

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 280 имени М.Ю. Лермонтова
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

ПРИНЯТО
Решением Совета
Образовательного учреждения
Протокол № 2
« 16 » февраля 2023 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.Б. Севастьянова

Приказ № 31 от 16.02. 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Ритмическая гимнастика и аэробика»

Возраст обучающихся 7 -11 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик
Заднепровская Александра Андреевна
Учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2022

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика и аэробика» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) "Об образовании в Российской Федерации"
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее-СП2.4.3648-20);
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее-СанПиН1.2.3685-21);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 13 сентября 2013 г. № 1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
- Примерной основной образовательной программой по учебному предмету, курсу, дисциплине или авторской программой соответствующей ступени обучения: Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В. Программа «Танцевально-ритмическая гимнастика и аэробика» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения).
- Примерной основной рабочей программой И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д.Цыганкова «Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы»
- Учебный план ГБОУ прогимназии №698 Московского района Санкт-Петербурга «Пансион» на 2022-2023 учебный год, утвержденный приказом № 68 от № 81 от 26.05.2022 года

1.2 Общая характеристика курса

Ритмическая гимнастика с элементами аэробики в начальной школе является основой общефизической подготовки обучающегося.

Курс сформирован в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Актуальность программы «Ритмическая гимнастика и аэробика» заключается в приобщении обучающегося к здоровому образу жизни, укреплению физических качеств и психического здоровья у обучающихся при помощи музыкально-ритмической доминанты при проведении занятий, а также повышения уровня осведомленности об степени развития массового спорта и понимания воспитательной ценности физической культуры.

Отличительная особенность программы «Ритмическая гимнастика и аэробика» состоит в нестандартном содержании и методике, включении гимнастических и аэробных упражнений, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма учащихся.

Адресат программы «Ритмическая гимнастика и аэробика».

Возрастные категории учащихся 7 – 11 лет.

Целью реализации программы «Ритмическая гимнастика и аэробика» является содействие разностороннему физическому и духовному развитию обучающихся

средствами гимнастики и аэробики, формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели раскрывается через следующие группы задач:

Обучающие задачи:

- изучение гимнастических и аэробных упражнений;
- получение знаний об основах техники исполнения гимнастических и аэробных упражнений;
- формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования.

Развивающие задачи:

- совершенствование двигательной деятельности учащихся;
- умение контролировать свои занятия;
- развитие и поддержание у учащихся потребности в собственном физическом совершенствовании.

Воспитательные задачи:

- воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- формирование волевых качеств обучающегося;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия.

Программа направлена на формирование и развитие универсальных учебных действий.

Личностные УУД:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
 - эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях гимнастикой и аэробикой и ориентации на их выполнение.

Регулятивные УУД:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
 - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
 - оценивать правильность выполнения действия;
 - проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
 - организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
 - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений.

Познавательные УУД:

- владеть культурой общения со сверстниками в условиях игровой в соревновательной деятельности;
 - ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «аэробика», «гимнастика»;
 - характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
 - раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;
 - ориентироваться в видах аэробики, гимнастики, танцевальных жанрах;
 - выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
 - характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку

в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия групповые и проводятся: в 1 - 2 классах 2 раза в неделю по 2 часа (всего 144 часа за год); в 3 - 4 классах 2 раза в неделю по 2 часа (всего 144 часа в год). Продолжительность 1 учебного занятия по художественным, физкультурно-спортивным направленностям - 30 минут. Соответственно, занятие сдвоенно.

Форма организации деятельности учащихся:

- групповая - организация работы в группе;

- индивидуально-групповая - чередование индивидуальных и групповых форм работы;

- в подгруппах - выполнение заданий малыми группами;

- в парах - организация работы по парам;

- индивидуальная - индивидуальное выполнение заданий.

Основные формы организации деятельности:

- демонстрационная;

- фронтальная

Приемы обучения, которые использует учитель:

- инструктирование;

- комментирование;

- корректирование.

