Районный отдел образования Саракташского района Оренбургской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Саракташского района

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28. 08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБУДО ЦВР
№ 84 от 28. 08.2026г.
_____И.А. Лысенко

И.А. Лысенко
Я подтверждаю этот документ
директор МБУДО ЦВР п. Саракташ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

"МИР ДВИЖЕНИЙ"

Возраст учащихся: 7-13 лет
Срок реализации: 4 года
Количество часов: 576

Автор-составитель:
ШКОНДА НАТАЛЬЯ МИХАЙЛОВНА,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

п. Саракташ 2026 г

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**		3
1.	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**		3
	1.1.	Направленность программы	4
	1.2.	Уровень освоения программы	4
	1.3.	Актуальность программы	5
	1.4.	Отличительные особенности программы	5
	1.5.	Адресат программы	6
	1.6.	Объем и сроки освоения программы	6
	1.7.	Формы организации образовательного процесса	6
	1.8.	Режим занятий	6
2.	**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**		7
3.	**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**		7
	3.1.	Учебный план	11
	3.2.	Содержание учебного плана	16
4.	**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**		24
II.	**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**		27
1.	**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**		27
2.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**		59
2.1	**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ КОМПОНЕНТА ПРОГРАММЫ**		60
3.	**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**		61
4.	**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**		62
5.	**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**		63
6.	**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**		66
7.	**ПРИЛОЖЕНИЕ**		68
	7.1	№ 1 Инструкция по технике безопасности на занятиях аэробикой	68
	7.2	№ 2 Карта личностного развития учащегося	70
	7.3	№ 3 Физиологические особенности детей школьного возраста	71
	7.4	№ 4 Экспресс-методика по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина)	74
	7.5	№ 5 Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка *(по В. И. Андрееву)*	75
	7.6	№ 6 Диагностика волевого самоконтроля	77
	7.7	Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мир движений»	81
	7.8	№ 8 Психолого – педагогическая диагностика уровня воспитанности учащихся	91

1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Мир движений" (далее Программа) разработана на основе следующей нормативно-правовой базы:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ ред. от 28.02.2025);

– Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 01.07.2025 № 1745-р) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»; II этап (2025 - 2030 годы)»;

– Федеральный проект «Все лучшее детям» национальный проект «Молодежь и дети» (реализуется в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»);

– Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467; ред. от 21.04.2023);

– Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения РФ «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (от 05.08.2020 г. № 882/391; ред. от 22.02.2023);

– Постановление Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (вступает в силу с 1 сентября 2026г.);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (ред. 01.09.2025 г.);

– Письмо Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Саракташского района. (Утвержден приказом начальника МКУ РОО Саракташского района № 491 от 03.12.2018г)

– Локальные акты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Саракташского района.

– Положением об отделе «Художественное творчество» утверждено приказом директора № 32 от 31.08.2018 МБУДО «Центр внешкольной работы» Саракташского района.

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Мир движений» имеет ***физкультурно-спортивную направленность,*** разработана для учащихся, успешно освоивших дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Ритмика с элементами гимнастики» стартового уровня освоения. Нацелена на творческую самореализацию учащихся, раскрытие и развитие их физических способностей.

Программа реализуется в творческом объединении «Виват, аэробика!» Центра внешкольной работы Саракташского района Оренбургской области.

Тип программы: модифицированная.

1.2. Уровень освоения программы

Программа предполагает освоение материала на базовом и продвинутом уровнях.

Первый год обучения - базовый уровень, напрвлен на увеличение двигательной активности детей, овладение основами техники элементов фитнес - аэробики, формирование мотивации к занятиям.

Второй-четвертый год обучения - *продвинутый уровень,* направлен на формирование ориентаций на здоровый образ жизни, повышение функциональных возможностей организма, совершенствование навыков технической подготовки, совершенствование приобретенных знаний в соревновательной деятельности.

Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

1.3 Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что физическое воспитание российских детей значительно хуже, чем было несколько десятилетий назад. Напряженная умственная работа, стрессы, гиподинамия вызывают у детей значительные перегрузки, являются причиной многих заболеваний. Программа общеобразовательной школы по физической культуре не может полностью решить проблему, в связи с чем, возрастает роль дополнительного образования по обеспечению двигательной активности детей и подростков.

Актуальным средством вовлечения в физкультурно-спортивную деятельность детей и подростков являются занятия фитнес – аэробикой. Аэробика - одна из самых ярких, динамичных, и потому - привлекательных, разновидностей физических тренировок, уверенно занимающих лидирующие позиции в рейтингах популярности во всем мире. Программа «Мир движений» предусматривает не только физическое развитие и совершенствование учащихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели и работать в команде.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлено на решение задач модернизации физкультурного образования, использования ценностей физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирования устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организации активного отдыха, социализации и адаптации детей к требованиям и вызовам современного общества.

1.4 Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир движений» разработана на основе:

- образовательной программы «Фитнес для детей», автор М. Муллахметова, г. Оренбург, 2009г;
- образовательной программы «Основы фитнес - аэробики», автор С.Н. Денисова, г. Петрозаводск, 2009г.

Отличительные особенности данной программы заключаются в целевом, содержательном и методическом аспектах.

Целевой аспект: определяется формированием ориентации на здоровый образ жизни средствами фитнес – аэробики *(в вышеперечисленных программах основной целью является физическое развитие и совершенствование).*

Содержательный аспект: содержание программы организовано в относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные модули, и носит *интегрированный* характер, синтезируя элементы различных видов спорта и физической активности: фитнес-аэробику, хореографию, акробатику, физическую и техническую подготовку.

Методический аспект: программа предполагает использование *тренинговых технологий (аутотренинг, психологические настрои).*

1.5 Адресат программы

Программа ориентирована на детей от 7 до 13 лет. В объединении могут заниматься все желающие данного возраста при наличии справки от врача-педиатра, разрешающей физические нагрузки, связанные с занятиями фитнес - аэробикой.

При формировании групп, а также в самом образовательном процессе обязательно учитываются физические, возрастные, психологические и физиологические особенности детей (***№3***)

Численный состав учебных групп**:** 12- 15 человек, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса.

1.6 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 4 года обучения и реализуется в общем объеме 576 часов– по 144 часа в год.

1.7. Формы организации образовательного процесса

Программой предусмотрена смешанная форма организации образовательного процесса (очная форма обучения и электронная, с использованием дистанционных образовательных технологий), которые позволяют планировать обучение в зависимости от организационно-педагогических и материально-технических условий.

Основной формой организации образовательного процесса являются групповые, микрогрупповые, индивидуальные занятия, индивидуальные или групповые онлайн-занятие;

Форм занятий:

- тренировочное занятие,
- занятие–тренинг,
- занятие–репетиция,

- занятие-соревнование,
- занятие-конкурс,
- занятие-праздник,
- занятие-экскурсия,
- зачетное занятие.

1.8 Режим занятий

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком. Занятия по программе проводятся по утвержденному расписанию, 2 раза в неделю по 2 академических часа, с 10-ти минутным перерывом.

2. Цель и задачи программы

Цель: Сформировать личность учащегося 7-13 лет, с устойчивыми мотивами и потребностями бережного отношения к собственному здоровью, стремлением к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи первого года обучения

Воспитательные

-сформировать интерес к занятиям физической культурой и аэробикой, дисциплинированность;

-сформировать ориентацию на позитивные взаимоотношения с участниками коллектива и педагогом;

-сформировать ориентацию на здоровый образ жизни.

Развивающие

-совершенствовать основные физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила;

-совершенствовать функциональные возможности организма и повысить работоспособность;

-развивать познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение, внимание;

Образовательные

Сформировать:

-знания начальной спортивной терминологии;

-знания о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического);

-умения выполнять базовые элементы аэробики.

Задачи второго года обучения

Воспитательные

Сформировать:

-аккуратность, трудолюбие, дисциплинированность;

-умение анализировать и корректировать свою деятельность;

-ценностное отношение к человеку, здоровью и здоровому образу жизни, спорту.

Развивающие

Сформировать:

- развивать навыки самоанализа и рефлексии;

-умение самостоятельно определять и формулировать цель деятельности;

-сформировать и развивать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

Образовательные

Сформировать

-знания о выборе упражнений и составлении комплексов с учетом индивидуальных особенностей;

-умения взаимодействовать со сверстниками во время проведения соревнований по видам фитнес аэробике;

-умения выполнять элементы акробатики, аэробики, связывать их в комбинации.

Задачи третьего года обучения

Воспитательные

-воспитать активность, инициативность, настойчивость в достижении цели;

-воспитать стремление к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию;

-воспитать спортивно-волевые и лидерские качества личности, навыки самоанализа и рефлексии.

Развивающие

-развивать творческий потенциал, способность его реализовать в процессе самостоятельного составления танцевальных композиций.

-развить способность определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-развить умение осуществлять наставническую функцию с учащимисямладших групп.

Образовательные

-сформировать умения провести разминку и заключительную части занятия как самостоятельно, так и с группой;

-сформировать умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку воспитанникам своего коллектива на соревнованиях и показательных выступлениях;

-сформировать умения демонстрировать на соревнованиях и концертах свой уровень подготовленности.

Задачи четвертого года обучения

Воспитательные

- воспитать целеустремленность в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе;
- воспитать активное, творческое отношение к жизни, самостоятельность и инициативность;
- привить навыки умения организовывать совместную физкультурно-оздоровительную деятельность с педагогом и сверстниками;
- воспитать дисциплинированность, аккуратность, пунктуальность.

Развивающие

- укрепить и развить мышечный аппарат с помощью комплекса упражнений (шаг, прыжок, гибкость, пластичность);
- развить волевые качества, образного мышления.

- развить умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Образовательные

- овладеть техникой выполнения акробатических элементов (кувырки, мост, «колесо», перевороты, стойки);
- знать основы критериев оценки судейства соревнований по спортивной и фитнес-аэробике, самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальных особенностей и умение проводить их с группой;
- сформировать основы художественного вкуса и кругозора учащихся.

3 Содержание программы

Программа «Мир движений» включает четыре взаимосвязанных между собой, раздела: «*Физическая подготовка*», «*Техническая подготовка*», «*Соревновательная и концертная деятельность*», «Воспитательные мероприятия», обеспечивающих разностороннее развитие физических, психических, нравственных и морально-волевых качеств личности, умеющей использовать ценности физической культуры, и в частности–средства фитнес - аэробики, для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации продуктивного отдыха, активной творческой самореализации, социализации и адаптации к требованиям и условиям жизни современного российского общества.

Модуль «Физическая подготовка» направлен на развитие физических качеств с использованием средств общефизической подготовки: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения различной направленности. Включение в раздел функциональной подготовки, использование различных средств видов спорта, способствует развитию специальных качеств и навыков, двигательных умений и навыков, носящих прикладной характер.

Модуль «Техническая подготовка» направлен на формирование у учащихся знаний, умений навыков в фитнес - аэробике (базовые шаги, танцевальные связки и композиции). Использование средств хореографической подготовки позволяет формировать «школу движений», вырабатывать чувство ритма, способности сочетать движение с музыкой. Разучивание акробатических элементов направлено на формирование осанки, координации, пространственного воображения. Акробатические упражнения позволяют разнообразить показательные выступления на различных мероприятиях.

Модуль «Соревновательная и концертная деятельность» направлен на развитие творческой активности, художественно-эстетического потенциала детей посредством подбора музыкального материала, составления комплексов движений, комбинаций. Подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям формирует установку на

самовыражение и самосовершенствование, развивает потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Активная концертная и соревновательная деятельность - одно из главных условий личностного роста воспитанника, его воли, характера, мотивации к победе, успеху.

Модуль «Воспитательные мероприятия» направлен на духовно-нравственное совершенствование личности, формирование ценностного отношения воспитанника к самому себе, собственной жизнедеятельности и окружающему миру посредством интериоризации общечеловеческих ценностей: Человек, Здоровье и Здоровый образ жизни, Спорт и Олимпизм, Отечество, Красота и т.д.

