

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 690
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от « 29 » августа 2025 г. № 1



УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 246 от «29» августа 2025 г.
Директор ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга
Сайф. В.Ю.Соловьева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Пластика и грация»**

Срок освоения: 1 год.
Возраст обучающихся: 7-11 лет.

Разработчик: Жеребецкая Полина Павловна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Пластика и грация» физкультурно-спортивной направленности:

Уровень освоения – общекультурный.

Программа разработана в соответствии с документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания»
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1672-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Направленность программы: Ребенок в школьном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобрести к спорту и здоровому образу жизни.

К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать ежедневной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности.

В программе представлены различные здоровые берегающие технологии: коммуникативные игры, суставная гимнастика, подвижные игры, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика, беседы о здоровье.

Адресат: программа предназначена для дошкольников 7-11 лет.

Объем программы - 144 часа.

Срок освоения программы - 1 год.

Актуальность: в современных условиях развития общества, проблема здоровья детей является актуальной. «Пластика и грация» развивает двигательную подготовленность детей; позволяет оставаться бодрым и энергичным, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Отличительной особенностью программы являются:

- использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;

- многообразие используемых средств и методов;
- улучшение общего самочувствия;
- повышения самооценки;
- повышение физического тонуса;
- улучшение настроения, снижение склонности к депрессии, уменьшение беспокойства;
- уравновешенность;
- улучшения сна;
- повышение социальной активности и способности к адаптации, появление новых знакомств;
- улучшение способности концентрироваться;
- быстрое преодоление стресса;
- снижение избыточного веса, уменьшение жировых отложений;
- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Уровень освоения программы: базовый.

Объем и срок освоения программы: 144 часа, 1 год.

Цели и задачи реализации программы

Цель программы: Развитие физических коммуникативных качеств, укрепление здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни, формирование и закрепление осанки, укрепление дыхательной системы.

Задачи:

Обучающие:

- Формировать физические двигательные умения и навыки у детей в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Обучать диафрагмально - релаксационному дыханию;
- Формировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- Прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- Стимулировать развитию волевых и нравственных качеств,

- определяющих формирование личности ребенка;
• Формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения воспитанниками программы

предметные:

- иметь мотивацию к выполнению акробатических упражнений;
- ориентироваться в пространстве, выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;
- уметь правильно выполнять упражнения, знать названия элементов и последовательность выполнения движений;
- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

метапредметные:

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать их в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- иметь сформированный навык сотрудничества и работы в команде.

личностные:

- повышать уровень мотивации к занятиям «Пластика и грация» и работе к на итоговый результат;
- соблюдать нормы и правила, принятые в образовательном учреждении, понимать ценности здорового и безопасного образа жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

Обучение предусматривает воспитание интереса учащихся к спорту и приобщение их к «Пластика и грация», начальное обучение техники, развитие физических качеств с учётом специфики, воспитание умений заниматься индивидуально и коллективно.

Условия набора в коллектив: на добровольной основе принимаются дети 7-11 лет, проявляющие интерес к спортивной деятельности, без медицинских противопоказаний. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наличие специальных способностей в данной области не требуется. Наличие определенной физической и практической подготовки по направлению программы не обязательно.

Условия формирования групп: группы могут быть разновозрастные или одновозрастные в зависимости от поступивших заявок.

Количество учащихся в группе: не менее 15 человек.

Форма организации занятий: групповая.

Форма проведения занятий: учебное занятие.

Форма организации деятельности учащихся на занятии: групповая, коллективная.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Материально-технические условия реализации программы

1. Зал гимнастический большой;
2. Малый зал со станками и зеркалами;
3. Гимнастический ковер (гимнастические коврики);
4. Музыкальный центр (колонка).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Форма контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие, проведение инструктажа по технике безопасности	4	4	-	Наблюдение, опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	20	5	15	Наблюдение, опрос, тестирование
3	Специальная физическая подготовка	40	6	34	Наблюдение, опрос, тестирование
4	Разучивание упражнений на растяжку, гибкость, правильное дыхание.	20	5	15	Наблюдение, опрос, тестирование
5	Разучивание двигательных движений, развитие чувства ритма	40	5	35	Наблюдение, опрос, тестирование
6	Подготовка к конкурсам, выступлениям и фестивалям.	20	5	15	Наблюдение, опрос, тестирование
	Итого	144	30	114	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 690
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от « 29 » августа 2025 г. № 1



УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 246 от «29» августа 2025 г.
Директор ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга
В.Ю.Соловьева

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Пластика и грация»
на 2025-2026 учебный год

Педагог дополнительного образования:
Жеребцовская Полина Павловна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	31.08.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Задачи

Обучающие:

- Формировать физические двигательные умения и навыки у детей в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Обучать диафрагмально - релаксационному дыханию;
- Формировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- Прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- Стимулировать развитию волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- Формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты

предметные:

- иметь мотивацию к выполнению акробатических упражнений;
- ориентироваться в пространстве, выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;
- уметь правильно выполнять упражнения, знать названия элементов и последовательность выполнения движений;
- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

метапредметные:

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать их в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- иметь сформированный навык сотрудничества и работы в команде.

личностные:

- повышать уровень мотивации к занятиям «Пластики и грации» и работе к на итоговый результат;
- соблюдать нормы и правила, принятые в образовательном учреждении, понимать ценности здорового и безопасного образа жизни.

Структура занятия по «Пластике и грации»

Вводная часть. Специальные упражнения на осанку, в различных видах ходьбы, бега, укрепление свода стопы, координации движений.

Основная часть. В этой части используются упражнения суставной, силовой, дыхательной и ритмической гимнастики, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества ребенка; подвижные игры, которые развивают внимание, ориентацию в пространстве.

Заключительная часть. Восстановление организма после физических нагрузок. Программа предусматривает практическую деятельность: спортивно-прикладные физические упражнения; гимнастические физические упражнения (общеразвивающие, специальные и дыхательные); оздоровительный бег; аэробные упражнения; игры.

Физические упражнения – это предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные упражнения

- Помогает естественному развитию организма ребенка и привитию потребности заботиться о своем здоровье;
- Увеличению жизненной емкости легких, улучшить физическую, интеллектуальную работоспособность;
- Укрепить осанку и свод стопы;
- Сформировать у детей навыки самостоятельного выражения под музыку, развивать инициативу.

Дыхательная гимнастика

- Позволяет развивать гибкость, пластичность;
- Способствует исправлению нарушений осанки у детей за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц;
- Активизирует иммунные силы организма.

Календарно-тематический план по текущему году:

№	Название раздела/темы	Кол-во часов		Дата проведения		Форма контроля
		Теория	Практика	По плану	По факту	
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях. Проверка силы мышцы спины и выносливость мышц живота	1				Наблюдение Беседа
2.	Проверка силы мышцы спины и выносливость мышц живота		1			Наблюдение

3.	Проверка силы мышцы спины и выносливость мышц живота		1			Наблюдение
4.	Проверка силы мышцы спины и выносливость мышц живота		1			Наблюдение
5.	Воспитывать правильную осанку; научить выполнять упражнения на растяжку, на дыхание; развивать внимание; развивать чувство ритма	1				Наблюдение
6.	Воспитывать правильную осанку; научить выполнять упражнения на растяжку, на дыхание; развивать внимание; развивать чувство ритма		1			Наблюдение
7.	Воспитывать правильную осанку; научить выполнять упражнения на растяжку, на дыхание; развивать внимание; развивать чувство ритма		1			Наблюдение Анализ
8.	Воспитывать правильную осанку; научить выполнять упражнения на растяжку, на дыхание; развивать внимание; развивать чувство ритма		1			
9.	Совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях; закрепление дыхательных упражнений; создавать радостное настроение на занятии	1				Наблюдение
10.	Совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях; закрепление дыхательных упражнений; создавать радостное настроение на занятии		1			Наблюдение
11.	Совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях; закрепление дыхательных упражнений; создавать		1			Наблюдение

