

Управление образования города Кузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детский (подростковый) центр «Росток» города Кузнецка

Принято Педагогическим советом
МБОУ ДО «ДПЦ «Росток»
Протокол № 7
от 27.08. 2024г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ДПЦ «Росток»

Приказ № 95-08
от 27.08 2024г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Аэробика»

Срок реализации программы – 3 года

Возраст детей 4-7 лет

Составитель:
Кошкаровская Т.П.,
педагог
дополнительного
образования

г. Кузнецк
2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно – правовое обеспечение:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобразования от 18.11.2015 № 09 -3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 36 – 48 -20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья.

Благодаря аэробике дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений

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

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на укрепление здоровья детей.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, самомассажа и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Цель: развитие двигательной активности, физических качеств, укрепление здоровья ребенка.

Задачи.

Оздоровительные задачи:

- всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма;
- повышение активности и общей работоспособности.

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями;
- получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Адресат программы: дошкольники 4-7 лет.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Объем программы: всего - 108 часов. Программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения – 36 часов в год.

2 год обучения – 36 часов в год.

3 год обучения – 36 часов в год.

Режим занятий. Продолжительность учебного времени занятия определяется в соответствии с возрастом детей и требованиями СанПиН: для детей 4-5-6 лет – 25 минут; для детей 6-7 лет – 30 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Организационные формы обучения. Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся одного возраста.

Планируемые результаты

К концу первого года обучения обучающийся

Предметные результаты	интересуется физическими упражнениями, танцевальными комплексами; исполняет простые танцевальные движения и спортивные элементы; ходит и бежит легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; сохраняет устойчивое равновесие при выполнении упражнений; управляет движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
Личностные результаты	осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом; проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
Метапредметные результаты	умеет договариваться с другими, работать сообща; при неудаче принимает помощь взрослых; удерживает внимание в течение 10-15 минут, не отвлекается.

К концу второго года обучения обучающийся

Предметные результаты	имеет представление о значении физических упражнений для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании; выполняет базовые шаги аэробики; выполняет элементарные композиции из базовых танцевальных шагов; точно и правильно исполняет движения в танцевальных и гимнастических этюдах; выполняет симметричные и асимметричные движения; выполняет движения синхронно под музыку; выполняет упражнения для восстановления дыхания; самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
-----------------------	--

Личностные результаты	<p>осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;</p> <p>проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных аэробных шагов и прыжков, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;</p> <p>умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;</p>
Метапредметные результаты	<p>умеет договариваться с другими, работать сообща;</p> <p>может планировать свою деятельность;</p> <p>выполняет задание до конца, умеет оценить качество своей работы;</p> <p>при неудаче принимает помощь взрослых, с подсказкой выполняет задание;</p> <p>удерживает внимание в течение 20-25 минут, не отвлекается, даже если деятельность ему не интересна (или трудна).</p>

К концу третьего года обучения обучающийся

Предметные результаты	<p>ориентируется в пространстве, перестраивается из линии в колонны, из колонны в круг и т.д.;</p> <p>правильно распределяет свои силы и дыхание во время разминки, владеет основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;</p> <p>точно и свободно исполняет элементы акробатики;</p> <p>самостоятельно исполняет танцевальные композиции;</p> <p>выполняет упражнения для восстановления дыхания;</p>
Личностные результаты	<p>осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;</p> <p>обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;</p> <p>умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;</p>
Метапредметные результаты	<p>умеет договариваться с другими, работать сообща;</p> <p>может планировать свою деятельность;</p> <p>выполняет задание до конца, умеет оценить качество своей работы;</p> <p>удерживает внимание в течение 20-25 минут, не отвлекается, даже если деятельность ему не интересна (или трудна).</p>