3.1 Учебный план первого года обучения

№		Тема занятий	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
I.		**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**2**	**38**	**40**
	1.	**ОФП**	**1**	**19**	**20**
	1.1.	Для верхних конечностей	-	4	4
	1.2.	Для нижних конечностей	-	4	4
	1.3.	Для туловища	-	4	4
	1.4.	Для развития подвижности в суставах	1	7	8
	2.	**Функциональный тренинг**	**1**	**19**	**20**
	2.1	Бег и его разновидности	1	6	7
	2.2	Выпады	-	6	6
	2.3	Наклоны	-	6	6
II.		**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**3**	**77**	**80**
	1.	**Техническая подготовка на основе фитнес-аэробики**	**2**	**58**	**60**
	1.1	Базовые шаги и элементы аэробики без смены лидирующей ноги *(унилатеральные)*	1	29	30
	1.2	Базовые шаги и элементы аэробики со сменой лидирующей ноги *(билатеральные)*	1	29	30
	2.	**Основы хореографической подготовки**	**1**	**9**	**10**
	3.	**Основы акробатической подготовки**	**1**	**9**	**10**
III.		**СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ И КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**	**-**	**24**	**24**
	1.	Создание и отработка комбинаций	-	22	22
	2.	Создание ои отработка спортивных комплексов	-	2	2
			5	139	144

Учебный план второго года обучения

№		Тема занятий	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
I.		**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**2**	**38**	**40**
	1.	**ОФП**	**1**	**19**	**20**
	1.1.	Для верхних конечностей	-	4	4
	1.2.	Для нижних конечностей	-	4	4
	1.3.	Для туловища	-	4	4
	1.4.	Для развития подвижности в суставах	1	7	8
	2.	**Функциональный тренинг**	**1**	**19**	**20**
	2.1	Бег и его разновидности	1	6	7
	2.2	Выпады	-	6	6
	2.3	Наклоны	-	6	6
II.		**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**3**	**77**	**80**
	1.	**Техническая подготовка на основе фитнес-аэробики**	**2**	**58**	**60**
	1.1	Базовые шаги и элементы аэробики без смены лидирующей ноги *(унилатеральные)*	1	29	30
	1.2	Базовые шаги и элементы аэробики со сменой лидирующей ноги *(билатеральные)*	1	29	30
	2.	**Основы хореографической подготовки**	**1**	**9**	**10**
	3.	**Основы акробатической подготовки**	**1**	**9**	**10**
III.		**СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ И КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**	**-**	**24**	**24**
	1.	Создание и отработка комбинаций	-	22	22
	2.	Создание и отработка спортивных комплексов	-	2	2
			5	139	144

Учебный план третьего года обучения

№			Тема занятий	Количество часов		
				Теория	Практика	Всего
I.			**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**-**	**70**	**70**
	1.		**ОФП**	**-**	**25**	**25**
	1.1.		Для верхних конечностей	-	6	6
	1.2.		Для нижних конечностей	-	6	6
	1.3.		Для туловища	-	6	6
	1.4.		Для развития подвижности в суставах	-	7	7
	2.		**Функциональный тренинг**	**-**	**45**	**45**
	2.1		Бег и его разновидности	-	15	15
	2.2		Выпады	-	15	15
	2.3		Наклоны	-	15	15
II.			**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**1**	**59**	**60**
	1.		**Техническая подготовка на основе фитнес-аэробики**	**1**	**39**	**40**
	1.1		Базовые шаги и элементы аэробики без смены лидирующей ноги *(унилатеральные)*	0.5	19.5	20
	1.2		Базовые шаги и элементы аэробики со сменой лидирующей ноги *(билатеральные)*	0.5	19.5	20
	2.		**Основы хореографической подготовки**	**-**	**10**	**10**
	3.		**Основы акробатической подготовки**	**-**	**10**	**10**
III.			**СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ И КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**	**-**	**55**	**55**
	1.		Создание и отработка комбинаций	-	33	33
	2.		Создание ои отработка спортивных комплексов	-	22	22
				12	132	144

Учебный план четвертого года обучения

№		Тема занятий	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
I.		**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**-**	**70**	**70**
	1.	**ОФП**	**-**	**25**	**25**
	1.1.	Для верхних конечностей		6	6
	1.2.	Для нижних конечностей		6	6
	1.3.	Для туловища		6	6
	1.4.	Для развития подвижности в суставах		7	7
	2.	**Функциональный тренинг**	**-**	**45**	**45**
	2.1	Бег и его разновидности	-	15	15
	2.2	Выпады	-	15	15
	2.3	Наклоны	-	15	15
II.		**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**1**	**59**	**60**
	1.	**Техническая подготовка на основе фитнес-аэробики**	**1**	**39**	**40**
	1.1	Базовые шаги и элементы аэробики без смены лидирующей ноги *(унилатеральные)*	0.5	19.5	20
	1.2	Базовые шаги и элементы аэробики со сменой лидирующей ноги *(билатеральные)*	0.5	19.5	20
	2.	**Основы хореографической подготовки**	**-**	**10**	**10**
	3.	**Основы акробатической подготовки**	**-**	**10**	**10**
III.		**СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ И КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**	**-**	**86**	**86**
	1.	Создание и отработка комбинаций	-	55	55
	2.	Создание ои отработка спортивных комплексов	-	31	31

3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Общеразвивающие упражнения

Теория: Физическая культура как составная часть общей культуры личности и общества. Физическое воспитание и самовоспитание. Строение организма человека. Развитие физических качеств.

Практика:

1.1. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (4 часа): движение рук в различных направлениях (вперед, вверх, назад, в стороны); круговые движения руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одноименно, разноименно); сгибание – разгибание рук в упоре лежа.

1.2.Упражнения для мышц нижних конечностей (4 часа):

сгибание, разгибание и круговые движения стопами; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; выпады вперед, назад, в стороны, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь); прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа.

1.3.Упражнения для мышц шеи и туловища (4 часа):

наклоны головы, повороты налево - направо, полукруг головой в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

1.4.Упражнения для развития подвижности в суставах, стретчинг (8 часов): растяжка всех групп мышц, в сочетании с дыхательными упражнениями.

2. Функциональный тренинг.

Теория: Правила дозирования нагрузки на организм.

Практика: Ходьба: с изменением скорости и длины шага; на носках, высоким шагом, с перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом. Бег. Прыжки: в длину с места; в высоту с места. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с собственным весом. Наклоны, выпады.

3. Техническая подготовка на основе фитнес-аэробики

Базовые шаги и элементы аэробики без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Теория: Введение в образовательную программу. Знакомство с аэробикой, как средством физической культуры. Теоретические знания о простых базовых шагах. Режим дня. Правильное питание.

Практика:

Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) - march

Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу - march, front-back

Марш на месте, ноги врозь - out

Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения outin

Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В И.п. ноги вместе) - v -step

Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (В И.п. ноги вместе) - a -step

Одна нога выполняет шаг вперед назад, другая - на месте - mambo

Шаг вперед, поворот на 180°, шаг вперед, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) - pivot

Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) - basic-step

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок - step touch

1.2 Базовые шаги и элементы аэробики со сменой лидирующей ноги (билатеральные)- 30 часов.

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок - step touch

Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) - double step touch

Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - knee up

Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед - kick

Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) - lif side

Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) - curl

Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте - open step

Шаг в сторону, касание вперед носком - toe touch

Шаг в сторону, касание вперед пяткой - heel touch

Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или за хлест, касание не делать) - grapevine

Три быстрых шага на месте на «раз и два» - cha cha cha

Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением - shasse

Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)

4.Основы хореографической подготовки

Теория:

Позиции ног:

Первая позиция. Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

Вторая позиция. Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии, на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.

Третья позиция. Одна нога находится в передней части другой, передняя нога касается середины задней ноги.

Четвертая позиция. Ноги расположены так же, как и в третьей позиции, но на один шаг друг от друга.

Пятая позиция. Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).

Практика:

Деми плие, гран плие. Выполнение упражнений у опоры. В положении лицом к опоре – кисти обеих рук лежат на станке, локти полусогнуты. Стоя боком к опоре – держаться одной рукой (левой или правой), которая должна находиться чуть впереди туловища; запястье, локоть и плечо опущены, рука не напряжена.

5.Основы акробатической подготовки 10 часов.

Теория: Техника безопасности и привила страховки конкретного элемента.

Практика: кувырки, стоики на лопатках, на голове и руках, на руках, переворот боком.

Соревновательная и концертная деятельность

Практика: Показательные выступления на родительских соревнованиях, на районных мероприятиях – «День матери», «День защитника Отечества», «8 марта», «День детства», и т.д.

6. «Воспитательные мероприятия» (первый год обучения). Проведение мероприятий с приглашением стерших групп. Примерные темы мероприятий: «Я среди людей – семья, друзья, команда», «Нам жизнь дана на добрые дела», «Может ли увлечение стать моей профессией?», «Положительный пример моей семьи», и т.д.

ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Общеразвивающие упражнения. ***Теория:*** Правила безопасного выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика:

1.1.Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса: *(6 часов)* движение рук в различных направлениях (вперед, вверх, назад, в стороны); круговые движения руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях

(одноименно, разноименно); сгибание – разгибание рук в упоре лежа, с преодолением сопротивления партнера.

1.2.Упражнения для мышц нижних конечностей :

сгибание, разгибание и круговые движения стопами; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; выпады вперед, назад, в стороны, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь); прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку; махи ногами с опорой и без опоры о гимнастическую стенку; статические элементы: удержание ног в различных положениях, туловища; упражнения в парах из различных исходных положений; упражнения с предметами; (броски, жонглирование, приседания, прыжки, наклоны, повороты); упражнения на гимнастической скамейке.

1.3.Упражнения для мышц шеи и туловища:

наклоны головы, повороты налево - направо, полукруг головой в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений; из положения лежа сед углом, сед углом согнув ноги, сед углом ноги врозь; удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах;

1.4.Упражения для развития подвижности в суставах, стретчинг

Теория: Правила выполнения упражнений стретчинга, дыхательных упражнений.

Практика: Растяжка всех групп мышц, в сочетании с дыхательными упражнениями.

2.Функциональный тренинг. ***Теория:*** Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба: с изменением скорости и длины шага; на носках, высоким шагом, с перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, с ускорением. Бег: на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта, челночный бег. Прыжки: в длину с места и с разбега; в высоту с места и с разбега. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов, с отягощениями, с собственным весом.

3.Техническая подготовка на основе фитнес-аэробики

Теория: техника выполнения элементов аэробики.

Практика:

1.1 Базовые шаги и элементы аэробики без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (в И.п. ноги вместе) - a -step

Одна нога выполняет шаг вперед назад, другая - на месте mambo

Шаг вперед, два шага назад, шаг вперед с другой ноги, два шага назад (как в степ аэробике) - point mambo

Шаг вперед, поворот на 180°, шаг вперед, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) - pivot

Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) - basic-step

Шаг скрестно вперед, шаг в сторону, два шага - возврат в исходное положение. - boxstep (crossstep)

Шаг в сторону (вперед), шаг скрестно вперед, два шага - возврат в и.п. ноги врозь - jazzsquare (stepcross)

1.2 Базовые шаги и элементы аэробики со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Теория: Границы площадки. Простые перестроения.

Практика:

Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) - mambo cha cha cha

Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) -mambo shasse

Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте -shasse, mambo, back

Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте - shasse, mambo front

Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в И.п. - kick

Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в И.п.. - curl

Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага назад в И.п. - lift side

Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в И.п. - open step

Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (не прогибаться в пояснице) - back lift

Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в И.п. - tap side

4.Основы хореографической подготовки. *Практика:*

Батман фондю. Гран батман. Махи ногой назад вперед, в сорону. Наклон вперед с упором на одной ноге.

5.Основы акробатической подготовки

Теория: Техника выполнения простейших элементов акробатики. Травмоопасные элементы. Запрещенные элементы. Подготовительные упражнения.