	радостное настроение на занятии					
12.	Совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях; закрепление дыхательных упражнений; создавать радостное настроение на занятии		1			Наблюдение
13.	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; осознать реплению мышечного туса	1				Наблюдение
14.	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса		1			Наблюдение Анализ
15.	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса		1			Наблюдение
16.	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса		1			Наблюдение Анализ
17.	Развивать и совершенствовать работу органов дыхания; создавать эмоциональный подъем на занятии.	1				Наблюдение
18.	Развивать и совершенствовать работу органов дыхания; создавать эмоциональный подъем на занятии.		1			Наблюдение
19.	Развивать и совершенствовать работу органов дыхания; создавать эмоциональный подъем на занятии.		1			Наблюдение
20.	Развивать и совершенствовать работу органов дыхания; создавать эмоциональный подъем на занятии.		1			Наблюдение
21.	Развивать силу основных групп мышц, через растяжку; воспитывать осознанное отношение к правилам при	1				Наблюдение Анализ

	выполнении упражнений					
22.	Развивать силу основных групп мышц, через растяжку; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений		1			Наблюдение
23.	Развивать силу основных групп мышц, через растяжку; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений		1			Наблюдение
24.	Развивать силу основных групп мышц, через растяжку; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений		1			Наблюдение
25.	Воспитывать правильную осанку; развивать мышечную силу, чувство ритма; создать эмоциональный подъем при выполнении упражнений.	1				Наблюдение
26.	Воспитывать правильную осанку; развивать мышечную силу, чувство ритма; создать эмоциональный подъем при выполнении упражнений.		1			Наблюдение Анализ
27.	Воспитывать правильную осанку; развивать мышечную силу, чувство ритма; создать эмоциональный подъем при выполнении упражнений.		1			Наблюдение
28.	Воспитывать правильную осанку; развивать мышечную силу, чувство ритма; создать эмоциональный подъем при выполнении упражнений.		1			Наблюдение
29.	Развивать и совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях; формировать навыки правильного выполнения движений.	1				Наблюдение
30.	Развивать и совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных		1			Наблюдение Анализ

	положениях; формировать навыки правильного выполнения движений.					
31.	Развивать и совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях; формировать навыки правильного выполнения движений.		1			Наблюдение
32.	Развивать и совершенствовать1 навыки правильной осанки в различных исходных положениях; формировать навыки правильного выполнения движений.		1			Наблюдение
33.	Воспитывать правильную осанку; снять закомплексованность через упражнения на статическую растяжку мышц; совершенствовать двигательные способности.	1				Наблюдение
34.	Воспитывать правильную осанку; снять закомплексованность через упражнения на статическую растяжку мышц; совершенствовать двигательные способности.		1			Наблюдение Анализ
35.	Воспитывать правильную осанку; снять закомплексованность через упражнения на статическую растяжку мышц; совершенствовать двигательные способности.		1			Наблюдение
36.	Воспитывать правильную осанку; снять закомплексованность через упражнения на статическую растяжку мышц; совершенствовать		1			Наблюдение

	двигательные способности.					
37.	Развивать мышечную силу; способствовать выравниванию осанки; развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой.	1				Наблюдение
38.	Развивать мышечную силу; способствовать выравниванию осанки; развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой.		1			Наблюдение
39.	Развивать мышечную силу; способствовать выравниванию осанки; развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой.		1			Наблюдение Анализ
40.	Развивать мышечную силу; способствовать выравниванию осанки; развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой.		1			Наблюдение
41.	Воспитывать правильную осанку; формировать интерес к упражнениям; развивать подвижность суставов, связок.	1				Наблюдение
42.	Воспитывать правильную осанку; формировать интерес к упражнениям; развивать подвижность суставов, связок.		1			Наблюдение
43.	Воспитывать правильную осанку; формировать интерес к упражнениям; развивать подвижность суставов, связок.		1			Наблюдение
44.	Воспитывать правильную осанку; формировать интерес к упражнениям; развивать подвижность суставов, связок.		1			Наблюдение
45.	Совершенствовать двигательные навыки.		1			Наблюдение Анализ
46.	Совершенствовать двигательные навыки.		1			Наблюдение
47.	Совершенствовать		1			Наблюдение