Содержание программы

Учебный план

Наименование раздела	Год обучения, количество часов			Итого
	1 год	2 год	3 год	
Общеразвивающие упражнения	10	7	7	24
Движения на развитие координации	2	2	2	6
Ритмичные упражнения под музыку	4	2	2	8
Элементы строевой подготовки	3			3
Упражнения на развитие гибкости	2			2
Упражнения спортивной аэробики	15	18	17	50
Элементы хореографии		7	8	15
Всего часов на каждом году обучения	36	36	36	108

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	в том числе:		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Дидактическая игра
2.	Общеразвивающие упражнения	9	2,25	6,75	Тестирование физической подготовленности
3.	Движения на развитие координации	2	0	2	Наблюдение
4.	Ритмичные упражнения под музыку	4	0,5	3,5	Воробьиная дискотека
5.	Элементы строевой подготовки	3	0,25	2,75	Смотр строевой подготовки
6.	Упражнения на развитие	2	0	2	Наблюдение

	гибкости				
7.	Упражнения спортивной аэробики	14	3,5	10,5	Показательное выступление
8.	Итоговое занятие	1	0	1	Игра-эстафета
	Итого	36	7,5	28,5	

Содержание учебного плана

Тема №1. Вводное занятие.

Теория: инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, в кабинете, в образовательном учреждении. Правила противопожарной безопасности. Знакомство со спортивным инвентарем.

Контроль: дидактическая игра.

Тема № 2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: основные группы упражнений, техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений.

Контроль: тестирование физической подготовленности.

Тема №3. Движения на развитие координации.

Практика: бег и подскоки.

Контроль: наблюдение.

Тема №4. Ритмичные упражнения под музыку.

Теория: музыкальные произведения разного жанра (марш, танец)

Практика: выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки (с предметами, без них).

Контроль: воробьиная дискотека.

Тема №5. Элементы строевой подготовки.

Теория: простейшие элементы строевой подготовки, техника выполнения элементов строевой подготовки.

Практика: выполнение перестроений в колонне, в шеренге, поворотов.

Контроль: смотр строевой подготовки.

Тема №6. Упражнения на развитие гибкости.

Практика: выполнение упражнений на развитие гибкости.

Контроль: наблюдение.

Тема № 7. Упражнения спортивной аэробики.

Теория: базовые элементы спортивной аэробики и их разновидности, техника выполнения.

Практика: выполнение комплексов упражнений спортивной аэробики.

Контроль: показательное выступление.

Тема №8. Итоговое занятие.

Практика: подвижные игры.

Контроль: игра-эстафета.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	в том числе:		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Дидактическая игра
2.	Общеразвивающие упражнения	6	1,5	4,5	Тестирование физической подготовленности
3.	Движения на развитие координации	2	0	2	Наблюдение
4.	Ритмичные упражнения под музыку	2	0,25	1,75	Воробьиная дискотека
5.	Упражнения спортивной аэробики	18	2,25	15,75	Показательное выступление
6.	Элементы хореографии	6	0,75	5,25	Конкурс
7.	Итоговое занятие	1	0	1	Игра-эстафета
	Итого	36	5,75	30,25	

Содержание учебного предмета

Тема №1. Вводное занятие.

Теория: инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, в кабинете, в образовательном учреждении. Правила противопожарной безопасности. Знакомство со спортивным инвентарем.

Контроль: дидактическая игра.

Тема № 2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: основные группы упражнений, техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений.

Контроль: тестирование физической подготовленности.

Тема №3. Движения на развитие координации.

Практика: прыжки через скакалку, упражнения в лазании и перелезании.

Контроль: наблюдение.

Тема №4. Ритмичные упражнения под музыку.

Теория: музыкальные произведения разного жанра.

Практика: выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки (с предметами, без них).

Контроль: воробьиная дискотека.

Тема № 5. Упражнения спортивной аэробики.

Теория: базовые элементы спортивной аэробики и их разновидности, техника выполнения.

Практика: выполнение комплексов упражнений спортивной аэробики.

Контроль: показательное выступление.

Тема № 6. Элементы хореографии.