1.3 Учебно-методический комплект

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. - 72 с.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. - 2004 г.
4. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42-43.
5. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова - М: Эксмо, 2003. - 160 с.
6. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. - 208 с.
7. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы

оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128с.

8. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К.Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.

1.4 Личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях гимнастикой и аэробикой, а также ориентация на их выполнение.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные результаты:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- уметь правильно выполнять гимнастические и аэробные упражнения
- уметь запоминать последовательность упражнений в гимнастических и аэробных комбинациях;
- уметь владеть своим телом
- научиться себя чувствовать уверенно при выполнении упражнения.

Коммуникативные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

1.5 Контроль, промежуточный/итоговый (виды и формы)

Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике и аэробике.

Виды и формы усвоения программы:

- устная диагностика знаний исполнения движений;
- самостоятельное исполнение гимнастических и аэробных комбинаций.

Формы подведения итогов:

- спортивные мероприятия, конкурсы.

2. Содержание рабочей программы «Ритмическая гимнастика и аэробика»

Распределение учебного материала по годам обучения (классам)

Раздел программы	Год обучения			
	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
I Теоретический раздел				
	Назначение музыкального или спортивного зала и правила поведения в нем. Предупреждение травматизма на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предмета, с предметом. Знание правильной осанки и поддержание ее физическими и танцевальными упражнениями. Сущность и назначение ритма в ритмических упражнениях.	Назначение и направленность упражнений танцевально-ритмической гимнастики для оздоровления занимающихся. Правила свободного и рационального дыхания. Упражнения на расслабление мышц и когда они применяются.	Правила личной гигиены и основы здорового образа жизни. Назначение и направленность основ оздоровительной гимнастики. Самостоятельная работа по развитию двигательных способностей (качеств) для развития мышечной силы, гибкости и выносливости
Музыкально-подвижные игры	Найди свое место Дети и медведь Запев-припев Найди предмет Цапля и лягушки	Автомобили Волк во рву Дирижер-оркестр Карлики-великаны Совушка	К своим флажкам Музыкальное эхо Горелки Попробуй унеси День-ночь	Повтори за мной Птица без гнезда Пустое место Рывок за мячом
Гимнастика	Строевые упражнения			
	Построение в шеренгу, линию, колонну, круг, полукруг. Перестроение по заданию педагога. Размыкание на вытянутые руки	Упражнения типа задания с применением строевых, общеразвивающих и ритмических упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в	Переход с шага на бег и обратно. Перестроение из двух колонн в четыре и обратно. Упражнения типа задания на	Упражнения типа задания с применением речитатива, общеразвивающих упражнений и танцевальных. Перестроение

	в стороны.	движении. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение на указанные ориентиры.	танцевальных шагах и комбинациях. Указание числа шагов.	в движении из одной колонны в несколько колонн одновременно поворотами с указанием дистанции и интервала.
Общеразвивающие упражнения различной направленности				
	Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями. Седы, упоры и положения лежа на спине, на животе, движения ногами в этих положениях. Бег с высоким подниманием бедра и согнутой ноги, прыжки на двух ногах. Упражнения для пальцев, кистей рук, локтей, плечевых суставов. Контрастные движения руками по напряжению и расслаблению.	Комбинированные упражнения в стойках и положении лежа, махи ногами. Бег, прыжки на двух и одной ноге. Упражнения для развития и подвижности грудного, поясничного и тазового отдела. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища. Полное расслабление в положении лежа. Развитие мышечной силы, гибкости.	Упражнения типа зарядки, в т.ч. упражнения корригирующей гимнастики. Бег с захлестыванием голени назад. Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега и прыжков. Упражнения для мышц шеи и шейного отдела позвоночника. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости.	Упражнения по типу ритмической гимнастики с включением элементов танца и корригирующей гимнастики. Бег со взмахами ног вперед и в стороны. Упражнения суставной гимнастики по типу джазовой разминки. Свободное раскачивание рук вперед и назад. Посегментное расслабление из положения стоя, руки вверх до положения лежа на спине. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, быстроты движений.