	двигательные навыки.					
48.	Совершенствовать двигательные навыки. <i>Открытое занятие</i>		1			Наблюдение
49.	Развивать чувство ритма, внимание; умение выдерживать количество повторений; формировать интерес к упражнениям.	1				Наблюдение
50.	Развивать чувство ритма, внимание; умение выдерживать количество повторений; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение
51.	Развивать чувство ритма, внимание; умение выдерживать количество повторений; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение
52.	Развивать чувство ритма, внимание; умение выдерживать количество повторений; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение
53.	Воспитывать правильную осанку; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений	1				Наблюдение
54.	Воспитывать правильную осанку; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений		1			Наблюдение Анализ
55.	Воспитывать правильную осанку; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений		1			Наблюдение
56.	Воспитывать правильную осанку; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений		1			Наблюдение
57.	Совершенствовать двигательные способности,	1				Наблюдение

	навыки правильной осанки в различных исходных положениях.					
58.	Совершенствовать двигательные способности, навыки правильной осанки в различных исходных положениях.		1			Наблюдение
59.	Совершенствовать двигательные способности, навыки правильной осанки в различных исходных положениях.		1			Наблюдение
60.	Совершенствовать двигательные способности, навыки правильной осанки в различных исходных положениях.		1			Наблюдение Анализ
61.	Развивать силу основных групп мышц, через гимнастику; закрепить силовые упражнения.	1				Наблюдение
62.	Развивать силу основных групп мышц, через гимнастику; закрепить силовые упражнения.		1			Наблюдение
63.	Развивать силу основных групп мышц, через гимнастику; закрепить силовые упражнения.		1			Наблюдение
64.	Развивать силу основных групп мышц, через гимнастику; закрепить силовые упражнения.		1			Наблюдение Анализ
65.	Создавать радостное настроение на занятии; развивать силу основных групп мышц, через растяжку; воспитывать правильную Осанку	1				Наблюдение
66.	Создавать радостное настроение на занятии; развивать силу основных групп мышц, через растяжку; воспитывать правильную Осанку		1			Наблюдение
67.	Создавать радостное		1			Наблюдение

	настроение на занятии; развивать силу основных групп мышц, через растяжку; воспитывать правильную Осанку					
68.	Создавать радостное настроение на занятии; развивать силу основных групп мышц, через растяжку; воспитывать правильную Осанку		1			Наблюдение
69.	Воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений ; совершенствовать навыки правильной осанки	1				Наблюдение
70.	Воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений ; совершенствовать навыки правильной осанки		1			Наблюдение
71.	Воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений ; совершенствовать навыки правильной осанки Воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений ; совершенствовать навыки правильной осанки		1			Наблюдение Анализ
72.	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; развивать чувство ритма; формировать интерес к упражнениям.	1				Наблюдение
73.	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; развивать чувство ритма; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение
74.	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; развивать чувство ритма; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение

75.	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; развивать чувство ритма; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение
76.	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц; развивать фантазию.	1				Наблюдение
77.	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц; развивать фантазию.		1			Наблюдение
78.	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц; развивать фантазию.		1			Наблюдение
79.	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц; развивать фантазию.		1			Наблюдение
80.	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; Совершенствовать работу органов дыхания.	1				Наблюдение
81.	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; Совершенствовать работу органов дыхания.		1			Наблюдение
82.	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; Совершенствовать работу органов дыхания.		1			Наблюдение Анализ
83.	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; Совершенствовать работу органов дыхания.		1			Наблюдение
84.	Совершенствовать навыки правильной осанки; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления.		1			Наблюдение
85.	Совершенствовать навыки правильной осанки; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления.		1			Наблюдение
86.	Совершенствовать навыки		1			Наблюдение

	правильной осанки; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления.					
87.	Совершенствовать навыки правильной осанки; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления.		1			Наблюдение
88.	Совершенствовать двигательные способности, умения эмоционального выражения; развивать силу основных групп мышц, через растяжку.	1				Наблюдение Анализ
89.	Совершенствовать двигательные способности, умения эмоционального выражения; развивать силу основных групп мышц, через растяжку.		1			Наблюдение
90.	Совершенствовать двигательные способности, умения эмоционального выражения; развивать силу основных групп мышц, через растяжку.		1			Наблюдение
91.	Совершенствовать двигательные способности, умения эмоционального выражения; развивать силу основных групп мышц, через растяжку.		1			Наблюдение
92.	Учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; развивать и совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях.	1				Наблюдение
93.	Учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; развивать и совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях.		1			Наблюдение
94.	Учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; развивать и		1			Наблюдение

	совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях.					
95.	Развивать выносливость организма, умение выдерживать ритм и количеств повторений; создание положительных эмоций.		1			Наблюдение Анализ
96.	Развивать выносливость организма, умение выдерживать ритм и количеств повторений; создание положительных эмоций.		1			Наблюдение
97.	Развивать выносливость организма, умение выдерживать ритм и количеств повторений; создание положительных эмоций.		1			Наблюдение Анализ
98.	Развивать выносливость организма, умение выдерживать ритм и количеств повторений; создание положительных эмоций.		1			Наблюдение
99.	Формировать интерес к упражнениям; развивать и совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях.	1				Наблюдение
100.	Формировать интерес к упражнениям; развивать и совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях.		1			Наблюдение
101.	Формировать интерес к упражнениям; развивать и совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях.		1			Наблюдение
102.	Формировать интерес к упражнениям; развивать и совершенствовать навыки правильной осанки в различных		1			Наблюдение Анализ

	исходных положениях.					
103.	Развивать чувство ритма, внимание; умение выдерживать количество повторений; формировать интерес к упражнениям.	1				Наблюдение
104.	Развивать чувство ритма, внимание; умение выдерживать количество повторений; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение
105.	Развивать чувство ритма, внимание; умение выдерживать количество повторений; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение Анализ
106.	Развивать чувство ритма, внимание; умение выдерживать количество повторений; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение
107.	Способствовать созданию эмоционального подъема при выполнении упражнений. Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц.	1				Наблюдение
108.	Способствовать созданию эмоционального подъема при выполнении упражнений. Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц.		1			Наблюдение
109.	Способствовать созданию эмоционального подъема при выполнении упражнений. Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц.		1			Наблюдение Анализ
110.	Способствовать созданию эмоционального подъема при выполнении упражнений. Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц.	1				Наблюдение
111.	Учить выполнять упражнения		1			Наблюдение

	с напряжением; совершенствовать навыки правильной осанки; создание положительных эмоции					
112.	Учить выполнять упражнения с напряжением; совершенствовать навыки правильной осанки; создание положительных эмоции		1			Наблюдение Анализ
113.	Учить выполнять упражнения с напряжением; совершенствовать навыки правильной осанки; создание положительных эмоции		1			Наблюдение
114.	Учить выполнять упражнения с напряжением; совершенствовать навыки правильной осанки; создание положительных эмоции		1			Наблюдение
115.	Развивать чувство ритма, внимание; умение выдерживать количество повторений; формировать интерес к упражнениям.	1				Наблюдение
116.	Развивать чувство ритма, внимание; умение выдерживать количество повторений; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение
117.	Развивать чувство ритма, внимание; умение выдерживать количество повторений; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение Анализ
118.	Развивать чувство ритма, внимание; умение выдерживать количество повторений; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение
119.	Проверить силы мышц спины и выносливость мышц живота		1			Наблюдение
120.	Проверить силы мышц спины		1			Наблюдение

	и выносливость мышц живота					
121.	Проверить силы мышц спины и выносливость мышц живота		1			Наблюдение
122.	Проверить силы мышц спины и выносливость мышц живота		1			Наблюдение
123.	Совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях; закрепление дыхательных упражнений; создавать радостное настроение на занятии	1				Наблюдение Анализ
124.	Совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях; закрепление дыхательных упражнений; создавать радостное настроение на занятии		1			Наблюдение
125.	Совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях; закрепление дыхательных упражнений; создавать радостное настроение на занятии		1			Наблюдение
126.	Совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях; закрепление дыхательных упражнений; создавать радостное настроение на занятии		1			Наблюдение Анализ
127.	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; развивать чувство ритма; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение
128.	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; развивать чувство ритма; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение

129.	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; развивать чувство ритма; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение
130.	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; развивать чувство ритма; формировать интерес к упражнениям.	1				Наблюдение Анализ
131.	Учить выполнять упражнения с напряжением; совершенствовать навыки правильной осанки; создание положительных эмоции		1			Наблюдение
132.	Учить выполнять упражнения с напряжением; совершенствовать навыки правильной осанки; создание положительных эмоции		1			Наблюдение
133.	Учить выполнять упражнения с напряжением; совершенствовать навыки правильной осанки; создание положительных эмоции		1			Наблюдение Анализ
134.	Учить выполнять упражнения с напряжением; совершенствовать навыки правильной осанки; создание положительных эмоции		1			Наблюдение
135.	Развивать чувство ритма, внимание; умение выдерживать количество повторений; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение
136.	Развивать чувство ритма, внимание; умение выдерживать количество повторений; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение
137.	Развивать чувство ритма, внимание; умение выдерживать количество повторений; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение
138.	Развивать чувство ритма,		1			Наблюдение

	внимание; умение выдерживать количество повторений; формировать интерес к упражнениям.					
139.	Развивать чувство ритма, внимание; умение выдерживать количество повторений; формировать интерес к упражнениям.		1			Наблюдение
140.	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; Совершенствовать работу органов дыхания.	1				Наблюдение
141.	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; Совершенствовать работу органов дыхания.		1			Наблюдение Анализ
142.	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; Совершенствовать работу органов дыхания.		1			Наблюдение
143.	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; Совершенствовать работу органов дыхания.		1			Наблюдение
144.	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; Совершенствовать работу органов дыхания. Подведение итогов.		1			Наблюдение Анализ
	Итого: 144	30	114			

Формой подведения итогов реализации данной программы являются:
итоговые открытые занятия.

<i>Физические качества</i>	<i>Описание тестов</i>	<i>Требование к выполнению</i>
<i>Гибкость</i>	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края; выполняется наклон вперед с прямыми ногами	Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек.

<i>Равновесие</i>	Из положения стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны	Оценивается удержание в секундах
<i>Статическая выносливость</i>	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только один раз	1. Поднять туловище из положения лежа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек. 2. Из положения лежа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.

Формы подведения итогов и оценочные материалы

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных занятий перед родителями и участие в показательных выступлениях с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель.

Виды контроля.

-Входной контроль проводится с целью определения уровня развития детей.

-Текущий контроль - с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала.

-Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей.

В первые дни занятия осуществляется входной контроль, который проводится в виде наблюдения для определения степени готовности учащихся, степени самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровню физической подготовки.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года путем наблюдения за работой учащихся. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения учащимися учебного материала и уровень их подготовки к занятиям, повышает ответственность и заинтересованность детей в обучении.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение и получение сведений для совершенствования программы объединения и методов обучения.

Одним из способов определения результативности могут стать итоги участия учащихся в школьных, районных, городских и других конкурсах и соревнованиях.

Список используемой литературы

для педагога

1. Крючек Е.С.: Содержание и методика оздоровительных занятий, Олимпия пресс, 2001.
2. Константинова А.И.: «Игровой стретчинг». Санкт-Петербург учебно-метод. центр «Аллегро», 2004.
3. Назарова А.Г. Основное методическое пособие по стретчингу. – Санкт-Петербург, 2024.
4. Обухов С.М., Селуянов В.Н., Мякинченко Е.Б. и др. Влияние силовой подготовки на аэробные возможности спортсмена // Сб. науч. трудов. -Вып. 1.-М.: 2005.
5. Калюжнова И.А.: Здоровый позвоночник.- М., 2006.
6. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Спортивная аэробика // Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 2002.
7. Картушина М.Ю.: Оздоровительные занятия с детьми. – М., 2010.
8. Пензулаева Л.И.: Оздоровительная гимнастика для детей 6-8 лет. – М., 2011.
9. Козырева О.В.: Лечебная физкультура для школьников. – М., 2006.

для учащихся

1. Шипилина И.А. Аэробика. М., 2004
2. Спортивная аэробика в школе: Учебное пособие. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002.
3. Колесникова С.В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005

