текущий

			занятие		выполненияупражнений	(МБОУПСОШ корпус№2)	
55			Объяснение, практическое занятие	1	Упражнения для рук (силоваятренировка)	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
56			Практическое занятие	1	Отработка техникивыполненияупражнений	МБОУДОДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий
57			Практическое занятие	1	Упражнения на развитиескоростно-силовыхкачеств	МБОУ ДО ДДТМБОУДО «ДЮСШ	Текущий
58			Практическое занятие	1	Техника выполненияупражнений	МБОУДОДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий
59			Практическое занятие	1	Отработка техникивыполненияупражнений	МБОУДОДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий
60			Практическое занятие	1	Упражнения для развитиякоординации	МБОУДОДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий
61			Практическое занятие	1	Техника выполненияупражнений	МБОУДОДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий
62			Практическое занятие	1	Отработка техникивыполненияупражнений	МБОУДОДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий
63			Практическое занятие	1	Выполнениебазовыхшагов	МБОУДОДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Текущий

64			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУДОД ДТ(МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
65			Объяснение, практическое	1	Открытые шаги	МБОУДОД ДТ(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 споворотами	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	МБОУДОД ДТ(МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
77			Практическое	1	Шаги переступаниями	МБОУДОД ДТ	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 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	Подскокиипрыжки	МБОУДОДТ(МБОУПСОШ	Тематическ ий
----	--	--	-----------------------------	---	-----------------	-----------------------	------------------

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

99			Практическое занятие	1	Увеличение подвижности в предплечье и плечевых	МБОУ ДО ДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематическ ий
----	--	--	-------------------------	---	---	--	------------------

					суставах		
100			Объяснение, практическое занятие	1	Развитие мышечного чувства	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
101			Практическое занятие	1	Упражнения для мышц руки и руки	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 руки и плечевого пояса	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический

110			Практическое занятие	1	Передвижение тустепом,полько й	МБОУДОДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Тематическ ий
-----	--	--	-------------------------	---	--------------------------------------	------------------------------------	------------------

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

121			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения движений	МБОУДОД ДТ(МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
122			Практическое	1	Разучивание смены шагов	МБОУДОД ДТ	Тематическ

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

133			Практическое занятие	1	Техника выполнения движений	МБОУДОД ДТ(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	Итоговоезанятие	МБОУДОДТ(МБОУ ПСОШ корпус№2)	Итоговый
-----	--	--	-------------------	---	-----------------	------------------------------------	----------

**Календарныйучебныйграфикна2024-2025уч.год
второйгодобучения**

№ п/п	Месяц, число	Времяпр оведения занятия	Формаза нятия	Кол- вочас ов	Темаза нятия	Местопр оведения	Формако нтроля знаний
1			Объяснение,беседа	2	Вводноезанятие.Целии задачи2 –гогодаобучения	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Входной
2			Беседа, практическоеза нятие	1	Техникабезопасности	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Опрос
3			Объяснение,беседа	1	Режимдня, основыЗОЖ	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Опрос
4			Объяснение,беседа	2	Основымузыкальнойграмоты	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Опрос
5			Практическоезанятие	1	Строевыеупражнения	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
6			Тестирование, анкетирование	1	НачальнаядиагностикаЗУН	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
7			Практическоезанятие	2	Построениеводнушеренгуйпе рестроениевдвешеренги	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
8			Практическоезанятие	1	Построениеводнушеренгуйпе рестроениевдвешеренги	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №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 (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
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
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
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
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