	Креативная гимнастика			
	Музыкально-творческая игра «Музыкальные стулья»	Творческая игра «Ай, да я»	Творческая игра «Море волнуется раз»	Музыкально-подвижная игра «Молекула»
Оздоровительная аэробика. Базовые шаги	Шаг (march) напоминает естественную ходьбу, но отличается ритмичностью, выполняется на месте и с продвижением по диагонали, кругу назад и вперед. Приставной шаг. Основной шаг с выставлением на пятку. Бег – как ходьба, но с фазой полета в разных направлениях.	Переход с ноги на ногу в стойке ноги врозь. Переход с ноги на ногу в стойке врозь, сгибая голень назад. Ходьба ноги врозь – вместе. Шаги вперед-наружу и обратно. Подъем колена.	Скрестный шаг в сторону. Шаги, сгибая ногу вперед. Галоп. Шаги с подскоками на одной ноге.	Мах – стоя на одной, мах другой ногой точно вперед. «Крест». Выпад. Прыжки со взмахами и сменой положений ног.
Связки и блоки упражнений	-	Выполнять сочетание различных шагов из программного материала	Выполнять сочетание различных шагов из программного материала. Образовывать из них блоки упражнений.	Выполнять блоки упражнений из программного материала
Комплексы упражнений разной направленности	-	-	-	Составить из блоков комплексы упражнений различной направленности и – на силу мышц, быстроту движений, прыгучесть, выносливость.
Акробатика	Комплексы упражнений: - равновесие; - упоры; - группировки;	Комплексы упражнений с усложнением: равновесие; - упоры;	Комплексы упражнений - в паре; - в группе.	Комплексы упражнений с усложнением: - в паре; - в группе.

	- перекаты; - стойки; - кувырки; - мост; - полушпагат	- группировки; - перекаты; - стойки; - кувырки; - мост; - полушпагат; - шпагат		
--	---	--	--	--

3. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематический план. 1-2 класс. Первый год обучения.

№	Раздел/тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1	Гимнастика. ОФП	2	25	27	Выполнение упражнений.
2	Гимнастика. Работа с предметом	1	19	20	Выполнение упражнений
3	Гимнастика. Акробатика	3	25	28	Выполнение упражнений. Демонстрация уровня физической подготовки.
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	-	28	28	Контрольный показ
5	Игроритмика	-	3	3	Наблюдение
6	Спортивная аэробика	3	35	38	Контрольный показ. Соревновательная деятельность.
Итого:		9	135	144	

Учебно-тематический план. 3-4 класс. Второй год обучения.

№	Раздел/тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1	Гимнастика. ОФП.	2	19	21	Выполнение упражнений
2	Гимнастика. СФП.	1	12	13	Выполнение упражнений. Демонстрация уровня СФП.
3	Гимнастика. Работа с предметом	1	15	16	Выполнение упражнений
4	Гимнастика. Акробатика	3	12	15	Выполнение упражнений
5	Гимнастика. Йога	1	13	14	Выполнение упражнений

6	Танцевально-ритмическая гимнастика	1	30	31	Контрольный показ
7	Игроритмика	-	5	5	Наблюдение
8	Аэробика в стиле.	3	26	29	Контрольный показ. Соревновательная деятельность.
	Итого:	12	132	144	

4. Календарно-тематическое планирование.

Календарно-тематическое планирование. 1-2 класс. Первый год обучения.

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема
1			Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Гигиенические требования.
2			Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Гигиенические требования. Игра на внимание «Запрещенное движение».
3			Ориентация в спортивном зале. Строевые упражнения.
4			Строевые упражнения: основная стойка.
5			Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг.
6			Строевые упражнения: перестроения из колонны в шеренгу.
7			Строевые упражнения: перестроения из колонны в шеренгу. Игра «Найди свое место».
8			Строевые упражнения: перестроения к центру, к стенке,
9			Строевые упражнения: диагонально, по кругу, через центр.
10			Строевые упражнения: через центр
11			Самоконтроль при физических занятиях.
12			Игры на внимание «Класс, смирно».
13			Различные виды ходьбы.
14			Различные виды ходьбы: на носках, пятках, с перекатом.
15			Различные виды ходьбы: в полу приседе, в полном приседе.
16			Самоконтроль при выполнении упражнений.
17			Различные виды бега.
18			Различные виды бега: с приставными шагами, с захлестом голени.
19			Различные виды бега: с высоким подниманием бедра, с подскоком.
20			Различные виды бега: галопом.
21			Самоконтроль при выполнении упражнений
22			Комбинирование различных видов ходьбы и бега.
23			Комбинирование различных видов ходьбы и бега.
24			Комбинирование различных видов ходьбы и бега с использованием перестроений.
25			Комбинирование различных видов ходьбы и бега с использованием перестроений.