Теория: элементы хореографии в спортивном комплексе упражнений, техника выполнения, красота движения.

Практика: выполнение спортивных комплексов упражнений с элементами хореографии.

Контроль: конкурс.

Тема №7. Итоговое занятие.

Практика: подвижные игры.

Контроль: игра-эстафета.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	в том числе:		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Дидактическая игра
2.	Общеразвивающие упражнения	6	1,5	4,5	Тестирование физической подготовленности
3.	Движения на развитие координации	2	0	2	Наблюдение
4.	Ритмичные упражнения под музыку	2	0,25	1,75	Воробьиная дискотека
5.	Упражнения спортивной аэробики	17	2	15	Показательное выступление
6.	Элементы хореографии	7	1,75	5,25	Конкурс
7.	Итоговое занятие	1	0	1	Игра-эстафета
	Итого	36	6,5	29,5	

Содержание учебного предмета

Тема №1. Вводное занятие.

Теория: инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, в кабинете, в образовательном учреждении. Правила противопожарной безопасности.

Контроль: дидактическая игра.

Тема № 2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: основные группы упражнений, техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений.

Контроль: тестирование физической подготовленности.

Тема №3. Движения на развитие координации.

Практика: прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно; прыжки через обруч, в обруч.

Контроль: наблюдение.

Тема №4. Ритмичные упражнения под музыку.

Теория: музыкальные произведения разного жанра и темпа.

Практика: выполнение ритмичных движений в соответствии с различным темпом и характером музыки (с предметами, без них).

Контроль: воробьиная дискотека.

Тема № 5. Упражнения спортивной аэробики.

Теория: виды аэробики, техника выполнения элементов аэробики, способы восстановления дыхания.

Практика: выполнение комплексов упражнений спортивной аэробики.

Контроль: показательное выступление.

Тема № 6. Элементы хореографии.

Теория: элементы хореографии «русского стиля» в спортивном комплексе упражнений, техника выполнения, красота движения.

Практика: выполнение спортивных комплексов упражнений с элементами хореографии.

Контроль: конкурс.

Тема №7. Итоговое занятие.

Практика: подвижные игры.

Контроль: игра-эстафета.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября 202_г.	31 мая 202_г.	36	36	36, 1 час в неделю	1 раз в нед. по 1 часу
2 год обучения	1 сентября 202_г.	31 мая 202_г.	36	36	36, 1 час в неделю	1 раз в нед. по 1 часу
3 год обучения	1 сентября 202_г.	31 мая 202_г.	36	36	36, 1 час в неделю	1 раз в нед. по 1 часу

Особенности организации образовательного процесса.

- Индивидуализация. В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка.
- Системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения.
- Регулярность воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма.

- Длительность применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.
- Постепенное нарастание физической нагрузки в процессе курса, в первые 7-10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато, затем постепенно снижается.
- Разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений (целесообразно через каждые 2-3 дня обновлять 20-30% упражнений).
- Умеренность воздействия физических упражнений в сочетании с дробной физической нагрузкой.
- Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.
- Всестороннее воздействие на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.

Методическое обеспечение.

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования.

Организационно-педагогическое обеспечение:

Занятия могут проводиться в любой день недели и в любой половине дня, с учетом пожелания родителей.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются технологии:

- корригирующая, ритмическая гимнастики;
- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- хороводы, различные виды игр;
- занимательные разминки;
- различные виды массажа;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика.

Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Формы и методы работы.

Формы обучения включают приведенную ниже последовательность освоения материала:

- 1) двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определенное количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- традиционные;
- круговые тренировки;
- игровые;
- обучающие;
- познавательные.

Краткое описание структуры занятия и его этапов

Вступление

Создание позитивного рабочего настроения. Контроль готовности группы к занятию

1 – 2 мин.

Подготовительная часть

Разминка

Подготовка организма к интенсивной нагрузке, четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

3 - 5 мин.