21			Практическоезанятие	1	Улучшениетехникивыполнениях одьбыи бега	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
22			Практическоезанятие	2	Элементы классическойгим настики	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
23			Практическоезанятие	1	Улучшениетехникивыполнения элементов	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
24			Практическоезанят ие	1	Улучшениетехникивыполненияэ лементов	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
25			Практическоезанятие	2	Упражнения для улучшенияосанк и	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
26			Практическоезанятие	1	Улучшениетехникивыполненияу пражненийдляулучшения осанки	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
27			Практическоезанятие	1	Упражненияустанка	МБУ«ЦДК»	Тематический
28			Практическоезанятие	2	Улучшениетехникивыполнения упражненийустанка	МБУ«ЦДК»	Текущий зачет
29			Практическоезанятие	1	Упражнения на развитиегибкост и	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
30			Практическоезанятие	1	Улучшениетехникивыполненияу пражнений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
31			Практическоезанятие	2	Упражнениянаукреплениег оленостопа	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
32			Практическоезанятие	1	Упражнениянаукреплениег оленостопа	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет

33			Практическоезаяние	1	Упражнения для развитияскоростно-силовыхкачеств	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
34			Практическоезаяние	2	Улучшениетехникивыполнения упражнений для развитияскоростно-силовыхкачеств	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
35			Практическоезаяние	1	Улучшениетехникивыполненияу пражнений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический зачет
36			Практическоезаяние	1	Упражнениянаразвитие коленногосустава	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
37			Практическоезаяние	2	Улучшениетехникивыполненияу пражнений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический зачет
38			Практическоезаяние	1	Упражнения для развитияравновесияиорие нтациив пространстве	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
39			Практическоезаяние	1	Улучшениетехникивыполненияу пражнений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический опрос
40			Практическоезаяние	2	Упражнения на развитиекоординациидв ижений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
41			Практическоезаяние	1	Упражнения на развитиекоординациидв ижений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
42			Объяснение. Практическоезаяние	1	Структурныйметод	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический , опрос
43			Практическоезаяние	2	Базовыедвиженияструктурного метода	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический

44			Практическоезаяние	1	Улучшениетехникивыполненияд вижений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
45			Практическоезаяние	1	Отработка техники выполнениядвижени й	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
46			Практическоезаяние	2	Соединениедвиженийметодав локи	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический зачет
47			Объяснение. Практическоезаяние	1	Методмузыкальной интерпретации	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический опрос
48			Практическоезаяние	1	Базовые движенияпо методумузыкальнойинтерпр етации	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
49			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениядвижени й	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
50			Практическоезаяние	1	Улучшениетехникивыполненияд виженийметода	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
51			Практическоезаяние	1	Составление композиции пометодумузыкальной интерпретации	МБУ«ЦДК»	Тематический
52			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениядвижени й	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
53			Практическоезаяние	1	Улучшение техники выполнениядвижени й	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
54			Объяснение, беседа.Практическоез аяние	2	Методусложнения.Базовыед вижения пометоду	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический опрос

55			Практическоезаяние	1	Соединениедвиженийметодавб локи	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
56			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениядвиженийме тода	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
57			Объяснение,беседа	1	Методсходства	МБОУДОДДТ МБУ«ЦДК»	Тематический опрос
58			Практическоезаяние	1	Базовые движенияпо методусходства	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
59			Практическоезаяние	1	Улучшениетехникивыполненияд виженийметода	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
60			Практическоезаяние	1	Отработка техники выполнениядвиженийме тода	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
61			Объяснение, беседа.Практическоез аяние	2	Метод«Фристайл».Изучениед виженийпо методу	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический опрос
62			Практическоезаяние	1	Соединениедвиженийвблоки	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
63			Практическоезаяние	1	Улучшениетехникивыполненияд виженийметода	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
64			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениядвиженийме тода	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
65			Практическоезаяние	1	Составление композиции пометоду«Фристайл»	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
66			Практическоезаяние	1	Отработка движений композицииподсчет	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий

67			Практическоезаяние	2	Отработкадвиженийкомпозиции подмузыку	МБУ «ЦДК»	Текущий зачет
68			Объяснение. Практическоезаяние	1	Комбинирование движений изразных методов	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический опрос
69			Практическоезаяние	1	Соединениедвиженийвблоки	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	
70			Практическоезаяние	1	Улучшениетехникивыполненияд вижений	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
71			Практическоезаяние	1	Отработка техники выполнениядвижени й	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Фронтальный
72			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениядвиженийкомпозиц ииподсчет	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
73			Практическоезаяние	1	Отработка техники выполнениядвиженийкомпозиц иипопарам	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
74			Практическоезаяние	1	Отработкатехникивыполнения движений композиции подмузыку	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
75			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениядвиженийкомпозици ивсем составом	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
76			Объяснение. Практическоезаяние	1	Дыхательная гимнастика пометодуСтрельниковой	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический зачет
77			Объяснение. Практическоезаяние	1	Упражнениянарасслабление	МБОУДОДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический зачет

78			Практическоезаяние	2	Составление композиции по методу усложнения	МБОУДОД ДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
79			Практическоезаяние	1	Изучение движений по методу усложнения	МБОУДОД ДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический
80			Практическоезаяние	1	Техника выполнения движений	МБОУДОД ДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
81			Практическоезаяние	2	Улучшение техники выполнения движений	МБОУДОД ДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
82			Практическоезаяние	1	Отработка техники выполнения движе ний	МБОУДОД ДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
83			Практическоезаяние	1	Отработка движений композиции подсчет	МБОУДОД ДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
84			Практическоезаяние	2	Отработка движений композиции под музык у	МБОУДОД ДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Фронтальный
85			Практическоезаяние	1	Отработка движений композиции по парам	МБОУДОД ДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Индивидуаль ный
86			Практическоезаяние	1	Отработка движений композиции по звеньям	МБОУДОД ДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий
87			Практическоезаяние	2	Отработка движений композиции в сем составом	МБОУДОД ДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Текущий зачет
88			Практическоезаяние	1	Составление композиции поструктурном методу	МБОУДОД ДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический

89			Практическоезаяние	1	Изучениедвиженийпометоду	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
90			Практическоезаяние	2	Улучшениетехникивыполненияд вижений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
91			Практическоезаяние	1	Отработка техники выполнениядвижени й	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
92			Практическоезаяние	1	Отработка движений композицииподсчет	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
93			Практическоезаяние	2	Отработка движений композицииподмузык у	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
94			Практическоезаяние	1	Отработка движений композициипозвениям	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
95			Практическоезаяние	1	Отработкадвиженийкомпозициив сем составом	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Фронтальный зачет
96			Практическоезаяние	2	Составление композиции издвиженийразныхметодов	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
97			Практическоезаяние	1	Изучениедвижений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
98			Практическоезаяние	2	Техникавыполнениядвижений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
99			Практическоезаяние	1	Улучшениетехникивыполненияд вижений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий

100			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполнениядвижени й	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
101			Практическоезанятие	1	Отработкадвиженийкомпозиции подсчет	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
102			Практическоезанятие	1	Отработкадвиженийкомпозиции подмузыку	МБУ «ЦДК»	Текущий
103			Практическоезанятие	2	Отработка движений композициипозвениям	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
104			Практическоезанятие	1	Отработкадвиженийкомпозициив сем составом	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Фронтальный зачет
105			Практическоезанятие	1	Закрепление пройденногомате риала	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Итоговый
106			Тестирование.пра ктическоезанятие	2	Диагностика ЗУН,приобретенныхз агод	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Индивидуаль ный
107			Объяснение. Практическоезанятие	1	Контрольноезанятие	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Итоговый
108			Практическоезанятие	1	Отчетноевыступление	МБУ «ЦДК»	Фронтальный

**Календарный учебный график на 2024-2025
уч.годтретий год обучения**

№ п/п	Месяц, число	Времяпр оведения занятия	Форма занятия	Кол- вочас ов	Темазанятия	Местопроведения	Форма контроля знаний
1			Беседа	2	Вводноезанятие.Целиизадачи3 -гогодаобучения	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Входной