26			Совершенствование исполнения движений в комбинации.
27			Самоконтроль при выполнении упражнений в комбинации.
28			Инструктаж по работе с предметом в гимнастике.
29			Работа с предметом. Игротека.
30			Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
31			Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
32			Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
33			Совершенствование упражнений с гимнастической палкой.
34			Самоконтроль при выполнении упражнений.
35			Общеразвивающие упражнения с мячом.
36			Общеразвивающие упражнения с мячом.
37			Общеразвивающие упражнения с мячом.
38			Совершенствование упражнений с мячом
39			Самоконтроль при выполнении упражнений.
40			Общеразвивающие упражнения со скакалкой.
41			Общеразвивающие упражнения со скакалкой.
42			Общеразвивающие упражнения со скакалкой.
43			Совершенствование упражнений со скакалкой.
44			Самоконтроль при выполнении упражнений
45			Комбинирование упражнений
46			Комбинирование упражнений
47			Комбинирование упражнений
48			Основы техники безопасности в акробатике.
49			Элементы акробатики в гимнастике.
50			Виды равновесий. Выполнение упражнений.
51			Виды равновесий. Выполнение упражнений.
52			Совершенствование исполнения движений в различных комбинациях.
53			Самоконтроль. Игротека.
54			Упоры.
55			Группировки.
56			Перекаты.
57			Самоконтроль
58			Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой.
59			Совершенствование исполнения упражнений
60			Самоконтроль.
61			Кувырок. Техника исполнения упражнения. Предупреждение травм.
62			Кувырок вперед.
63			Комбинирование упражнений с различными видами кувырков.
64			Совершенствование исполнения упражнений.
65			Самоконтроль.
66			Стойка на лопатках
67			Комбинирование упражнений с переходом в стойку на лопатки.
68			Совершенствование исполнения упражнений.

69			Самоконтроль.
70			Мост. Техника исполнения упражнения. Предупреждение травм.
71			Исполнение упражнения «мост» с помощью тренера.
72			Исполнение упражнения «мост» с помощью тренера.
73			Исполнение упражнения «мост» без помощи.
74			Самоконтроль.
75			Повторение. Самоконтроль
76			Ритмическое восприятие. Упражнения на развитие ритма. Игра «Эхо».
77			Упражнения на развитие ритма.
78			Упражнения на развитие ритма.
79			Музыкально-ритмическая комбинация № 1
80			Техника исполнения движений.
81			Техника исполнения движений.
82			Исполнение движений в перестроении
83			Исполнение движений в перестроении
84			Совершенствование танцевальной комбинации.
85			Репетиция.
86			Повторение. Самоконтроль.
87			Музыкально-ритмическая комбинация № 2
88			Техника исполнения движений.
89			Техника исполнения движений.
90			Исполнение движений в перестроении
91			Исполнение движений в перестроении
92			Совершенствование танцевальной комбинации.
93			Репетиция.
94			Повторение. Самоконтроль.
95			Музыкально-ритмическая комбинация № 3
96			Техника исполнения движений.
97			Техника исполнения движений.
98			Исполнение движений в перестроении
99			Исполнение движений в перестроении
100			Совершенствование танцевальной комбинации.
101			Репетиция.
102			Повторение. Самоконтроль.
103			Контрольный показ.
104			Музыкально-подвижные игры.
105			Музыкально-подвижные игры с эффектом соревнования.
106			Эстафета
107			Аэробика. История развития. Техника безопасности при занятиях аэробики.
108			Аэробика. Основные направления аэробики. Техника безопасности при занятиях аэробики.
109			Базовые шаги аэробики.
110			Танцевальная комбинация с использованием базовых шагов аэробики № 1
111			Техника исполнения движений.
112			Техника исполнения движений.
113			Исполнение движений с перестроением.
114			Исполнение движений с перестроением.