Динамический стретчинг

Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы.

1,5 – 2 мин.

Основная часть (Аэробная)

Овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками. Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; укрепление мышц, суставов, связок. Работа над улучшением пластики, координации движений. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, фанк-аэробика и др. Обязательно используются упражнения с гимнастической палкой, с фитболом и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление.

13 – 15 мин.

Заминка

Постепенное снижение нагрузки на организм, частоты сердечных сокращений. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

1,5 – 2 мин.

Стретчинг

Развитие гибкости. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах.

Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки.

2 мин.

Подвижная игра

Снятие психического напряжения, психоэмоциональный подъем.

5 мин.

Материально – техническое обеспечение.

1. Коврики для занятий.

2. Спортивный инвентарь: скакалки, обручи, мячи бадминтонные, палки гимнастические.

3. Музыкальный центр.

4. Фонотека.

Формы, методы контроля и аттестации обучающихся

С целью выявления соответствия уровня полученных учащимися знаний, умений и навыков прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится промежуточная аттестация и аттестация по завершению реализации программы.

Результаты аттестации фиксируются каждым педагогом в Протоколе аттестации. Уровень знаний, умений и навыков обучающихся оценивается по системе уровневой оценки (высокий, средний, низкий).

Критерии оценки уровня.

Высокий уровень: успешное освоение учащимися более 70% содержания дополнительной общеразвивающей программы.

Средний уровень: успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания дополнительной общеразвивающей программы.

Низкий уровень: успешное освоение учащимися менее 50% содержания дополнительной общеразвивающей программы.

Диагностический материал для определения уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы составлен на основе следующих пособий и методик:

1. Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы» - М. «Просвещение» - «Владос», 1994г.
2. Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.

Литература

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» - М.: Госкомспорт СССР, 1989 г.
2. Карпенко Л.А. «Отбор и начальная подготовка юных спортсменов» С-П. ГДОИФК, 1989 г.
3. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике» И. «Физкультура и спорт», 1982г.
4. Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы» - М. «Просвещение» - «Владос», 1994г.
5. «Основы управления подготовкой юных спортсменов» (под ред. М.Я. Набатниковой) - М. «Физкультура и спорт», 1982г.
6. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. «Позвоночник гибок - тело молодо» - М.«Советский спорт», 1991г.
7. «Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.
8. Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.
9. Хрипкова Л.Г. «Возрастная физиология» - М.«Просвещение», 1988г.
- 10.Щергина К.П., Преснякова Л.С., Геншакова Т.В., Рычкова В.Н. «Наш «взрослый» детский сад» - М. «Просвещение», 1991.

Календарный учебный график (первый год обучения)

№ п/п	Месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				групповая	1	Вводное занятие.	Комната релаксации	Дидактическая игра
2				групповая	1	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	Комната релаксации	
3				групповая	1	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	Комната релаксации	Тестирование физической подготовленности
4				групповая	1	Движение на развитие координации. Бег и подскоки.	Комната релаксации	
5				групповая	1	Движение на развитие координации. Бег и подскоки.	Комната релаксации	Наблюдение
6				групповая	1	Ритмичные упражнения под музыку.	Комната релаксации	
7				групповая	1	Ритмичные упражнения под музыку.	Комната релаксации	
8				групповая	1	Элементы строевой подготовки.	Комната релаксации	
9				групповая	1	Элементы строевой подготовки.	Комната релаксации	
10				групповая	1	Техника выполнения элементов строевой подготовки.	Комната релаксации	Смотр строевой подготовки
11				групповая	1	Общеразвивающие упражнения для ног.	Комната релаксации	
12				групповая	1	Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног.	Комната релаксации	Тестирование физической подготовленности