2			Объяснение, беседа	2	Виды аэробики. Разновидности направлений танцевальной аэробики	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСО Ш корпус №2)	Тематический опрос
3			Объяснение, беседа	2	Техника безопасности в зале	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСО Ш корпус №2)	Тематический опрос
4			Занятие-викторина	2	Начальная диагностика ЗУН учащихся	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСО Ш корпус №2)	Тематический зачет
5			Объяснение Практическое занятие	2	Строевая подготовка	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСО Ш корпус №2)	Текущий
6			Практическое занятие	2	Улучшение выполнения элементов строевой подготовки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСО Ш корпус №2)	Текущий
7			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения элементов строевой подготовки	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСО Ш корпус №2)	Фронтальный
8			Практическое занятие	2	Построение и перестроения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСО Ш корпус №2)	Текущий
9			Практическое занятие	2	Повороты в движении. Перемена направления движения	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСО Ш корпус №2)	Текущий зачет
10			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для корпуса	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСО Ш корпус №2)	Тематический
11			Практическое занятие	2	Улучшение техники выполнения упражнений	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСО Ш корпус №2)	Текущий зачет
12			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа	МБОУ ДО ДДТ (МБОУ ПСО Ш корпус №2)	Текущий зачет

13			Практическоезанятие	2	Общеразвивающие упражнения устанка	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
14			Практическоезанятие	2	Улучшение техники выполненияупражнений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Фронтальный зачет
15			Практическоезанятие	2	Общеразвивающие упражнениянаматах	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
16			Практическоезанятие	2	Улучшениетехникивыполненияу пражнений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущийзачет
17			Практическоезанятие	2	Упражнения с использованиембр евна	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
18			Практическоезанятие	2	Базовыешагивсреднемтемпе	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический зачет
19			Практическоезанятие	2	Высококоординационныеа эробныесвязки	МБОУДО «ДЮСШ»	Тематический зачет
20			Практическоезанятие	2	Корректирующиеупражненияпри нарушенииосанки	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
21			Практическоезанятие	2	Равновесиеиориентацияв пространстве	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
22			Практическоезанятие	2	Выполнениеупражнений устеныспредметом	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
23			Практическоезанятие	2	Партернаягимнастика. Стретчинг	МБОУДО ДДТ (МБОУ ПСОШ корпус №2)	Тематический зачет
24			Практическоезанятие	2	Упражнениянаулучшениео санки	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет

25			Практическоезаяние	2	Упражнения,укрепляющие мышцы спины и развивающиегибкостьпозвоночни ка	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
26			Практическоезаяние	2	Изолированные движения длямышцбедрай голени	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
27			Практическоезаяние	2	Растягиваниемышцбедр,г олени	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
28			Практическоезаяние	2	Растягиваниемышцспины	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
29			Практическоезаяние	2	Упражнениядлякорпуса	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
30			Практическоезаяние	2	Упражнения на силовуювыносливостьмышцр укиног	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
31			Практическоезаяние	2	Улучшениетехникивыполненияу пражнений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Фронтальный зачет
32			Практическоезаяние	2	Упражнения, укрепляющиемышцыбрю шногпресса	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
33			Практическоезаяние	2	Упражнениядлямышцбедр, развивающиеподвижность тазобедренныхсуставов	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
34			Практическоезаяние	2	Улучшениетехникивыполненияу пражнений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Фронтальный
35			Практическоезаяние	2	Улучшениетехникивыполненияу пражнений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет

36			Практическоезаяние	2	Комбинацииизбазовыхшагова эробики	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
37			Практическоезаяние	2	Улучшениетехникивыполненияд вижений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Фронтальный зачет
38			Практическоезаяние	2	Сочетания маршевых исинкопированныхэлементо в	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
39			Практическоезаяние	2	Улучшениетехникивыполненияд вижений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
40			Практическоезаяние	2	Улучшение техники выполнениядвижени й	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
41			Объяснение.Практиче скоезаяние	2	Понятие обэлементахклассическ оготанца	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический опрос
42			Практическоезаяние	2	Постановкакорпуса	МБУ «ЦДК»	Текущий
43			Практическоезаяние	2	Выполнениеупражненийу станка	МБУ «ЦДК»	Текущий
44			Практическоезаяние	2	Перегибыинаклоныкорпуса	МБУ «ЦДК»	Текущий
45			Практическоезаяние	2	Приседанияиполуприседания	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
46			Практическоезаяние	2	Наклоныиповоротыголовыи корпуса	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
47			Практическоезаяние	2	Классическийэкзерсисс опровождениемуруки	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
48			Практическоезаяние	2	Шаги большие, на носках,приставные	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий

49			Практическоезаяние	2	Бегнаносках,широкимшагом. Групповыедвижения	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
50			Практическоезаяние	2	Сочетаниевидовбегаишага	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий ачет
51			Практическоезаяние	2	Основные фигуры хореографии:линия,круг,к вадрат	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический зачет
52			Объяснение.Практиче скоезаяние	2	Танцевальные направления вазробике.Изучениедвижений направления«латина»	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический . опрос
53			Практическоезаяние	2	Сольныедвижения	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Индивидуаль ный
54			Практическоезаяние	2	Парныедвижения	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
55			Практическоезаяние	2	Групповыедвижения	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
56			Практическоезаяние	2	Постановкакомпозиции.	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
57			Практическоезаяние	2	Улучшениетехникивыполненияд виженийкомпозиции	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
58			Объяснение, практическоезаяние	2	Дыхательнаягимнастика. Постановкакомпозиции	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Фронтальный зачет
59			Объяснение,прак тическоезаяние	2	Упражнениянарасслабление.	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №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 2024-2025

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			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполнениядвижени й	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
12			Практическоезанятие	2	Упражнениядлякорпуса	МБОУДО «ДЮСШ»	Тематический
13			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполненияупражнен ий	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
14			Практическоезанятие	2	Упражнениянаматах	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
15			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполненияупражнен ий	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
16			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполненияупражнен ий	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
17			Практическоезанятие	2	Отработкатехникибазовых шагови бега	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
18			Практическоезанятие	2	Упражненияизатлетическойг имнастики	МБОУДО «ДЮСШ»	Тематический
19			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполненияупражнен ий	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
20			Практическоезанятие	2	Корригирующиеупражнениядля улучшенияосанки	МБУ «ЦДК»	Тематический
21			Практическоезанятие	2	Отработкатехникивыполнения упражнений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
22			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполненияупражнен ий	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет

23			Практическоезанятие	2	Упражненияустанка	МБУ «ЦДК»	Текущий
24			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполненияупражнений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
25			Практическоезанятие	2	Упражнения с использованиембрусьев	МБОУДО «ДЮСШ»	Текущий зачет
26			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполнениядвиженийБазовыешаги и аэробики	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
27			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполнениядвижений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
28			Объяснение,Практическоезанятие	2	Упражненияизатлетическойгимнастики.Упражненияна совершенствованиеравновесия	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
29			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполнениядвижений.Упражненияна ориентациювпространстве	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
30			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполнениядвижений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
31			Практическоезанятие	2	Упражнения для улучшенияскоростно- силовыхкачеств	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический зачет
32			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполненияупражнений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
33			Практическоезанятие	2	Прыжкиразличной интенсивности	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
						№2)	

34			Практическоезаяние	2	Упражнения на ориентацию впространстве	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
35			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполненияупражнений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
36			Практическоезаяние	2	Упражнения для улучшенияскоростно- силовыхкачеств	МБОУДО «ДЮСШ»	Текущий
37			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполненияупражнений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
38			Практическоезаяние	2	Прыжкисповоротами	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
39			Практическоезаяние	2	Упражнения для укреплениямышцбрюшно гопресса	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
40			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполненияупражнений	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
41			Практическоезаяние	2	Упражнениясэлементамиа кробатики	МБОУДО «ДЮСШ»	Тематический
42			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполненияупражнений подсчет	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
43			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполненияупражненийпод музыку	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
44			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполненияупражненийпод музыку	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
45			Практическоезаяние	2	Изучениетанцевальныхсвязок	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
						№2)	