115			Совершенствование танцевальной комбинации.
116			Репетиция.
117			Повторение. Самоконтроль.
118			Аэробика. Основы правильного дыхания.
119			Танцевальная комбинация с использованием базовых шагов аэробики № 2
120			Техника исполнения движений.
121			Техника исполнения движений.
122			Исполнение движений с перестроением.
123			Исполнение движений с перестроением.
124			Совершенствование танцевальной комбинации.
125			Репетиция.
126			Повторение. Самоконтроль.
127			Танцевальная комбинация с использованием базовых шагов аэробики № 3
128			Техника исполнения движений.
129			Техника исполнения движений.
130			Исполнение движений с перестроением.
131			Исполнение движений с перестроением.
132			Совершенствование танцевальной комбинации.
133			Репетиция.
134			Повторение. Самоконтроль.
135			Аэробика. Стрейтчинг
136			Аэробика. Стрейтчинг.
137			Аэробика. Стретчинг. Комбинация.
138			Комбинирование движений.
139			Совершенствование исполнения движений.
140			Самоконтроль. Повторение.
141			Подготовка к мастер-классу «Спорт – это весело»
142			Подготовка к мастер-классу «Спорт – это весело»
143			Мастер-класс «Спорт – это весело»
144			Самоконтроль. Повторение изученного материала за год.
		Резервный час	Самоконтроль. Повторение изученного материала за год.

Календарно-тематическое планирование 3-4 класс. Второй год обучения.

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема
1			Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Что такое ОФП.
2			Элементы строевой подготовки.
3			Элементы строевой подготовки. Совершенствование техники исполнения перестроений.
4			Совершенствование техники исполнения упражнений.
5			Самоконтроль при выполнении упражнений
6			Общеразвивающие упражнения для рук.
7			Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.

8		Совершенствование упражнений.
9		Самоконтроль при выполнении упражнений
10		Общеразвивающие упражнения для ног.
11		Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног в положении сидя, стоя.
12		Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног лёжа на полу.
13		Совершенствование упражнений.
14		Самоконтроль.
15		Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.
16		Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.
17		Совершенствование упражнений.
18		Самоконтроль.
19		Техника выполнения упражнений на развитие правильной осанки.
20		Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.
21		Самоконтроль.
22		Что такое СФП. Я и мои возможности. Предупреждение травм.
23		Равновесие. Группировки. Стойки.
24		Равновесие. Группировки. Стойки.
25		Самоконтроль
26		Комплекс упражнений на развитие гибкости.
27		Освоение упражнений.
28		Совершенствование упражнений.
29		Самоконтроль.
30		Комплекс упражнений на развитие прыгучести.
31		Освоение упражнений.
32		Совершенствование упражнений.
33		Повторение.
34		Самоконтроль.
35		Гимнастика с предметом. Техника работы с предметом. Предупреждение травм.
36		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
37		Совершенствование техники исполнения упражнений.
38		Комбинация с использованием гимнастических палок. Подвижные игры.
39		Совершенствование техники исполнения комбинации.
40		Самоконтроль.
41		Общеразвивающие со скакалкой. Подвижные игры.
42		Совершенствование техники исполнения упражнений.
43		Комбинация с использованием скакалки. Подвижные игры.
44		Совершенствование техники исполнения комбинации.
45		Самоконтроль.