Практика: Переворот вправо (влево) - «колесо»; переворот вперед; прыжок из стойки на руках - курбет ; переворот с поворотом - рондат,

Соревновательная и концертная деятельность.

***Теория*:** Правила соревнований по спортивной и фитнес аэробике.

Практика: Показательные выступления на родительских соревнованиях, на районных мероприятиях – «День матери», «День защитника Отечества», «8 марта», «День детства», и т.д.

ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Общеразвивающие упражнения. *Практика:*

1.1.Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса: движение рук в различных направлениях (вперед, вверх, назад, в стороны); круговые движения руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одноименно, разноименно); сгибание – разгибание рук в упорах (с отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, на стенку, на гимнастическую скамейку, лежа (с отведением ноги назад); то же, ноги на скамейка или рейке гимнастической стенки); сгибание – разгибание рук в висах (подтягивание в висе лежа с разными хватами).

1.2.Упражнения для мышц нижних конечностей:

сгибание, разгибание и круговые движения стопами; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; выпады вперед, назад, в стороны, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь); прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку; махи ногами с опорой и без опоры о гимнастическую стенку; статические элементы: удержание ног в различных положениях, туловища; упражнения в парах из различных исходных положений; упражнения с предметами; (броски, жонглирование, приседания, прыжки, наклоны, повороты); упражнения на гимнастической скамейке.

1.3.Упражнения для мышц шеи и туловища:

наклоны головы, повороты налево - направо, полукруг головой в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений; из положения лежа сед углом, сед углом согнув ноги, сед углом ноги врозь; удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах;

1.4.Упражнения для развития подвижности в суставах, стретчинг (7 часов).

Практика. Растяжка всех групп мышц, в сочетании с дыхательными упражнениями.

2.Функциональный тренинг. *Практика.* Ходьба: с изменением скорости и длины шага; на носках, высоким шагом, с перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, с ускорением (до 200 м), специально-беговые упражнения. Бег: на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта, челночный бег. Прыжки: в длину с места и с разбега; в высоту с места и с разбега. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов, с с собственным весом.

3.Техническая подготовка на основе фитнес-аэробики

1.1 Базовые шаги и элементы аэробики без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Теория: Развитие аэробики в России. Классификация видов аэробики. Основные оздоровительные направления в фитнесе. Оздоровительные

технологии на занятиях фитнес - аэробикой. Техническая подготовка в фитнес - аэробике.

Практика: March straddle v-step, knee up, pivotturn, side to side, open step. Plie, side to side, step touch, jumping jack, cross-step, push touch, toe tap, heel dig, heel touch, knee lift, knee up, leg lift, kick, low kick, hop, hopscotch, hamstring, curl, leg curl, squat, scoop, grapevine, lunge, mambo, cha-cha-cha, jogging, chasse.

1.2 Базовые шаги и элементы аэробики со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Практика

Подъем прямой ноги вперед, два шага (на «раз и два») - kick ball, change

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок - step touch

Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) - double step touch

Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - knee up

Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед - kick

Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) - lift side

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

4. Основы хореографической подготовки

Практика:

Деми плие, гран плие, батман тандю, батман тандю жете, батман тандю - сутеню, батман фондю, сюрле ку де пье, батман фраппе, рон де жамб пар тер, релеве, гран батман жете, гран батман жете балансе, батман девелопе; танцевальные шаги (вальс, шаг – галоп, шаг – полька). Соединение и демонстрация элементов в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

5.Основы акробатической подготовки. ***Практика:*** Переворот вправо (влево) - «колесо»; темповой переворот вперед; прыжок из стойки на руках - курбет ; темповой переворот с поворотом – рондат.

Соревновательная и концертная деятельность

Практика Показательные выступления на районных и областных мероприятиях. Выступление на областных соревнованиях «Кубок Области», «Мир движений».

ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Общеразвивающие упражнения. ***Практика:***

1.1.Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (6 часов): движение рук в различных направлениях (вперед, вверх, назад, в стороны); круговые движения руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одноименно, разноименно); сгибание – разгибание рук в упорах (с отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, на стенку, на гимнастическую скамейку, лежа (с отведением ноги назад); то же, ноги на скамейка или рейке гимнастической стенки); сгибание – разгибание рук в висах (подтягивание в висе лежа с разными хватами).

1.2.Упражнения для мышц нижних конечностей (6 часов):

сгибание, разгибание и круговые движения стопами; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; выпады вперед, назад, в стороны, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь); прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку; махи ногами с опорой и без опоры о гимнастическую стенку; статические элементы: удержание ног в различных положениях, туловища; упражнения в парах из различных исходных положений; упражнения с предметами; (броски, жонглирование, приседания, прыжки, наклоны, повороты); упражнения на гимнастической скамейке.

1.3.Упражнения для мышц шеи и туловища (6 часов):

наклоны головы, повороты налево - направо, полукруг головой в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений; из положения лежа сед углом, сед углом согнув ноги, сед углом ноги врозь; удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах;

1.4.Упражения для развития подвижности в суставах, стретчинг (7 часов).

Практика.Растяжка всех групп мышц, в сочетании с дыхательными упражнениями.

2.Функциональный тренинг

Практика. Ходьба: с изменением скорости и длины шага; на носках, высоким шагом, с перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, с ускорением (до 200 м), специально-беговые упражнения. Бег: на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта, челночный бег. Прыжки: в длину с места и с разбега; в высоту с места и с разбега. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов, с с собственным весом.

3. Техническая подготовка на основе фитнес-аэробики.

Теория: Правила соревнований фитнес-аэробики. Перемещения по площадке. Запрещенные и разрешенные элементы. Правила подбора музыкального произведения. Костюм и прическа.

Практика:

Базовые шаги и элементы аэробики без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Повтор разученных элементов и самостоятельное составление связок и комбинаций на их основе на 32 и 64 счета. Работа в парах, микро группах, индивидуально.

Базовые шаги и элементы аэробики со сменой лидирующей ноги (билатеральные). Повтор разученных элементов и самостоятельное составление связок и комбинаций на их основе на 32 и 64 счета. Работа в парах, микро группах, индивидуально. Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. Связки и комплексы повышенной сложности. Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

4. Основы хореографической подготовки. ***Практика***

Деми плие, гран плие, батман тандю, батман тандю жете, батман тандю - сутеню, батман фондю, сюрле ку де пье, батман фраппе, рон де жамб пар тер, релеве, гран батман жете, гран батман жете балансе, батман девелопе; танцевальные шаги (вальс, шаг – галоп, шаг – полька). Соединение и демонстрация элементов в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

5.Основы акробатической подготовки. ***Практика:*** Переворот вправо (влево) - «колесо»; темповой переворот вперед; прыжок из стойки на руках - курбет ; темповой переворот с поворотом – рондат.

6.Соревновательная и концертная деятельность. ***Практика (86 часов).*** Показательные выступления на районных и областных мероприятиях. Выступление на областных соревнованиях «Кубок Области», «Мир движений».

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Первого года обучения

Личностные

-сформирован интерес к занятиям физической культурой и аэробикой, дисциплинированность;

-сформирована ориентация на позитивные взаимоотношения с участниками коллектива и педагогом;

-сформирована ориентация на здоровый образ жизни.

Метапредметные

-развиты основные физические качества: выносливость, лов-кость, гибкость, быстрота, сила;
- сформировано умение использовать знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
-развивать познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение, внимание;

Предметные

Сформированы:
-знания начальной спортивной терминологии;
-знания о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического);
-умения выполнять базовые элементы аэробики.

Второго года обучения

Личностные

Сформированы:
- аккуратность, трудолюбие, дисциплинированность;
-умение анализировать и корректировать свою деятельность;
-ценностное отношение к человеку, здоровью и здоровому образу жизни, спорту.

Метапредметные

- развиваты навыки самоанализа и рефлексии;
-развиты умения самостоятельно определять и формулировать цель деятельности;
-сформирована устойчивая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

Предметные

Сформированы
-знания о выборе упражнений и составлении комплексов с учетом индивидуальных особенностей;
-умения взаимодействовать со сверстниками во время проведения соревнований по видам фитнес аэробике;
-умения выполнять элементы акробатики, аэробики, связывать их в комбинации.

Третьего года обучения

Личностные

Сформированы
- активность, инициативность, настойчивость в достижении цели;
- стремление к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию;
- спортивно-волевые и лидерские качества личности, навыки самоанализа и рефлексии.

Метапредметные

Сформированы
- творческий потенциал, способность его реализовать в процессе самостоятельного составления танцевальных композиций.
- способность определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение осуществлять наставническую функцию с воспитанниками младших групп.

Предметные

Сформированы
- умения провести разминку и заключительную части занятия как самостоятельно, так и с группой;
- умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку воспитанникам своего коллектива на соревнованиях и показательных выступлениях;
-умения демонстрировать на соревнованиях и концертах свой уровень подготовленности.

Четвертого года обучения

Личностные

Сформированы:

- целеустремленность в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе;
- активное, творческое отношение к жизни, самостоятельность и инициативность;
- навыки умения организовывать совместную физкультурно-оздоровительную деятельность с педагогом и сверстниками;
- дисциплинированность, аккуратность, пунктуальность.

Метапредметные

Сформированы:

- укрепить и развить мышечный аппарат с помощью комплекса упражнений (шаг, прыжок, гибкость, пластичность);
- волевые качества, образное мышление.
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Предметные

Сформированы:

- владение техникой выполнения акробатических элементов (кувырки, мост, «колесо», перевороты, стойки);
- знания основ критериев оценки судейства соревнований по спортивной и фитнес-аэробике, самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальных особенностей и умение проводить их с группой;
- основы художественного вкуса и кругозора учащихся.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1Календарный учебный график

1 год обучения

Количество часов в год: 144
Количество часов в неделю: 4 часа.

№	Месяц	Число 1 группа	Число 2 группа	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	**9**			march Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад в стороны; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
2	**9**			march Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
3	**9**			march Движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
4	**9**			v -step Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
5	**9**			v -step Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами). Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
6	**9**			v -step basic step круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
7	**9**			v -step Круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
8	**9**			a -step сгибание и выпрямление рук. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
9	**9**			a -step	группов	2	Оценка

				сгибание и выпрямление рук. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	ая		качества исполнения
10	**10**			a -step Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение
11	**10**			basic step Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок - step touch Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
12	**10**			basic step double step touch Сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
13	**10**			basic step Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах	групповая	2	Оценка качества исполнения
14	**10**			Диагностика	групповая	2	Составление
15	**10**			knee up Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
16	**10**			knee up Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
17	**10**			knee up Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении). Пластика (мосты, выпады, шпагаты) прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180-360°	групповая	2	Оценка качества исполнения
18	**10**			curl Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
19	**11**			curl Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение
20	**11**			curl Сгибание и разгибание рук с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
21	**11**			-grapevine Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
22	**11**			-grapevine Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
23	**11**			-grapevine Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях	групповая	2	Оценка качества

				(одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)			исполнения
24	**11**			-grapevine Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
25	**11**			Мини-комбинации из разученных элементов Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение
26	**11**			Мини-комбинации из разученных элементов Выпады вперед, назад, в сторону Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
27	**12**			curl Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
28	**12**			Мини-комбинации из разученных элементов Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Пластика (мосты, выпады, шпагаты) прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
29	**12**			Мини-комбинации из разученных элементов Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу и гимнастической скамейке. Пластика (мосты, выпады, шпагаты) прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180	групповая	2	Оценка качества исполнения
30	**12**			Танцевальная композиция из разученных элементов и комбинаций. Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке,	групповая	2	Оценка качества 4исполнения
31	**12**			Танцевальная композиция из разученных элементов и комбинаций. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение
32	**12**			Танцевальная композиция из разученных элементов и комбинаций. Поднимание ног в различных исходных положениях	групповая	2	Оценка качества исполнения
33	**12**			Танцевальная композиция из разученных элементов и комбинаций. Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
34	**12**			Подвижные игры с элементами аэробики	групповая	2	Оценка качества исполнения
35	**12**			Флеш моб	групповая	2	
36	**1**			curl Махи ногами с опорой руками у и без опоры руками. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
37	**1**			knee up Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения

38	**1**			knee up Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении). Пластика (мосты, выпады, шпагаты) прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180-360°	групповая	2	Оценка качества исполнения
39	**1**			curl сгибание и разгибание рук в упоре лежа, но с отведением ног (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук;	групповая	2	Оценка качества исполнения
40	**1**			curl Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение
41	**1**			curl Сгибание и разгибание рук с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
42	**1**			-grapevine Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
43	**2**			-grapevine Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
44	**2**			-grapevine Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
45	**2**			curl Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
46	**2**			Мини-комбинации из разученных элементов Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение
47	**2**			Мини-комбинации из разученных элементов Выпады вперед, назад, в сторону Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
48	**2**			Мини-комбинации из разученных элементов Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
49	**2**			Мини-комбинации из разученных элементов Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Пластика (мосты, выпады, шпагаты) прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
50	**2**			Мини-комбинации из разученных элементов Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу	групповая	2	Оценка качества исполне

				и гимнастической скамейке. Пластика (мосты, выпады, шпагаты) прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180			ния
51	**3**			Танцевальная композиция из разученных элементов и комбинаций. Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке,	групповая	2	Оценка качества 4исполнения
52	**3**			knee up Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
53	**3**			knee up Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
54	**3**			curl Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
55	**3**			curl сгибание и разгибание рук в упоре лежа, но с отведением ног (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук;	групповая	2	Оценка качества исполнения
56	**3**			curl Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение
57	**3**			curl Сгибание и разгибание рук с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
58	**3**			-grapevine Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
59	**3**			-grapevine Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
60	**4**			-grapevine Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
61	**4**			-grapevine Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
62	**4**			Мини-комбинации из разученных элементов Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение
63	**4**			curl Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения

64	**4**			Мини-комбинации из разученных элементов Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
65	**4**			Мини-комбинации из разученных элементов Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Пластика (мосты, выпады, шпагаты) прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
66	**4**			Мини-комбинации из разученных элементов Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу и гимнастической скамейке. Пластика (мосты, выпады, шпагаты) прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180	групповая	2	Оценка качества исполнения
67	**4**			Танцевальная композиция из разученных элементов и комбинаций. Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке,	групповая	2	Оценка качества 4исполнения
68	**4/5**			Танцевальная композиция из разученных элементов и комбинаций. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
69	**5**			Танцевальная композиция из разученных элементов и комбинаций. Поднимание ног в различных исходных положениях	групповая	2	Оценка качества исполнения
70	**5**			curl Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества 4исполнения
71	**5**			Мини-комбинации из разученных элементов Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Пластика (мосты, выпады, шпагаты) прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
72	**5**			Диагностика	групповая	2	Оценка качества исполнения

Календарный учебный график
2 год обучения

Количество часов в год: 144
Количество часов в неделю: 4 часа
Расписание занятий:

1 группа:
2 группа:

№	Месяц	1 группа	2 группа	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	**9**			Стартовая диагностика Техника Безопасности.	Беседа практическое	2	Тестирование, опрос
2	**9**			Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу - march, front-back Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад в стороны; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
3	**9**			Марш на месте, ноги врозь - out Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
4	**9**			Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещенияoutin Движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
5	**9**			Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В И.п. ноги вместе)- v -step Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
6	**9**			Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (В И.п. ноги вместе)- a -step Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами). Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
7	**9**			Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) - basic step круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные,	групповая	2	Оценка качества исполнения

				последовательные) Пластика (мосты, выпады, шпагаты)			
8	**9**			Одна нога выполняет шаг вперед назад, другая - на месте - mambo Круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
9	**9**			Шаг вперед, поворот на 180°, шаг вперед, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) - pivot сгибание и выпрямление рук. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
10	**10**			Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) - basic-step Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
11	**10**			Шаг в сторону, подъем колена - knee up Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение
12	**10**			Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок - step touch Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
13	**10**			Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) -double step touch Сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
14	**10**			Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - knee up Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах	групповая	2	Оценка качества исполнения
15	**10**			Диагностика	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
16	**10**			Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) - lift side Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
17	**10**			Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) - curl Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
18	**11**			Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к	групповая	2	Оценка качества

				ягодице) - curl Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении). Пластика (мосты, выпады, шпагаты) прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180-360°			исполнения
19	**11**			Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте- open step сгибание и разгибание рук в упоре лежа, но с отведением ног (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук;	групповая	2	Оценка качества исполнения
20	**11**			Шаг в сторону, касание вперед носком - toe touch Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение
21	**11**			Шаг в сторону, касание вперед пяткой - heel touch Сгибание и разгибание рук с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
22	**11**			Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или за хлест, касание не делать) -grapevine Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
23	**11**			Три быстрых шага на месте на «раз и два» - cha cha cha Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
24	**11**			Три быстрых шага на месте на «раз и два» - cha cha cha. Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
25	**11**			Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) - mambo, cha cha cha Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
26	**11**			Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)- mambo, shasse Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение
27	**12**			Два приставных шага в сторону (шаг в	групповая	2	Оценка

				сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) -double step touch Выпады вперед, назад, в сторону Пластика (мосты, выпады, шпагаты)			качества исполнения
28	**12**			Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте - shasse, mambo, back Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
29	**12**			Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте - shasse, mambo, front Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Пластика (мосты, выпады, шпагаты) прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
30	**12**			Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - knee up Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу и гимнастической скамейке. Пластика (мосты, выпады, шпагаты) прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180	групповая	2	Оценка качества исполнения
31	**12**			Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в И.п. - kick Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке,	групповая	2	Оценка качества 4исполнения
32	**12**			Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в И.п. - curl Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение
33	**12**			Диагностика	групповая	2	Оценка качества исполнения
34	**12**			Веселые старты	групповая	2	Оценка качества исполнения
35	**1**			kick Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке,	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
36	**1**			knee up Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу и гимнастической скамейке. Пластика (мосты, выпады, шпагаты) прыжки толчком двумя	групповая	2	Оценка качества исполнения
37	**1**			Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или за хлест, касание не делать) -grapevine	групповая	2	Оценка качества исполнения

				Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)			
38	**1**			Три быстрых шага на месте на «раз и два» - cha cha cha Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
39	**1**			Три быстрых шага на месте на «раз и два» - cha cha cha. Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
40	**1**			Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) - mambo, cha cha cha Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
41	**1**			Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)- mambo, shasse Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение
42	**2**			Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) -double step touch Выпады вперед, назад, в сторону Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
43	**2**			Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте - shasse, mambo, back Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
44	**2**			Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте - shasse, mambo, front Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Пластика (мосты, выпады, шпагаты) прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
45	**2**			Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - knee up Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу и гимнастической	групповая	2	Оценка качества исполнения

				скамейке. Пластика (мосты, выпады, шпагаты) прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180			
46	**2**			Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в И.п. - kick Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке,	групповая	2	Оценка качества 4исполнения
47	**2**			Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в И.п. - curl Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение
48	**2**			Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в И.п.- lift side Поднимание ног в различных исходных положениях	групповая	2	Оценка качества исполнения
49	**2**			Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. - open step Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
50	**3**			Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. - open step Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
51	**3**			Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или за хлест, касание не делать) -grapevine Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
52	**3**			Три быстрых шага на месте на «раз и два» - cha cha cha Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
53	**3**			Три быстрых шага на месте на «раз и два» - cha cha cha. Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
54	**3**			Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) - mambo, cha cha cha Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
55	**3**			Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным	групповая	2	Наблюдение

				перемещением (на раз и два)- mambo, shasse Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе Пластика (мосты, выпады, шпагаты)			
56	**3**			Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) -double step touch Выпады вперед, назад, в сторону Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
57	**3**			Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте - shasse, mambo, back Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
58	**3**			Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте - shasse, mambo, front Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Пластика (мосты, выпады, шпагаты) прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
59	**4**			Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - knee up Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу и гимнастической скамейке. Пластика (мосты, выпады, шпагаты) прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180	групповая	2	Оценка качества исполнения
60	**4**			Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в И.п. - kick Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке,	групповая	2	Оценка качества 4исполнения
61	**4**			Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в И.п. - curl Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение
62	**4**			Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в И.п.- lift side Поднимание ног в различных исходных положениях	групповая	2	Оценка качества исполнения
63	**4**			Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. - open step Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения

64	**4**			Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. - open step Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
65	**4**			Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или за хлест, касание не делать) -grapevine Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
66	**4**			Три быстрых шага на месте на «раз и два» - cha cha cha Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
67	**5**			Три быстрых шага на месте на «раз и два» - cha cha cha. Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
68	**5**			Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) - mambo, cha cha cha Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Оценка качества исполнения
69	**5**			Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)- mambo, shasse Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	групповая	2	Наблюдение
70	**5**			Диагностика	групповая	2	Оценка качества исполнения
71	**5**			Веселые старты	групповая	2	Оценка качества исполнения
72	**5**			Эстафеты	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения

Календарный учебный график
3 год обучения

Количество часов в год: 144
Количество часов в неделю:4 часа, 3 год обучения

№	Месяц	Число	Тема занятия	Форма занятия	часы	Форма контроля
1	**9**		Вводное занятие	Беседа практическое	2	Тестирование, опрос
2	**9**		Подбор музыкального сопровождения, связок для утренней гимнастики	групповая	2	Наблюдение
3	**9**		Составление комплекса самостоятельно разработанной утренней гимнастики.	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
4	**9**		Разучивание элементов акробатики: перевороты вперед,	групповая	2	Оценка качества исполнения
5	**9**		Беседа «Я среди людей: семья, друзья, команда». Совершенствование связок и комбинаций.	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
6	**9**		Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области».	групповая	2	Оценка качества исполнения
7	**9**		Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Элементы акробатики: рондат	групповая	2	Оценка качества исполнения
8	**9**		Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Функциональный тренинг	групповая	2	Наблюдение
9	**10**		Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки.	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
10	**10**		Хореографический комплекс (8.3). Комплекс ОФП (7.1).	групповая	2	Оценка качества исполнения
11	**10**		Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
12	**10**		Ходьба, бег и его разновидности, прыжки(прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1).	групповая	2	Оценка качества исполнения

			Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области».			
13	**10**		Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Комплекс ОФП (7.4). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Составление танцевального комплекса «Флешмоб». Элементы акробатики: связка темповой переворот вперед, рондат (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
14	**10**		Составление танцевального комплекса «Флешмоб».	групповая	2	Наблюдение
15	**10**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.5). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
16	**10**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.6). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Составление танцевального комплекса «Флешмоб». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
17	**10**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Работа в группах. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
18	**11**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. (8.2). Основная часть. Комплекс ОФП (7.1). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Работа в группах. Элементы акробатики: переворот вперед-рондат (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
19	**11**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Работа в группах. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
20	**11**		Разминка. Бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки.	групповая	2	Наблюдение

			Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.3). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).			
21	**11**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Комплекс ОФП (). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
22	**11**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.4). Отработка танце-вального комплекса для соревнований «Кубок области». Элементы акробатики: разучивание - «фляк» (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения(10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
23	**11**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.5). Отработка танце-вального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
24	**11**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.6). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Функциональный тренинг (9.1). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
25	**11**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Комплекс ОФП (7.1). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
26	**12**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.1). Отработка танце-вального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение
27	**12**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат	групповая	2	Составление индивидуальн

			толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.1). Отработка танце-вального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).			ых рекомендаций
28	**12**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.4). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Отработка танце-вального комплекса для соревнований «Кубок области». Функциональный тренинг (9.2). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
29	**12**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.3). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Элементы акробатики: рондат-прыжок вверх (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
30	**12**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Комплекс ОФП (7.4). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
31	**12**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.5).Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
32	**12**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.4). Основная часть. Комплекс ОФП (7.6). Отработка танце-вального комплекса для соревнований «Кубок области». Функциональный тренинг (9.3). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение
33	**12**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.1). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Элементы акробатики: рондат- прыжок ноги врозь (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций

34	**1**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Отработка танце-вального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
35	**1**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
36	**1**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.3). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Элементы акробатики: рондат-прыжок в группировку (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
37	**1**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.4). Основная часть. Комплекс ОФП (7.4). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
38	**1**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.5). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Элементы акробатики: темповой переворот вперед-рондат-прыжок вверх (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение
39	**1**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.6). Отработка танце-вального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
40	**1**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Комплекс ОФП (7.1). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок	групповая	2	Оценка качества исполнения

			области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).			
41	**2**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Элементы акробатики: переворот вперед на одну ногу-переворот назад (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
42	**2**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области».Элементы акробатики: переворот вперед на одну ногу-переворот назад (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
43	**2**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2).Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
44	**2**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.4).Элементы акробатики: переворот вперед на одну ногу-переворот назад (15). Основная часть. Комплекс ОФП (7.3). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение
45	**2**		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
46	**2**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Генеральная репетиция. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
47	**2**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Самоконтроль. Оценка развития физических качеств. Оценка усвоения элементов аэробики, акробатики. Оценка развития личностных качеств.	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения

			Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).			
48	**2**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Самоконтроль. Оценка развития физических качеств. Оценка усвоения элементов аэробики, акробатики. Оценка развития личностных качеств. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
49	**3**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс №3. Элементы акробатики: темповой переворот-рондат. Основная часть. Самостоятельное составление связок, для проведе-ния мероприятия «Танцевальный марафон». Самостоятельный выбор музыкальных произведений. Работа в группах. Каждая группа готовит 3 связки. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
50	**3**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Отработка связок к мероприятию «Танцевальный марафон». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение
51	**3**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Самоконтроль. Оценка развития физических качеств. Оценка усвоения элементов аэробики, акробатики. Оценка развития личностных качеств. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
52	**3**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.4). Основная часть. Комплекс ОФП (7.5). Самостоятельное составление танцевальной композиции, на основе разученных связок. Работа в группах: первая группа - составление комплекса под «1 куплет» музыкального произведения, вторая группа – под «второй куплет», музыкального произведения. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
53	**3**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.6). Самостоятельное составление танцевальной композиции, на основе разученных связок. Работа в группах: первая группа - составление комплекса под «1	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения

			куплет» музыкального произведения, вторая группа – под «второй куплет», музыкального произведения. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).			
54	**3**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Составление индивидуальных комплексов под руководством одного из воспитанника – «лидера». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
55	**3**		Оформление «Целевой доски». Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.6). Отработка комплекса в группах. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
56	**3**		Оформление «Целевой доски». Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.6). Отработка комплекса в группах. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение
57	**3**		Проведение конкурса с привлечением детей второго и первого года обучения, в качестве зрителей и участников. Конкурс проходит между группами учащихся третьего года обучения. Жюри-родители учащихся. ЗАДАНИЯ. 8. Подготовленная танцевальная композиция. 9. Импровизированный конкурс (составление связки под различные музыкальные произведения). 10. «Акробатический конкурс»- составление акробатических связок, под музыкальное сопровождение. 11. Проведение импровизированного танцевального марафона с учащимисяпервого и второго года обучения. 12. Подведение итогов. 13. Выступление младших групп. 14. Торжественное награждение. 15. Чаепитие.	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
58	**4**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.1). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Элементы акробатики: фляк (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
59	**4**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат	групповая	2	Наблюдение, оценка

			толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.4). Основная часть. Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).			качества исполнения
60	**4**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.4). Основная часть. Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
61	**4**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Функциональный тренинг ( ). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
62	**4**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение
63	**4**		Презентация индивидуального исследовательского проекта. Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Элементы акробатики: фляк (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
64	**4**		Презентация индивидуального исследовательского проекта. Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Элементы акробатики: фляк (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
65	**4**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.4). Основная часть. Комплекс ОФП (7.3). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Повтор акробатики акробатических связок (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения

66	**5**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Составление танцевального комплекса для соревнований «Зарядка на стадионе». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
67	**5**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Отработка танцевального комплекса для соревнований «Зарядка на стадионе». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
68	**5**		Презентация индивидуального исследовательского проекта. Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Элементы акробатики: фляк (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение
69	**5**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.4). Составление танцевального комплекса для соревнований «Зарядка на стадионе». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
70	**5**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.4). Основная часть. Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Повтор акробатических связок (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
71	**5**		Диагностика Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
72	**2**		Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.5). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Повтор акробатических связок (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения

Календарный учебный график
4 год обучения

Количество часов в год: 144
Количество часов в неделю: 4 часа
4 год обучения

Расписание занятий:
понедельник:14.45-15.30 15.40-16.25
Воскресенье: 11.00-11.45 11.55-12.40

№	месяц	Число	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	**9**	**2**	Вводное занятие	Беседа практическое	2	Тестирование, опрос
2	**9**	**8**	Подбор музыкального сопровождения, связок для утренней гимнастики	групповая	2	Наблюдение
3	**9**	**9**	Составление комплекса самостоятельно разработанной утренней гимнастики.	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
4	**9**	**15**	Разучивание элементов акробатики: перевороты вперед,	групповая	2	Оценка качества исполнения
5	**9**	**16**	Беседа «Я среди людей: семья, друзья, команда». Совершенствование связок и комбинаций.	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
6	**9**	**22**	Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области».	групповая	2	Оценка качества исполнения
7	**9**	**23**	Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Элементы акробатики: рондат	групповая	2	Оценка качества исполнения
8	**9**	**29**	Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Функциональный тренинг	групповая	2	Наблюдение
9	**9**	**30**	Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки.	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
10	**10**	**6**	Хореографический комплекс (8.3). Комплекс ОФП (7.1).	групповая	2	Оценка качества

						исполнения
11	**10**	**7**	Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
12	**10**	**13**	Ходьба, бег и его разновидности, прыжки(прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области».	групповая	2	Оценка качества исполнения
13	**10**	**14**	Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Комплекс ОФП (7.4). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Составление танцевального комплекса «Флешмоб». Элементы акробатики: связка темповой переворот вперед, рондат (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
14	**10**	**20**	Составление танцевального комплекса «Флешмоб».	групповая	2	Наблюдение
15	**10**	**21**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.5). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
16	**10**	**27**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.6). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Составление танцевального комплекса «Флешмоб». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
17	**10**	**28**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Работа в группах. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
18	**11**	**3**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. (8.2). Основная часть. Комплекс ОФП (7.1). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Работа в группах. Элементы акробатики: переворот вперед-рондат (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
19	**11**	**4**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Работа в группах. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
20	**11**	**10**	Разминка. Бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.3). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области».	групповая	2	Наблюдение

			Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).			
21	**11**	**11**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Комплекс ОФП (). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
22	**11**	**17**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.4). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Элементы акробатики: разучивание - «фляк» (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения(10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
23	**11**	**18**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.5). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
24	**11**	**24**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.6). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Функциональный тренинг (9.1). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
25	**11**	**25**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Комплекс ОФП (7.1). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
26	**12**	**1**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.1). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение
27	**12**	**2**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.1). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
28	**12**	**8**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.4). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Функциональный тренинг (9.2). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
29	**12**	**9**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.3). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Элементы акробатики: рондат-прыжок вверх (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
30	**12**	**15**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2).	групповая	2	Оценка качества исполнени

			Основная часть. Комплекс ОФП (7.4). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).			я
31	**12**	**16**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.5).Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
32	**12**	**22**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.4). Основная часть. Комплекс ОФП (7.6). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Функциональный тренинг (9.3). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение
33	**12**	**23**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.1). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Элементы акробатики: рондат- прыжок ноги врозь (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
34	**12**	**28**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
35	**12**	**30**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
36	**1**	**12**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.3). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Элементы акробатики: рондат-прыжок в группировку (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
37	**1**	**13**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.4). Основная часть. Комплекс ОФП (7.4). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
38	**1**	**19**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.5). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Элементы акробатики: темповой переворот вперед-рондат-прыжок вверх (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение
39	**1**	**20**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.6). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций

40	**1**	**26**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Комплекс ОФП (7.1). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
41	**1**	**27**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Элементы акробатики: переворот вперед на одну ногу-переворот назад (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
42	**2**	**2**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области».Элементы акробатики: переворот вперед на одну ногу-переворот назад (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
43	**2**	**3**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2).Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
44	**2**	**9**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.4).Элементы акробатики: переворот вперед на одну ногу-переворот назад (15). Основная часть. Комплекс ОФП (7.3). Отработка танцевального комплекса для соревнований «Кубок области». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение
45	**2**	**10**	Диагностика	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
46	**2**	**16**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Генеральная репетиция. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
47	**2**	**17**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Самоконтроль. Оценка развития физических качеств. Оценка усвоения элементов аэробики, акробатики. Оценка развития личностных качеств. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
48	**2**	**24**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Самоконтроль. Оценка развития физических качеств. Оценка усвоения элементов аэробики, акробатики. Оценка развития личностных качеств. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
49	**3**	**2**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс №3.	групповая	2	Оценка качества исполнени

			Элементы акробатики: темповой переворот-рондат. Основная часть. Самостоятельное составление связок, для проведе-ния мероприятия «Танцевальный марафон». Самостоятельный выбор музыкальных произведений. Работа в группах. Каждая группа готовит 3 связки. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).			я
50	**3**	**3**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Отработка связок к мероприятию «Танцевальный марафон». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	группо вая	2	Наблюден ие
51	**3**	**10**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Самоконтроль. Оценка развития физических качеств. Оценка усвоения элементов аэробики, акробатики. Оценка развития личностных качеств. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	группо вая	2	Составлен ие индивидуа льных рекоменда ций
52	**3**	**16**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.4). Основная часть. Комплекс ОФП (7.5). Самостоятельное составление танцевальной композиции, на основе разученных связок. Работа в группах: первая группа - составление комплекса под «1 куплет» музыкального произведения, вторая группа – под «второй куплет», музыкального произведения. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	группо вая	2	Оценка качества исполнени я
53	**3**	**17**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Комплекс ОФП (7.6). Самостоятельное составление танцевальной композиции, на основе разученных связок. Работа в группах: первая группа - составление комплекса под «1 куплет» музыкального произведения, вторая группа – под «второй куплет», музыкального произведения. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	группо вая	2	Наблюден ие, оценка качества исполнени я
54	**3**	**23**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Составление индивидуальных комплексов под руководством одного из воспитанника – «лидера». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	группо вая	2	Оценка качества исполнени я
55	**3**	**24**	Оформление «Целевой доски». Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.6). Отработка комплекса в группах. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	группо вая	2	Оценка качества исполнени я
56	**3**	**30**	Оформление «Целевой доски». Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.6). Отработка комплекса в группах. Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	группо вая	2	Наблюден ие
57	**3**	**31**	Проведение конкурса с привлечением детей второго и первого года обучения, в качестве зрителей и участников. Конкурс проходит между группами учащихся третьего года обучения. Жюри-родители учащихся. ЗАДАНИЯ.	группо вая	2	Составлен ие индивидуа льных рекоменда

			8. Подготовленная танцевальная композиция. 9. Импровизированный конкурс (составление связки под различные музыкальные произведения). 10. «Акробатический конкурс»- составление акробатических связок, под музыкальное сопровождение. 11. Проведение импровизированного танцевального марафона с учащимисяпервого и второго года обучения. 12. Подведение итогов. 13. Выступление младших групп. 14. Торжественное награждение. 15. Чаепитие.			ций
58	**4**	**6**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.1). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Элементы акробатики: фляк (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
59	**4**	**7**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.4). Основная часть. Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
60	**4**	**13**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.4). Основная часть. Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
61	**4**	**14**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Функциональный тренинг ( ). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
62	**4**	**20**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Наблюдение
63	**4**	**21**	Презентация индивидуального исследовательского проекта. Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Элементы акробатики: фляк (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
64	**4**	**27**	Презентация индивидуального исследовательского проекта. Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Элементы акробатики: фляк (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	групповая	2	Оценка качества исполнения
65	**4**	**28**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.4). Основная часть. Комплекс ОФП (7.3). Разучивание	групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнени

			танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Повтор акробатики акробатических связок (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).			я
66	**5**	**11**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.1). Основная часть. Составление танцевального комплекса для соревнований «Зарядка на стадионе». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	группо вая	2	Оценка качества исполнени я
67	**5**	**12**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.2). Основная часть. Отработка танцевального комплекса для соревнований «Зарядка на стадионе». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	группо вая	2	Оценка качества исполнени я
68	**5**	**18**	Презентация индивидуального исследовательского проекта. Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.2). Разучивание танцевального комплекса для соревнований «Мир движений». Элементы акробатики: фляк (15). Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	группо вая	2	Наблюден ие
69	**5**	**19**	Разминка. Ходьба, бег и его разновидности, прыжки (прыжок шагом, прыжок в полушпагат, в шпагат толчком одной, или двух ног и др.), подскоки. Хореографический комплекс (8.3). Основная часть. Комплекс ОФП (7.4). Составление танцевального комплекса для соревнований «Зарядка на стадионе». Заминка. Стретчинг. Дыхательные упражнения (10).	группо вая	2	Составлен ие индивидуа льных рекоменда ций
70	**5**	**25**	Диагностика	группо вая	2	Оценка качества исполнени я
71	**2**	**26**	Флеш моб	группо вая	2	Наблюден ие, оценка качества исполнени я
72	**2**	**31**	Эстафеты	группо вая	2	Оценка качества исполнени я

2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для очного обучения:

- Спортивный зал (площадь 600 кв.м.) используется для сводных репетиций (массовые танцевальные композиции), проведения мероприятий, соревнований.
- Хореографический зал (площадь до 300 кв.м.) для проведения занятий. В зале необходимо наличие: зеркал, не менее 2-х (по длине и ширине зала), на расстоянии от пола 15 см, при высоте 2, 2-2,5 м.; структура пола деревянная, предпочтительно – плавающий паркет.
- Необходимое оборудование: гантели, резиновые амортизаторы, бодибары, маты, коврики, фитболы, мячи.

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в интернет, соответствующего программного обеспечения.

Гигиенические требования, необходимые для реализации программы

- Температурный режим от 18 до 30º С, влажность менее 60%, частота воздухообмена-8-12 в час.
- Желательно размещение в зоне зеркал гимнастических поручней по всей длине на высоте 1 м от пола.
- Одежда должна быть легкой и пропускать воздух, иметь свободный, не стесняющий движения покрой и предохранять тело, как от охлаждения, так и от перегревания.
- Обувь должна быть удобной, поддерживать амортизационную функции стопы, соответствовать ее анатомо-физиологическим особенностям, не должна сдавливать стопу, должна иметь небольшой каблучок, охватывать щиколотку (предупреждение развития плоскостопия, предохранение пятки от ударов, короткая обувь вызывает утомление у занимающихся и приводит к деформации пальцев).
- Душ после занятий: очищается кожа, успокаивающее действие на нервную систему, ускоряются восстановительные процессы.

Информационное обеспечение

-учебно-методическая литература;
-музыкальный материал;
-компьютер;
-колонки;
-книги, журналы, иллюстрации.

2.1 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ КОМПОНЕНТА

Цель воспитательной работы: формирование духовно-нравственной, творчески развитой личности.

Задачи воспитательной работы:

- создание творческого коллектива;
- создание педагогических условий для успешного включения детей в современное социально-культурное пространство, для раскрытия и развития творческих способностей детей;
- развитие коммуникативных качества детей, формирование уверенности в своих силах;
- развитие нравственных качеств личности: доброжелательного отношения к людям, уважения к мнению сверстников, терпимости, вежливости, сдержанности, ответственности;
- создание условий для воспитания общей культуры детей и подростков, формирования внутренней интеллигентности, духовности, потребности самовыражения через созидательное творчество;
- развитие творческого воображения и фантазии, способности к импровизации в движении, в слове и изобразительной деятельности.

Приоритетные направления воспитательной деятельности:

гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, здоровьесберегающее воспитание, культурологическое и эстетическое воспитание.

Формы воспитательной работы:

беседа, сюжетно-ролевая игра, спектакль, фестиваль.

Методы воспитательной работы:

беседа, упражнение, игра, наблюдение, обсуждение

Планируемые результаты воспитательной работы

- самоопределение и самореализация в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- приобретение опыта общения на основе культурных норм взаимоотношений и деятельности;
- приобретение организаторского опыта и опыта самоорганизации;
- расширение сферы познавательных интересов, знаний о себе и об окружающем мире;
- приобретение новых друзей и впечатлений.

Календарный план воспитательной работы

Время проведения	Название мероприятия	Форма проведения	Цель воспитательного мероприятия
сентябрь	Беседа по технике безопасности. Занятие по выполнению обучающимися техники безопасности, противопожарной безопасности. Поведение детей в чрезвычайной ситуации.	Беседа	Приобретение знаний по технике безопасности и противопожарной безопасности
октябрь	Тренинг на сплочение коллектива.	Тренинг	Объединить детей в спортивном коллективе
ноябрь	«Я и мое объединение» просмотр видеороликов	Беседа, презентация	Мотивировать детей на дальнейшие достижения
декабрь	«У новогодней елки»	Новогоднее представление	Создать условия для эмоционального развития детей
январь	«Здоровым быть модно»	Тематическая беседа	Формировать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.
февраль	«Веселые старты»	Игровая программа	Сохранение и укрепление здоровья
март	Что дают мне занятия в ТО	Беседа	Мотивация на достижения и ориентация на здоровый образ жизни
апрель	«В мире профессий»	Беседа	Расширить знания о профессии тренер, педагог
май	Тренинг на сплочение коллектива.	Тренинг	Сплотить спортивный коллектив
май-июнь	«Здравствуй, Лето!»	Посещение мероприятий	Воспитывать нравственную, гармоничную личность, способную к творческому самоопределению

3. Формы аттестации/контроля

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль проводится с целью диагностики начального уровня знаний, умений и навыков учащихся по предмету.

Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия учебного года для оценки качества усвоения программного материала,

достижения ожидаемых результатов.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Подведение итогов по результатам освоения программы проходит в форме итоговых занятий по изученным темам, конкурсов, соревнований.

Результаты входного, промежуточного и итогового контроля фиксируются в «Диагностической карте мониторинга результатов освоения учащимися образовательной программы»

Формы контроля: опрос, беседа, наблюдение.

Форма подведения итогов – открытые занятия, концерты, результаты участия в конкурсах и соревнованиях различного уровня.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способы проверки результативности дополнительной общеобразовательной программы

Критерии	**Показатели**	**Методики**
Личностный результат	-мотивация к занятиям; -уровень воспитанности; -уровень развития общих качеств и способностей личности	Экспресс-методика по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина) (*4*). Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка *(по В. И. Андрееву),* (*№ 5*). Психолого – педагогическая диагностика уровня воспитанности учащихся (*№ 8*).
Метапредметный результат	-самореализация; -самоконтроль; -интеллектуальные, коммуникативные, организационные компетентности	Диагностика волевого самоконтроля (*№ 6*). Карта личностного развития учащегося (*2*).
Предметный результат	– теоретические знания; -усвоение знаний; -практические умения, навыки;	Контрольно-измерительные материалы для оценки результатов обучения по программе «Мир движений» Оценка уровня развития физических качеств (№ 7)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для реализации программы используются следующие методические материалы:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.

2. Кун, Л.В. Всеобщая история физической культуры и спорта : Учеб. пособ. / Л.В. Кун. – М. : «Радуга», 2002. – 400 с.

3. Похабов, Д.Д. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура: Гимнастика» : Учеб. пособие / Д.Д. Похабов. - Красноярск, СФУ, 2007. – 83с.

4. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2000 г. – 448с.

5. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007- 53с.

6. Фитнес - аэробика. Правила соревнований на 2013-2014г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России, 2013 - 26с.

7. Фитнес-аэробика-2015: материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции «Фитнес-аэробика-2015 / под ред. М.Ю. Ростовцевой. – М.: РГУФКСМиТ , 2015. – 247 с.

8. Юсупова, Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2015. - 100 с.

Электронные ресурсы:

https://ffarsport.ru/ - Соревнования по фитнес-аэробике в России.

http://www.fig-gymnastics.com - Международная Федерация гимнастики (FIG).

http://www.fig-gymnastics.com - Международная Федерация гимнастики (FIG).

http://www.sportgymrus.ru – Федерация спортивной гимнастики России.

Основные формы организации образовательной деятельности: беседа, наблюдение, показ, репетиция.

При реализации программы «Мир движений» используются следующие педагогические технологии:

- Личностно-ориентированное обучение,
- дифференцированное обучение,
- игровые технологии,

- системно-деятельностный подход в организации обучения учащихся.

Также могут быть использованы дистанционные образовательные технологии.

Программа построена на принципах дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами театральной культуры;
- принцип движения от простого к сложному, постепенное усложнение теоретического и практического материала;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Эти важнейшие педагогические принципы позволяют вносить коррективы в программу согласно интересам, потребностям и возможностям каждого ребенка в его творческом развитии.

При освоении программы используются следующие методы обучения:

- наглядные (показ, просмотр видеоматериалов);
- словесные (рассказы, беседы);
- практические (репетиции, экскурсии, посещение концертных залов).

Методическая продукция: методические разработки, рекомендации, пособия, описания, инструкции, аннотации.

Дидактические материалы

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует различные дидактические материалы.

Наглядные пособия:

- иллюстрации, слайды, фотографии и рисунки;
- видеоматериалы;
- звуковые (аудиозаписи);
-карточки, тесты, практические и творческие задания;
- положения о конкурсах.
-инструкции по технике безопасности

Электронные учебно-наглядные пособия, в т.ч. компьютерные презентации, видеоролики:

1. ЭУК «Изучение элементам акробатики» https://sites.google.com/d/1vrfkkmMD-EjXIpDjIB0DvGe4vtZajdqi/p/1tw3vzk4ZkEVaOA3iKeA8IMEWOPCTRomI/edit

2. ЭУК «Специфические методы разучивания и освоения базовых элементов и комбинаций аэробики» https://sites.google.com/d/1-Ta__-y4vr3OLPf-6gSWKtC9uxKJWeOY/p/1srvXvqLgPVDB7hQqyohUdMO-y-T9SWvF/edit

3. ЭУК «Аэробика с элементами акробатики» https://sites.google.com/d/1svskSPN2I_D3xVX92m8taJsDGFrW9CJa/p/1xLpbq1rVk2R3360A_rl1BOVyVL-tM0Dw/edit

4. ЭУК «Общеразвивающие упражнения» https://sites.google.com/d/1knKDCAoJf39bOP0FDKcgb6IMMllb0-9W/p/1KSauvLWyE6qKmkgx_PUhKo4UVz47-bLz/edit

5. «Самоконтроль при занятиях физической культурой» http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/self_control_sport.htm -
6. Сайт Федерации спортивной аэробики и фитнес аэробики Оренбургской области https://vk.com/aerobic56

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виру А.А., Юримяэ Г. А., Смирнова Г. А. Аэробные упражнения.- М.: Физкультура и спорт, 2009.

Все о здоровом образе жизни: Энциклопедия издательского дома «Ридерз Дайджест», 2001.

2. Гавердовский Ю.К. Аэробика или дискотека?: (полемические заметки) / Рос. гос.акад. физ.культуры/ Теория и практика физической культуры.– М.: 2001.

3. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учрежденияхдополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб.-метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2013.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691- 00798-X

4. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М: Федерация аэробики России, 2003.

5. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес гимнастика)- М.:Рос.гос. ун 2009.

6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. - Т. I. - М.: ФАР, 2002.

7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. - Т. II. - М.: ФАР, 2002.

8. Медведева О. А.Аэробика для студентов.- М.: Инсан, 2009.