46			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполнениядвижени й	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
47			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполнениядвиженийпо д счет	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
48			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполнениядвиженийпо д счет	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
49			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполнениядвиженийпод музыку	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
50			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполнениядвиженийпод музыку	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
51			Объяснение,Пра ктическоезанятие	2	Усложнение шагов. Сложныекомбинаци и	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
52			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполнениябазовыхсвязоксул ожнением	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
53			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполнениябазовыхсвязоксул ожнением	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
54			Практическоезанятие	2	Отработка техники выполненияэлементовибазов ых связей	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
55			Объяснение,Пра ктическоезанятие	2	Изменениегеометриидвижения	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
56			Объяснение,Пра ктическоезанятие	2	Стилитанцевальнойаэробики	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический опрос
57			Практическоезанятие	2	Изучениедвиженийстиля«хаус»	МБУ «ЦДК»	Тематический
							,

58			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполненияэлементови базовыхсвязок стиля	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
59			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениястиляпод счет	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
60			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениястиляпод музыку	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
61			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениястиляпо парам	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
62			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениястиляпо звеньям	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
63			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениястилявсемсоставом	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
64			Объяснение, Практическоезаяние	2	Изучениебазовыхсвязоки элементовстиля«хип-хоп»	МБУ «ЦДК»	Тематический , опрос
65			Практическоезаяние	2	Отработкатехникивыполнения элементов и базовых связокстиля	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
66			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениястиляпод счет	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
67			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениястиляпод музыку	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
68			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениястиляпо парам	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
69			Практическоезаяние	2	Отработкатехникивыполнения стиляпозвеньям	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус	Тематический

						№2)	
70			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениястилявсемсоставом	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
71			Объяснение.Практическоезаяние	2	Изучениедвиженийстиля«тай-бо»	МБУ «ЦДК»	Тематический , опрос
72			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполненияэлементови базовыхсвязок стиля	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический
73			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениястиляпод счет	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
74			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениястиляпод музыку	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
75			Практическоезаяние	2	Психомышечная тренировка. Упражнениянара ослабление	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
76			Практическоезаяние	2	Постановкакомпозицииив стиле «хаус»	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический , опрос
77			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнения элементов и базовых связоккомпозиции	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
78			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполненияэлементови базовыхсвязок композицииподсчет	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
79			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениякомпозицииив парах	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
80			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениякомпозициипоз веньям	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий

81			Практическоезаяние	2	Отработкатехникивыполнения композициинасерединезала	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
82			Практическоезаяние	2	Отработкатехникивыполнения композицииподмузыку	МБУ «ЦДК»	Текущий
83			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениякомпозицииивсем составом	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
84			Практическоезаяние	2	Отработкатехникивыполнения композицииивсемсоставом	МБУ «ЦДК»	Текущий зачет
85			Объяснение,Пра ктическоезаяние	2	Постановкакомпозицииивстиле «хип-хоп»	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тематический опрос
86			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполненияэлементови базовыхсвязок композиции	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
87			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполненияэлементови базовыхсвязок композициииподсчет	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
88			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениякомпозицииив парах	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
89			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениякомпозицииипоз веньям	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
90			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениякомпозицииипоз веньям	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
91			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениякомпозициипод музыку	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий

92			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполнениякомпозицииивсем составом	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
93			Объяснение, Практическоезаяние	2	Постановкакомпозицииивстиле «клубныетанцы»	МБУ «ЦДК»	Текущий.опро с
94			Практическоезаяние	2	Изучениедвиженийстиля	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
95			Практическоезаяние	2	Отработка техники движенийподсчет	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
96			Объяснение,Пра ктическоезаяние	2	Изучениебазовых связейстиля	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий.опро с
97			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполненияэлементови базовыхсвязок композицииподсчет	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
98			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполненияэлементовибазовыхсв язок композицииподсчет	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
99			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполненияэлементови базовыхсвязок композицииподсчет	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
100			Практическоезаяние	2	Отработкатехникивыполнения элементов и базовых связейкомпозициипопарам	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
101			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполненияэлементов и базовых связейкомпозициипозвеньям	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий

102			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполненияэлементовибазов ых связей композициинасерединезала	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий
103			Практическоезаяние	2	Отработка техники выполненияэлементови базовыхсвязок композицииивсемсоставом	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Текущий зачет
104			Контрольноезаяние	2	Итоговаяаттестация	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Тестирование
105			Практическоезаяние	2	Закреплениепройденного	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Фронтальный
106			Практическоезаяние	2	Контрольное заяние.Репетиционна яработа	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Фронтальный
107			Практическоезаяние	2	Контрольное заяние.Репетиционна яработа	МБОУДОДДТ (МБОУПСОШкорпус №2)	Итоговый
108			Контрольноезаяние	2	Отчетныйконцерт	МБУ«ЦДК»	Итоговый

Календарный план воспитательной работы в объединении «Аэробика»

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
Воспитательные мероприятия в объединении			
	Вводное занятие. Беседа о правилах поведения, технике безопасности	Беседа	Сентябрь
1.	День открытых дверей	Открытое занятие	
2.	Беседа на тему: «Влияние физических упражнений на организм человека»	Беседа	
3.	Беседа на тему: «Спортивный этикет»	Беседа	
4.	Беседа о музыке и танцах	Викторина	Октябрь
5.	Акция по предотвращению детского дорожно-транспортного травматизма на каникулах «Внимание-дети!»	Беседа на тему: «правила поведения во время каникул»	
6.	Участие на день матери	Выступление	
7.	Участие в квест-игре «Единство в нас!» посвященное дню народного единства	Квест-игра 93	Ноябрь
8.	Открытое занятие по аэробике	Выступление	
9.	Участие в новогоднем празднике	Танцевальный номер	Декабрь
10.	Мониторинговые исследования	Мониторинг здоровья	Январь
11.	Профилактика социально-опасных заболеваний, пропаганда ЗОЖ	Зарядка, легкоатлетическая эстафета	
12.	День защитника отечества	Проведение викторины	Февраль
13.	Международный день родного языка	Акция	
14.	Зимний фестиваль. Цикл бесед, посвященных профессиям спорта	Беседа	
15.	Международный женский день	Проведение викторины	

16.	Час земли	Акция	Март
17.	Составление маршрута «Мой безопасный маршрут в школу и домой»	Беседа	
18.	Всемирный день здоровья	Эстафета	Апрель
19.	Весенний легкоатлетический кросс	Кросс	
20.	Бессмертный полк	Акция	Май
21.	Итоговое занятие	Открытое занятие	
22.	Инструктаж «Основные виды нарушений ПДД в летний период»	Беседа на тему: «правила поведения во время каникул»	
23.	День защиты детей	Праздничное мероприятие	Июнь
24.	Спортивный праздник «Наперегонки с бегом» приуроченный Всемирному дню бега	Эстафета	
25.	День России	Акция	
Работа с родителями			
1.	Родительские собрания	Беседа	В течении года
2.	Индивидуальные консультации	Беседа	В течении года
3.	Консультация с родителями «о роли родителей в повышении качества физического и образовательного процесса»	Беседа	Октябрь
4.	Участие на празднике день матери	Конкурс	Ноябрь
5.	Викторина «Мама, папа,я-спортивная семья»	Викторина	Декабрь
6.	Семинар на тему: «Будущее моего ребенка. Каким я его вижу»	Беседа 94	Январь
7.	Открытый урок посвященный 23 февраля	Открытый урок	Февраль
8.	Открытый урок посвященный 8 марта	Открытый урок	Март
9.	Открытое мероприятие для родителей и детей «Дерево держится корнями, а человек семьей»	Открытый урок	Апрель
10.	Беседа на тему: «Воспитание здоровых детей: основы рационального питания, резервы нашего организма, физиологические особенности	Беседа, викторина	Май

	организма, экология и здоровье ребенка»		
11.	Родительское собрание «Подведение итогов за прошедший год. Педагогические рекомендации на каникулы. Анкетирование и соцопросы родителей.	Беседа, анкетирование, соцопрос	Июнь