46		Общеразвивающие упражнения с мячом. Подвижные игры.
47		Совершенствование техники исполнения упражнений.
48		Комбинация с использованием мяча. Подвижные игры.
49		Совершенствование техники исполнения комбинации.
50		Самоконтроль.
51		Акробатика. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Предупреждение травм.
52		Акробатические упражнения
53		Совершенствование акробатических упражнений
54		Повторение.
55		Самоконтроль
56		Теория акробатических элементов. Техника безопасности выполнения упражнений в паре.
57		Акробатические упражнения в паре.
58		Совершенствование акробатических упражнений
59		Повторение.
60		Самоконтроль
61		Теория акробатических элементов. Техника безопасности выполнения упражнений в группе.
62		Акробатические упражнения в группе.
63		Совершенствование акробатических упражнений
64		Повторение.
65		Самоконтроль
66		Что такое йога. Техника безопасности при занятиях йогой. Предупреждение травм.
67		Комплекс статических упражнений № 1
68		Совершенствование упражнений.
69		Самоконтроль.
70		Комплекс статических упражнений № 2
71		Совершенствование упражнений.
72		Самоконтроль.
73		Комплекс статических упражнений № 3
74		Совершенствование упражнений.
75		Самоконтроль.
76		Комплекс статических упражнений № 3
77		Совершенствование упражнений.
78		Самоконтроль.
79		Контрольный показ.
80		Гимнастика, как синтез физических упражнений, танца и музыки.
81		Гимнастика. Слушать и понимать.
82		Слушать и понимать. Импровизационные танцевально-ритмические игровые упражнения.
83		Танцевально-ритмические движения.
84		Техника исполнения танцевально-ритмических движений.
85		Техника исполнения танцевально-ритмических движений.

86			Варьирование танцевально-ритмических движений.
87			Репетиция. Самоконтроль.
88			Комбинирование танцевально-ритмических движений.
89			Репетиция. Самоконтроль.
90			Совершенствование танцевально-ритмических движений.
91			Репетиция.
92			Самоконтроль.
93			Танцевально-гимнастическая комбинация
94			Техника исполнения движений.
95			Исполнение движений с перестроением.
96			Совершенствование танцевальной комбинации.
97			Репетиция.
98			Контрольный показ.
99			Этюд.
100			Техника исполнения этюда.
101			Техника исполнения этюда.
102			Техника исполнения этюда. Перестроение.
103			Совершенствование исполнения этюда.
104			Совершенствование исполнения этюда.
105			Репетиция.
106			Контрольный показ.
107			Подготовка к танцевальному марафону.
108			Танцевальный марафон.
109			Танцевальный марафон.
110			Танцевальный марафон.
111			Музыкально-подвижные игры.
112			Игровая деятельность в гимнастике.
113			Игры с элементами соревнования.
114			Эстафета
115			Эстафета.
116			Инструктаж по технике безопасности при занятиях аэробикой. Аэробика и её виды.
117			Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой.
118			Базовые шаги аэробики. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой.
119			Базовые шаги аэробики в латино-американском стиле
120			Базовые шаги аэробики в латиноамериканском стиле
121			Разучивание связки.
122			Совершенствование связки.
123			Репетиция.
124			Самоконтроль.
125			Базовые шаги аэробики в рок стиле.
126			Разучивание связки.
127			Совершенствование связки.
128			Репетиция.
129			Самоконтроль.

130			Стрейтчинг аэробика.
131			Стрейтчинг аэробика.
132			Стрейтчинг аэробика.
133			Комбинация из изученных элементов аэробики собственного сочинения.
134			Комбинация из изученных элементов аэробики собственного сочинения. Подвижные игры.
135			Совершенствование комбинаций.
136			Репетиция.
137			Самоконтроль.
138			Фитнес- марафон. Комбинации собственного сочинения.
139			Фитнес-марафон. Комбинации собственного сочинения.
140			Подготовка к спартакиаде.
141			Подготовка к спартакиаде
142			Спартакиада
143			Спартакиада.
144			Самоконтроль. Повторение изученного материала за год

5. Ресурсное обеспечение программы

Необходимым условием успешной реализации программы являются :

- спортивный зал;
- звуковоспроизводящая аппаратура.

Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятий:

- гимнастические коврики;
- мячи;
- скакалки;
- обручи;
- гимнастические палки;
- секундомер.