13				групповая	1	Ритмичные упражнения под музыку.	Комната релаксации	
14				групповая	1	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Комната релаксации	
15				групповая	1	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины под музыку.	Комната релаксации	Тестирование физической подготовленности
16				групповая	1	Ритмичные упражнения под музыку. Промежуточная диагностика.	Комната релаксации	Воробьиная дискотека
17				групповая	1	Упражнения на развитие гибкости.	Комната релаксации	
18				групповая	1	Упражнения на развитие гибкости. Закрепление.	Комната релаксации	Наблюдение
19				групповая	1	Разбор комплекса упражнений спортивной аэробики.	Комната релаксации	
20				групповая	1	Разбор комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
21				групповая	1	Разбор комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
22				групповая	1	Разбор комплекса упражнений спортивной аэробики.	Комната релаксации	
23				групповая	1	Разбор комплекса упражнений спортивной аэробики.	Комната релаксации	
24				групповая	1	Разбор комплекса упражнений спортивной аэробики.	Комната релаксации	

25				групповая	1	Разбор комплекса упражнений спортивной аэробики.	Комната релаксации	
26				групповая	1	Разбор комплекса упражнений спортивной аэробики.	Комната релаксации	
27				групповая	1	Повторение комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
28				групповая	1	Повторение комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
29				групповая	1	Повторение комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
30				групповая	1	Закрепление комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
31				групповая	1	Повторение выученных упражнений под музыку.	Комната релаксации	
32				групповая	1	Повторение выученных упражнений под музыку.	Комната релаксации	Показательное выступление
33				групповая	1	Общеразвивающие упражнения.	Комната релаксации	
34				групповая	1	Общеразвивающие упражнения.	Комната релаксации	
35				групповая	1	Общеразвивающие упражнения.	Комната релаксации	Тестирование физической подготовленности
36				групповая	1	Итоговое занятие. Итоговая диагностика.	Комната релаксации	Игра-эстафета

Календарный учебный график (второй год обучения)

№ п/п	Месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				групповая	1	Вводное занятие.	Комната релаксации	Дидактическая игра
2				групповая	1	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	Комната релаксации	
3				групповая	1	Движение на развитие координации. Бег и подскоки.	Комната релаксации	Наблюдение
4				групповая	1	Ритмичные упражнения под музыку.	Комната релаксации	
5				групповая	1	Ритмичные упражнения под музыку.	Комната релаксации	Воробьиная дискотека
6				групповая	1	Общеразвивающие упражнения для ног.	Комната релаксации	
7				групповая	1	Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног.	Комната релаксации	
8				групповая	1	Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног.	Комната релаксации	
9				групповая	1	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Комната релаксации	
10				групповая	1	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины под музыку.	Комната релаксации	
11				групповая	1	Общеразвивающие упражнения.	Комната релаксации	Тестирование физической подготовленности
12				групповая	1	Разбор комплекса	Комната	

						упражнений спортивной аэробики.	релаксации	
13				групповая	1	Разбор комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
14				групповая	1	Разбор комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
15				групповая	1	Закрепление комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
16				групповая	1	Показ выученных упражнений под музыку. Промежуточная диагностика.	Комната релаксации	Показательное выступление
17				групповая	1	Красота движений. Беседа.	Комната релаксации	
18				групповая	1	Элементы хореографии в спортивном комплексе упражнений.	Комната релаксации	
19				групповая	1	Элементы хореографии в спортивном комплексе упражнений.	Комната релаксации	
20				групповая	1	Закрепление движений под музыку.	Комната релаксации	
21				групповая	1	Закрепление движений под музыку.	Комната релаксации	
22				групповая	1	Закрепление движений под музыку.	Комната релаксации	Конкурс
23				групповая	1	Разбор комплекса упражнений спортивной аэробики.	Комната релаксации	
24				групповая	1	Разбор комплекса упражнений спортивной	Комната релаксации	