9. Менхин Ю. В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов: Феникс, 2002.

10. Менхин *Ю.В.* Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М.: Спортакадемпресс, 2003.

11. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002.

12. Миллер Э.Б.,Блэкмэн К. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время. -М.: Гранд, 2000.

13. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. [Текст]: книга для учителей /Е. Г. Попова - М: Искусство, 2017.– 240с. ; 21 см. – 1000 экз.

14. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.-М.: Терра Спорт, 2000.

15. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- М.:Терра-спорт, 2000.

16. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб.пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2008.

17. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса «Оздоровительная аэробика и степ аэробика». - М.: РГУФСиТ, 2010.

18. Слуцкер О. С., Полухина Т. Г., Козырев В. С. Программа для учащихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики. - М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2011.

19. Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П. Физическое здоровье учащихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. - М.: Центр «Школьная книга»,2005.

20. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

21. Шихи К. Фитнес терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. - М.: Терра Спорт, 2001.

22. Штыкало Ф.Е. Программа «Спортивная аэробика». – М., 2004.

23. http://xn--d1abbgf6aiiy.xn--p1ai/news/17667 - Встреча по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта

24. http://fitimage.ru/glossary.html - фитнес-глоссарий

25. www.fitness-aerobics.ru - Федерация фитнес-аэробики России

26. http://yandex.ru/yandsearch?text=http%3A%2F%2Fdush7.mmc.rightside.ru%2Fp24aa1.html++&lr=48 - дополнительная образовательная программа. Детско-юношеской спортивной школы № 7. по фитнес – аэробике.

27. http://kulikalowa.ucoz.ru/load/rabochaja_programma_detskogo_obedinenija_fitnes_aehrobika_ii_stupen_dlja_5_7_klassov/1-1-0-7 - сайт педагога дополнительного образования Куликаловой

28. http://www.horeograf.com/muzyka/tancevalnaya-aerobika - танцевальная аэробика

29. http://www.fitness4u.org/fitness/step.html - степ аэробика

Приложение 1

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

Профилактика травматизма на занятиях фитнес - аэробикой напрямую зависит от профессионализма педагога, степени дисциплины учащихся и других факторов.

Учащиеся при поступлении в объединение «Виват, аэробика!» обязаны пройти медицинский осмотр у врача-педиатра, инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

На занятиях аэробикой Учащиеся обязаны строго выполнять следующие требования:

1. Входить в зал только в спортивной форме и обуви.
2. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, облегать тело, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.
3. Перед тренировкой снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки и другие жесткие или мешающие предметы.
4. Бережно относится к спортивному инвентарю, оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
5. Уважительно относится ко всем членам группы, педагогам, работающим в ЦВР.
6. Запрещено находиться в зале, если там нет педагога. Зал – это место повышенной опасности.
7. В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения педагога.
8. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.
9. Не использовать дезодоранты, туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.
10. Занимающимся необходимо знать правила противопожарной безопасности и план эвакуации из здания. В случае обнаружения неисправности электрооборудования следует незамедлительно сообщить об этом педагогу.
11. В случае возникновения пожара, сильного задымления, полного отключения электроэнергии в темное время суток необходимо прекратить занятия покинуть помещение согласно плану эвакуации.
14. В случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу.
15. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения.
16. Для выполнения элементов акробатики использовать маты.
17. Выполнять элементы акробатики только при обеспечении страховки.

В свою очередь педагог обязан:

1.Поддерживать на высоком уровне дисциплину и организованность на занятиях.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические нормы в объединении.

3. Создавать благоприятный психологический климат на занятии.

4. Требовать от учащихся строгого соблюдения последовательности выполнения упражнений, их дозировку, темп и амплитуду движений.

5. При работе в группах следить за соблюдением дистанции между детьми, исключающей ушибы и травмы.

6. Следить за правильным выполнением приемов страховки и само страховки.

7. Избегать применения запрещенных движений.

Приложение № 2

Карта личностного развития учащегося

Личностные качества		Творческая активность		
Внутренняя активнсть свобода	Самостоятельность	Мотивация к творчеству	Целеустремленность	Активность в совместной творческой деятельности

Баллы от 1 до 7
1 – очень низкий уровень
2 – низкий уровень
3 – уровень ниже среднего
4 – среднее значение
5 – уровень выше среднего
6 – высокий уровень
7 – очень высокий уровень

Приложение № 3

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8—9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7—10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16—30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Отличительная особенность среднего школьного возраста состоит в том, что именно в это время наступает период полового созревания организма.

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивные нагрузки рекомендуется чередовать с ходьбой.

Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Нельзя объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку.

Средства физического воспитания в среднем школьном возрасте — основные циклические упражнения, упражнения, аэробика, фитнесс и др.

Роль педагога на занятии в среднем школьном возрасте становится иной, он уже организатор и помощник. При проведении занятий педагог акцентирует внимание на приобретении навыков самостоятельных занятий аэробикой и их влиянии на различные системы организма.

Вес тела, как и рост, в возрасте 13—16 лет возрастает неравномерно. Наибольшее его увеличение отмечается у детей в те же возрастные периоды, что и повышение роста. Увеличение веса тела обусловлено развитием двигательного аппарата и внутренних органов.

Физические упражнения способствуют развитию костного аппарата. Однако если ребенок и подросток выполняют чрезмерную, непосильную для них работу, то это оказывает неблагоприятное воздействие: происходит преждевременное окостенение и прекращение роста трубчатых костей.

Связочный аппарат у детей и подростков отличается большей эластичностью. Поэтому они обладают большей гибкостью по сравнению со взрослыми.

Скелетные мышцы развиваются пропорционально увеличению общих размеров тела, причем рост мышечной массы несколько опережает развитие силы.

Управление движениями

Этот процесс обусловлен сложной деятельностью многих отделов мозга. Созревание нервных клеток, участвующих в управлении движениями, заканчивается к 13—14 годам. Поэтому начиная с данного возраста движения могут быть такими же координированными, как и у взрослых. В. С. Фарфель на основании своих многочисленных наблюдений утверждает, что нет такой сложной двигательной техники, которая не была бы доступна подросткам. По мере развития двигательного анализатора у школьников совершенствуются способности к ориентировке в пространстве и во времени. Это можно проследить, наблюдая за выполнением ходьбы по прямой и более сложных по координации движений школьниками разного возраста. У младших ошибки при выполнении заданных движений очень велики, к 13—14 годам движения становятся такими же точными, как у взрослых.

Приложение 4

Экспресс-методика
по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина)

Инструкция: определи, что и в какой степени привлекает тебя в избранном виде деятельности. Для ответа используется следующая шкала:

3 – привлекает очень сильно;
2 – привлекает в значительной степени;
1– привлекает слабо;
0 – не привлекает совсем.

Что привлекает в деятельности?

1. Интересное дело.
2. Возможность общения с разными людьми.
3. Возможность помочь товарищам.
4. Возможность передать свои знания.
5. Возможность творчества.
6. Возможность приобрести новые знания, умения.
7. Возможность руководить другими.
8. Возможность участвовать в делах своего коллектива.
9. Возможность заслужить уважение товарищей.
10. Возможность сделать доброе дело для других.
11. Возможность выделиться среди других.
12. Возможность выработать у себя определенные черты характера.

Обработка данных

Для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

а) общественные мотивы (3,4,8,10)
б) личностные мотивы (1,2,5,6,12)
в) престижные мотивы (7,9,11)

Сравнение средних оценок по каждому блоку позволяет определить преобладающие мотивы участия детей в деятельности.

Приложение №5

МОДИФИЦИРОВАННАЯ АНКЕТА НА ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ОБЩИХ КАЧЕСТВ И СПОСОБНОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

(по В. И. Андрееву)

Личностный компонент

№	Показатель	Суждение	Балл 0 1 2 3 4
1	Самовоспитание	1. Стараюсь следить за своим внешним видом. 2. Я управляю собой, своим поведением, эмоциями. 3. Стараюсь быть терпимым к взглядам и мнениям других. 4. Умею организовывать свое время: смотрю фильмы, передачи, участвую в беседах, заставляющих задумываться о смысле жизни	
2	Отношение к здоровью	5. Соблюдаю правила личной гигиены. 6. Стараюсь отказаться от вредных привычек. 7. Стараюсь заниматься спортом для укрепления здоровья (секции, группы, самоподготовка и т.п.). 8. Стараюсь правильно и регулярно питаться. 9. Соблюдаю режим дня	
3	Отношение к искусству	10. Стараюсь в свободное время посещать культурные центры (театры, музеи, выставки, библиотеки и т.д.). 11. Умею находить прекрасное в жизни. 12. Читаю произведения классиков русской и зарубежной литературы (помимо школьной программы). 13. Интересуюсь событиями, происходящими в культурной жизни. 14. Занимаюсь художественным или прикладным творчеством	
4	Адаптирован-ность	15. Прислушиваюсь к мнению старших. 16. Стремлюсь поступать так, как решит большинство моих друзей. 17. Стараюсь поступать так, чтобы мои поступки признавались окружающими. 18. Желательно, чтобы все окружающие ко мне хорошо относились. 19. Стремлюсь не ссориться с друзьями	
5	Автономность	20. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других. 21. Мне хочется быть впереди других в любом деле. 22. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение. 23. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться. 24. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие	
6	Социальная активность	25. За что бы я ни взялся - добиваюсь успеха. 26. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав. 27. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю. 28. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать. 29. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца	

7	Нравственность	30. Я умею прощать людей. 31. Считаю, что делать людям добро - это главное в жизни. 32. Мне нравится помогать другим. 33. Переживаю неприятности других как свои. 34. Стараюсь защищать тех, кого обижают	

1. Средний балл по каждой группе показателей получают при сложении всех оценок в группе и делении этой суммы на пять.

2. Необходимо вычислить средний балл по группе и по каждому показателю, соотнести с числом анкетируемых.

3. Уровень качества воспитанности можно определить по следующей шкале: 0-2 - низкий уровень; 2-3 - средний уровень; 3-4 - высокий уровень.

Приложение №6

Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана
«Исследование волевой саморегуляции»

Цель исследования: определить уровень развития волевой саморегуляции.

Процедура исследования: исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (–).

Тест

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.

19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+,6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
«Настойчивость»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
«Самообладание»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Анализ результатов

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности. которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может

приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения, в отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

Приложение №7

Контрольно-измерительные материалы для оценки результатов обучения по программе «Мир движений»

Оценка уровня развития физических качеств

Тест – «подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, и опускание его в исходное положение» (сила и силовая выносливость мышц туловища)

Описание тестового задания: в течение 30 или 60 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

Необходимое оборудование: секундомер, гимнастический мат или коврик. Тест можно выполнять в парах, один испытуемый будет помогать другому, удерживать ноги испытуемого за голеностопы.

Инструкция для испытуемого: сядьте на мат, согните ноги в коленях на $90^{0,}$ при этом стопы должны полностью опираться о поверхность мата. Кисти рук соедините на затылке, локти упираются в колени, из этого исходного положения ложитесь на спину. Коснитесь плечами мата, поднимайтесь и возвращайтесь в исходное положение. Положение рук на затылке во время теста не меняйте. Начинайте выполнение задания после того, как тренер скажет: «Внимание, марш». Старайтесь делать опускание и поднимание туловища как можно быстрее. Прекращайте выполнение теста, услышав команду: «Стоп». Этот тест выполняется только один раз.

Указания для педагога:

1. стоя сбоку от испытуемого, помогите ему принять исходное положение;
2. помощник должен взять за лодыжки испытуемого, прижать его стопы к полу так, чтобы угол в коленях составлял 90^0 , и контролировать это положение на протяжении всего теста;
3. дате испытуемому один раз лечь-встать, чтобы убедиться, что он правильно понял тест;
4. после сигнала «внимание, марш!», нажмите кнопку секундомера и остановите его через 30 или 60 секунд;
5. считайте число повторений за это время, контролируя правильность выполнения теста (в положении лежа кисти рук на затылке, спина полностью касается мата, при возвращении в исходное положение локти касаются коленей);
6. корректируйте движение испытуемого во время теста, если он начнет допускать ошибки.

Оценка: число полных циклов (лечь-встать) за 30 или 60 секунд.

Тест «Челночный бег» предназначен для оценки скоростных способностей. Выполняется в виде рывка на максимальной скорости, из положения высокого старта с поворотами на ограничительных линиях.

Необходимое оборудование:

1. чистый, нескользкий пол (дорожка);
2. секундомер;
3. рулетка для измерения 10-метрового отрезка;
4. ограничительные указатели.

Указания для испытуемого: встаньте позади ограничительной линии, при этом одна стопа располагается у самой линии, вторая – сзади в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «марш», бегите как можно быстрее к противоположной ограничительной линии, коснитесь ее рукой, развернитесь и бегите к линии старта. Добежав до нее, точно также коснитесь рукой и после поворота продолжайте бег в обратную сторону. Таким образом, вы должны выполнить три цикла «туда и обратно». Тест выполняется один раз, поэтому с самого начала настройтесь на правильность его выполнения с максимальной скоростью и не снижайте ее на поворотах.

Указания для тренера:

1. Разметьте две параллельные линии на расстоянии 10-и метров одна от другой (мелом или белой лентой);
2. Линии должны быть длинной 1,2 м и ограничиваться конусами (или любыми другими предметами);
3. Во время теста следите, чтобы каждый раз поворот для бега в обратную сторону выполняется после того, как рука коснулась линии;
4. Извещайте испытуемого после каждого цикла: при слове «три» он должен прекратить тест;
5. Окончание теста служит постановка испытуемым одной ногой в конце третьего цикла за ограничительную линию;
6. Нельзя выполнять тест на скользкой поверхности. Тест выполняется один раз.

Оценка: время выполнения трех полных циклов (туда и обратно) в секундах.

Тест «Прыжок в длину с места» предназначен для определения взрывной силы.

Описание теста: прыжок в длину с места из положения стоя.

Оборудование: коврик или гимнастические маты с нескользкой поверхностью. Рулетка, мел.

Указания для испытуемого: встанет в исходное положение, ноги на ширине плеч, пальцы ног позади стартовой линии. Согнуть ноги в коленях, взмахни руками назад, оттолкнитесь как можно сильнее, и прыгни вперед. Постарайтесь приземлиться на ноги как можно дальше, так как результат будет определяться по расстоянию от стартовой линии до точки касания коврика или мата пятками. Тест выполняется трижды. Оценивается лучший результат.

Указания тренеру:

1. Нанесите на мат параллельные линии через 10 см., первая линия – 10 см., от стартовой линии;
2. Положите ленту рулетки перпендикулярно этим линиям на крае мата;
3. Встаньте сбоку и контролируйте дальность прыжка. Она измеряется от стартовой линии до точки, расположенной у края пяток испытуемого;
4. Если испытуемый упадет во время теста, дайте ему дополнительную попытку;
5. Мат должен быть расположен так, чтобы точки отталкивания и приземления находились на одном уровне;
6. Будьте внимательны при регистрации результатов прыжков, так как различая между ними могут быть значительными.

Оценка: засчитывается лучшая попытка. Результат измеряется в сантиметрах.

Тест «Бег 30 метров» предназначен для определения скоростных способностей.

Описание тестового задания: бег выполняется из положения высокого старта.

Указание для испытуемого: по команде «на старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «марш!» и с максимальной скоростью испытуемый бежит к линии финиша.

Оборудование: дорожка стадиона должна иметь твердое, ровное покрытие. Секундомер, рулетку.

Указание тренеру:

1. дистанция 30 метров, отмеряется на беговой дорожке;
2. бег проводится с высокого старта, согласно описания тесового задания;
3. одновременно с командой «Марш!» включается секундомер, время определяется с точностью до 0,1 секунды;
4. нельзя выполнять тест на скользкой или мокрой поверхности;
5. тест выполняется один раз.

Тест «Непрерывный бег» предназначен для определения выносливости. Дистанции: 1000,1500,2000,3000 метров, согласно возрастным особенностям испытуемых.

Описание теста: дистанции протяженностью 1000,1500,2000,3000 м. походит по кругу стадиона, отмеряются на беговой дорожке. Бег проводится с высокого старта.

Указание для испытуемого: по команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «Марш!» испытуемый бежит к линии финиша.

Оборудование: дорожка стадиона должна иметь твердое, ровное покрытие. Секундомер, рулетку.

Указание тренеру:

1. дистанция 1000,1500,2000,3000 метров, отмеряется на беговой дорожке;
2. бег проводится с высокого старта, согласно описания тесового задания;

3. одновременно с командой «Марш!» включается секундомер, время определяется с точностью до 0,1 секунды;

4. перед забегом проводится разминка.

5. нельзя выполнять тест на скользкой или мокрой поверхности;

6. тренеру необходимо говорить испытуемому о каждом пробегаемом круге;

7. тест выполняется один раз.

Тест «Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа», предназначен для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

Описание теста: лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «начинай!» Испытуемые выпрямляет руки до положения упора; сгибая руки, возвращаться в исходное положение.

Оборудование: гимнастический мат или коврик.

Указание тренеру:

1. следить за правильностью выполнения упражнения, спина прямая, руки полностью разгибаются;
2. количество правильных выполнений фиксируются в протоколе;
3. если попытка выполнена неправильно, она не зачитывается.

Тест на гибкость.

Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу, обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног касаться перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

Контрольные упражнения элементов акробатики

№	Элементы	Высокий 5 баллов Критериии оценки	Средний 4 балла Критериии оценки	Низкий 3 балла Критериии оценки
Контрольные упражнений для учащихся первого года обучения				
1.	Кувырок вперед в упор присев	Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.	Не оттянуты носки	Нет группировки, не держит равновесие на приземлении
2.	Сед углом, руки в стороны	Спина выпрямлена, носки оттянуты, руки в стороны	Не оттянуты носки	Нет равновесия, ноги согнуты в коленном суставе
3.	Перекатом назад стойка на лопатках	Плечи лежат на мате парраллельно туловищу, руки согнуты в локтях, пальцы жестко обхватывают поясницу обеспечивая опору и фиксацию. Голова лежит затылком на мате, шея не напряжена.	Не оттянуты носки	Нет равновесия, корпус согнут
4.	«Мост», с положения лежа	Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.	Ноги согнуты в коленном суставе	Не переносит центр тяжести на руки
5.	Равновесие	Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение,	Не оттянуты носки	Не держит равновесия, не достаточчная гибкость

		сделать наклон вперед		
6	Переворот влево (вправо)	Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны	Носки не оттянуты, Голова не откланяется назад, не контролирует постановку рук.	Не проходит вертикаль. Не держит равновесие, ноги согнуты в коленях
Контрольные упражнений для учащихся второго года обучения				
1	Переворот вперед на две ноги	Переворот вперед выполняется махом одной ногой и толчком другой с опорой прямыми руками и приземлением на слегка согнутые ноги. Обязательно наличие фазы полета после толчка руками. При правильном исполнении этого элемента руки ставятся возможно дальше от ног, но без прыжка. Выполняющий должен стремиться соединить ноги в момент окончания отталкивания совершенно прямыми руками. При приземлении надо прогнуться, руки поднять вверх, голову наклонить назад.	Нет фазы полета	Не держит равновесие при приземлении
2	«Мост», с положения стоя	Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.	Не подает наз вперед	Колени согнуты
3	Стойка на руках	Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед,	Неправильное положение головы;	2.Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно -

		поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.	слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.	ключичных суставах.

Оценка уровня освоения элементов аэробики

	элемент	Высоки 5 баллов Критериии оценки	Средни 4 балла Критериии оценки	Низкий 3 балла Критериии оценки
1	Обычная ходьба march	Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол.	Незначительные ошибки в исполнении: не оттянутый носок, недостаточная амплитуда движений	Грубые ошибки, неправильная осанка, нет «Мышечного контроля»
2	Ходьба, высоко поднимая колени knee lift или knee up	Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полу-пальцы или всю стопу.	Ходьба на всей стопе, не с носка	Невысокое поднимание бедра, неправильная осанка
3	v- step	Шаг ноги врозь– ноги вместе. Выполняется на 4 счета. И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты. шаг правой (левой) вперед - в сторону; шаг левой (правой) вперед - в сторону; шаг правой (левой) назад - в И.п; то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.	Нет амортизации	Не приведение ноги в исходное положение
4	Приставной шаг с полуприседом squat	Выполняется с полуприседом на 2 счета: широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах; приставить левую к правой в И.п, ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.	Пятки отрываются от пола	Неправильная осанка, нога не приставляется в и.п.

	Скрестные шаги в сторону grapevine	Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой) Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.	Первый шаг с носка	Неправильная осанка, нога не приставляется в и.п. первый шаг с согнутой ноги в коленном суставе
6	Выпад lunge	Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.	Не выполняет глубокие выпады	Неправильная осанка, не держит равновесие, угол сгибания в коленном суставе меньше 90 градусов
7	Приседания plie	Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах	Нет равновесия	Неправильная осанка.
8	Кик kick	Невысокий мах вперед одной ногой носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (hop– хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.	Не оттянуты носки	Неправильная осанка, нога не приставляется в и.п.
9	Бег jogging или log	Обращается внимание на амортизирующую работу стопы– перекат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по	Не оттянуты носки	Неправильная осанка, нет захлеста голени и мышечного контроля

		диагонали.		
10	Shasse	Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону– вперед, назад, в сторону или по диагонали– с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.	Не укладывается в счет	Во время подскока ноги в полете не соединены, неправильная осанка, нога не приставляется в и.п.
11	Прыжки ноги врозь jumping jack	Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.	В полете носки не оттянуты	Не сводит ноги в и.п, неправильная осанка,
12	Приставной шаг с полуприседом squat	Выполняется с полуприседом на 2 счета: широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах; приставить левую к правой в И.п, ноги вместе, колени слегка согнуты. В полу-приседе пятки не отрываются от пола.	Пятки отрываются от пола	Неправильная осанка, нога не приставляется в и.п.
13	Скрестные шаги в сторону grapevine	Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой) Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.	Первый шаг с носка	Неправильная осанка, нога не приставляется в и.п. первый шаг с согнутой ноги в коленном суставе
14	Выпад lunge	Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на	Не выполняет глубокие выпады	Неправильная осанка, не держит равновесие, угол сгибания в коленном суставе меньше 90 градусов

		одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.		
15	Приседания plie	Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах	Нет равновесия	Неправильная осанка.
16	Кик kick	Невысокий мах вперед одной ногой носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (hop– хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.	Не оттянуты носки	Неправильная осанка, нога не приставляется в и.п.

В графах №3, 4, 5 проставляется уровень освоения в баллах, на высоком, среднем или низком уровне.

Приложение № 8

Психолого – педагогическая диагностика уровня воспитанности обучающихся

(опыт работы МОУДОД "Центр образования" с. Ваеги)

Основная цель проведённой диагностики – выявить уровень воспитанности учащихся

Оценка уровня воспитанности школьников проводится по возрастным категориям: 7-13 лет. Оценивание осуществлялось по трехбалльной системе. По каждому параметру высчитывалось среднее арифметическое.

Для оценки уровня воспитанности применялись следующие критерии:

7-13 лет

1. Честность
2. Дисциплинированность.
3. Любознательность.
4. Трудолюбие.
5. Знание этикета, правил поведения в общественных местах.
6. Самостоятельность.
7. Умение общаться.
8. Внешний вид учащихся.
9. Отношение к старшим.
10. Отношение к сверстникам.

Сводная таблица результатов оценки критериев:

Критерии										0	1	2	3	ИТОГ
7 лет														
8 лет														
9 лет														
10лет														
11лет														
12лет														
13лет														
ИТОГ														