						аэробики под музыку.		
25				групповая	1	Закрепление комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
26				групповая	1	Закрепление комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
27				групповая	1	Закрепление комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
28				групповая	1	Закрепление комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
29				групповая	1	Закрепление комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
30				групповая	1	Повторение выученных движений под музыку.	Комната релаксации	
31				групповая	1	Повторение выученных движений под музыку.	Комната релаксации	
32				групповая	1	Отработка выученных движений под музыку.	Комната релаксации	
33				групповая	1	Отработка выученных движений под музыку.	Комната релаксации	
34				групповая	1	Закрепление выученных движений под музыку.	Комната релаксации	
35				групповая	1	Закрепление выученных движений под музыку.	Комната релаксации	Показательное выступление
36				групповая	1	Итоговое занятие. Итоговая диагностика.	Комната релаксации	Игра-эстафета

Календарный учебный график (третий год обучения)

№ п/п	Месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				групповая	1	Вводное занятие.	Комната релаксации	Дидактическая игра
2				групповая	1	Движение на развитие координации.	Комната релаксации	
3				групповая	1	Движение на развитие координации.	Комната релаксации	Наблюдение
4				групповая	1	Ритмичные упражнения под музыку	Комната релаксации	
5				групповая	1	Ритмичные упражнения под музыку	Комната релаксации	Воробьиная дискотека
6				групповая	1	Общеразвивающие упражнения для ног.	Комната релаксации	
7				групповая	1	Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног.	Комната релаксации	
8				групповая	1	Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног.	Комната релаксации	
9				групповая	1	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Комната релаксации	
10				групповая	1	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины под музыку.	Комната релаксации	
11				групповая	1	Общеразвивающие упражнения.	Комната релаксации	Тестирование физической подготовленности
12				групповая	1	Разбор комплекса упражнений спортивной	Комната релаксации	

						аэробики.		
13				групповая	1	Разбор комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
14				групповая	1	Разбор комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
15				групповая	1	Закрепление комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
16				групповая	1	Показ выученных упражнений под музыку. Промежуточная диагностика.	Комната релаксации	Показательное выступление
17				групповая	1	Красота движений. Беседа. Элементы хореографии в спортивном комплексе упражнений.	Комната релаксации	
18				групповая	1	Элементы хореографии в спортивном комплексе упражнений.	Комната релаксации	
19				групповая	1	ОРУ: перекаты стопы, носка. «Русский стиль»- основные движения	Комната релаксации	
20				групповая	1	Разбор комплекса спортивных упражнений с элементами русского стиля.	Комната релаксации	
21				групповая	1	Разбор комплекса спортивных упражнений с элементами русского стиля.	Комната релаксации	
22				групповая	1	Разбор комплекса спортивных упражнений с элементами русского стиля под музыку.	Комната релаксации	

23				групповая	1	Закрепление комплекса спортивных упражнений с элементами русского стиля под музыку.	Комната релаксации	Конкурс
24				групповая	1	Разбор комплекса упражнений спортивной аэробики.	Комната релаксации	
25				групповая	1	Разбор комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
26				групповая	1	Закрепление комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
27				групповая	1	Закрепление комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
28				групповая	1	Закрепление комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
29				групповая	1	Закрепление комплекса упражнений спортивной аэробики под музыку.	Комната релаксации	
30				групповая	1	Повторение выученных движений под музыку.	Комната релаксации	
31				групповая	1	Повторение выученных движений под музыку.	Комната релаксации	
32				групповая	1	Отработка выученных движений под музыку.	Комната релаксации	
33				групповая	1	Закрепление выученных движений под музыку.	Комната релаксации	
34				групповая	1	Закрепление выученных движений под музыку.	Комната релаксации	

35				групповая	1	Закрепление выученных движений под музыку.	Комната релаксации	Показательное выступление
36				групповая	1	Итоговая диагностика.	Комната релаксации	Игра-эстафета

Тестирование физической подготовленности

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке.

По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта.

Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места.

Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие.

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей – и пытается при этом сохранить равновесие.

Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Считается количество подъемов.

Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости придерживаются стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30° от пола.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°. Считается количество отжиманий.

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу.