G:\проверка\рабочая программа по аэробике\БУ 5.tiff

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Спортивная аэробика» для группы базового уровня сложности 5 года обучения (далее Программа) составлена в соответствии с

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Дополнительной предпрофессиональной программой «Спортивная аэробика».

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность программы | физкультурно-спортивная |
| Основная цель программы | физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами вида спорта укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. |
| Основные задачи реализации программы | **на базовом уровне сложности**:  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья;  –повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы; |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Минимальный возраст  зачисления | 11лет |
| Обьём тренировочной  нагрузки | 10/420 |
| Минимальный наполняемость группы | 12-14 человек |
| Организация тренировочного процесса | основные формы осуществления тренировочного процесса:   * групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; * медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.   Продолжительность одного занятия не должна превышать:  на базовом этапе 5 – 2 академических часов.  Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование уровня ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами. |
| Планируемые результаты освоения программы | * формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом * укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся   условиям внешней среды;   * развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, |
|  | выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;  - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками |

# II.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

**План учебного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | | | |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 7-й год | 8-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **1.** | **Обязательные предметные области** | **2164** | **347** | **325** | **1460** | **26** | **6** | **178** | **178** | **242** | **242** | **294** | **294** | **368** | **368** |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 368 | 59 | 300 | - | 8 | 1 | 32 | 32 | 42 | 42 | 54 | 54 | 56 | 56 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 600 | 96 | - | 498 | 6 | - | 74 | 74 | 102 | 102 | 124 | 124 | - | - |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка | 152 | 36 | - | 112 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | 76 | 76 |
| 1.4 | Основы профессионального самоопределения | 196 | 28 | 25 | 140 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | 98 | 98 |
| 1.5 | Вид спорта | 848 | 128 | - | 710 | 8 | 2 | 72 | 72 | 98 | 98 | 116 | 116 | 138 | 138 |
| **2.** | **Вариативные предметные области** | **860** | **148** | **68** | **628** | **10** | **6** | **74** | **74** | **94** | **94** | **126** | **126** | **136** | **136** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 396 | 128 | - | 262 | 4 | 2 | 38 | 38 | 48 | 48 | 62 | 62 | 50 | 50 |
| 2.2. | Судейская подготовка | 100 | 10 | 12 | 74 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | 50 | 50 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 364 | 10 | 56 | 292 | 4 | 2 | 36 | 36 | 46 | 46 | 64 | 64 | 36 | 36 |
| **Общий объем часов** | | **3024** | **495** | **393** | **2088** | **36** | **12** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** | **504** | **504** |
| из них | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Теоретические занятия | 393 | - | 393 | - | - | - | 30 | 31 | 41 | 41 | 52 | 52 | 73 | 73 |
| 4. | Практические занятия | 2088 | - | - | 2088 | - | - | 176 | 176 | 227 | 227 | 286 | 286 | 355 | 355 |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 1526 | - | - | 1526 | - | - | 140 | 140 | 160 | 160 | 200 | 200 | 263 | 263 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 562 | - | - | 562 | - | - | 36 | 36 | 67 | 67 | 86 | 86 | 92 | 92 |
| 5. | Самостоятельная работа | 495 | 495 | - | - | - | - | 42 | 42 | 64 | 64 | 66 | 66 | 76 | 75 |
| 6. | Аттестация | 48 | - | - | - | 36 | 12 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 18 |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 36 | - | - | - | 36 | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 12 | - | - | - | - | 12 | - | - | - | - | - | - | - | 12 |

Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарный учебный график | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Год обучения | Сентябрь | | | |  | Октябрь | | |  | Ноябрь | | | | Декабрь | | | |  | Январь | | |  | Февраль | | |  | Март | | | |  |
|  | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 – 28 | 29.09 - 05.10 | 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 27.10 - 02.11 | 03 - 09 | 10 - 16 | 17 – 23 | 24 - 30 | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 - 28 | 29.12 - 4.01 | 05 - 11 | 12 - 18 | 19 - 25 | 26.01 - 1.02 | 02 - 08 | 09 - 15 | 16 - 22 | 23.02 - 1.03 | 02 - 08 | 09 - 15 | 16 - 22 | 23 - 29 | 30.03 - 5.04 |
| 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 6 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 7 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сводные данные | | | | | | |
| Апрель | | | 27.04. - 3.05 | Май | | | | Июнь | | | |  | Июль | | |  | Август | | | | Аудиторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Промежуточная аттестация | Итоговая аттестация | Каникулы | Всего |
| 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 6 | 4 – 10 | 11 - 17 | 18 - 24 | 25 - 31 | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 - 28 | 29.06 - 5.07 | 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 27.07 - 2.08 | 03 - 09 | 10 - 16 | 17 - 23 | 24-31 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 29 | 172 | 47 | 4 | - |  | 252 |
| 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 29 | 172 | 47 | 4 | - |  | 252 |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 39 | 227 | 66 | 4 | - |  | 336 |
| 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 39 | 227 | 66 | 4 | - |  | 336 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 50 | 286 | 80 | 4 | - |  | 420 |
| 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 50 | 286 | 80 | 4 | - |  | 420 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 | 355 | 71 | 6 | - |  | 504 |
| 12 | 12 | 12 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 | 355 | 59 | 6 | 12 |  | 504 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Условные обозначения: |  | Теоретические занятия |  | Практические  занятия    П |  | Самостоятельная  работа    С |  | Промежуточная  аттестация    Э |  | Итоговая аттестация    III |  | Каникулы    = |

## **План-график распределения учебных часов группы базового уровня сложности 5-6 годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **ИТОГО** |  |
|  |  | **Обязательные предметные области** | | | | | | |  |  |  |  |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | **54** |  |
| Общая физическая подготовка | 12 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 12 | 12 | 8 | 10 | **154** |  |
| Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| Основы профессионального самоопределения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| Вид спорта | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | **116** |  |
|  |  | **Вариативные предметные области** | | | | | | |  |  |  |  |
| Различные виды спорта и подвижные игры | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | **62** |  |
| Судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| Спортивное и специальное оборудование | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | **64** |  |
| **Общий объем часов, из них** | **37** | **35** | **34** | **33** | **30** | **33** | **35** | **34** | **31** | **34** | **420** |  |
| Теоретические занятия | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 52 |  |
| Практические занятия | 22 | 24 | 24 | 24 | 19 | 22 | 24 | 20 | 24 | 24 | 286 |  |
| Тренировочные мероприятия | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 200 |  |
| Физкультурные и спортивные мероприятия | 6 | 6 | 7 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 86 |  |
| Самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 66 |  |
| Аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |
| Промежуточная аттестация |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 4 |  |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |

# СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему  учебного плана базового уровня сложности программы |
| **1.** | **Обязательные предметные области** | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 13% |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 30 % |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | - |
| 1.4. | Вид спорта | 29% |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | - |
| **2.** | **Вариативные предметные области** | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 14% |
| 2.2. | Судейская подготовка | - |
| 2.6. | Спортивное и специальное оборудование | 14% |

# ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

|  |
| --- |
|  |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **Мероприятие** | **Задачи** | **Сроки проведения** | | 1. | Проведение родительских собраний в группе | Воспитательная | октябрь, март | | 2. | Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности | Воспитательная,  образовательная | сентябрь, май | | 3. | Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики  поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС, в спортивном лагере и т.д. | Воспитательная  Познавательная | В теч.года. | | 4. | Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви | Воспитательная, образовательная | в течение года | | 5. | Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях) | Воспитательная, образовательная | рабочий план-график | | 6. | Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом» | Воспитательная, познавательная, образовательная | ноябрь | | 7. | Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня | Познавательная Образовательная  Воспитательная | в течение учебного года | | 8. | Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков | Образовательная  Воспитательная  (развитие профессиональных качеств) | рабочий план-график | | 9. | Участие в соревнованиях различного уровня | Воспитательная  (товарищество, коллективизм) | в течение года | | 10. | Проверка успеваемости обучающихся | Воспитательная  (привитие чувства ответственности) | в течение учебного года | | 11. | Организация встреч с ветеранами спорта, ведущими игроками Ярославской области | Познавательная  Воспитательная  (патриотизм, гражданствен-ность целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д.) | в течение учебного года | | 12. | Посещение музеев, выставок, кинофильмов | Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность) | В условиях летнего пришкольного лагеря | | 13. | Проведение конкурсов, традиционных соревнований | Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность) | в течение учебного года | | |

# 

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

# Критерии освоения технических и тактических действий

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень освоения** | **Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях** |
| Неудовлетворительно | Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками |
| Хорошо | Выполнил с незначительными ошибками |
| Отлично | Выполнил без ошибок |

### Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень 5 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,6 с) | Бег 60 м (не более 12,3 с) |
| Выносливость | Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с) | Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
|  | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |
|  | Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Методические материалы для практических занятий**

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер – преподаватель, планируя свою работу, должен:

1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий,

проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические

требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения

травматизма;

2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с

возрастными особенностями занимающихся;

3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые

с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года досрочно;

4) систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своему клубу;

5) укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований

личной и общественной гигиены, режима спортсмена;

6) учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в

соответствии с возрастом детей.

Базовый уровень

1 Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.

2 Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.

3 Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех

специальных физических качеств.

4 Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.

5 Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

Для достижения высоких результатов на базовом уровне подготовки

спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;

2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с

возрастными особенностями занимающихся;

3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые

с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года досрочно;

4)систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного достижения, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своей школе;

5) укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований

личной и общественной гигиены, режима ребенка;

6) учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в

соответствии с возрастом детей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Весь учебный материал разделѐн на теорию, практику (физическая, техническая,

психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

-- групповые занятия (теоретические, практические),

-- тренировка по индивидуальному плану,

-- выполнение домашних заданий,

-- участие в показательных выступлениях и соревнованиях,

-- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений,

-- инструкторская и судейская практика.

Основные методы проведения учебно-тренировочного занятия:

фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой

тренировки и т. д.

ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Подготовительная часть:

1. фрагмент – упражнения по кругу ( разновидности ходьбы и бега,

танцевальные шаги и соединения).

2. фрагмент – упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища,

рук; хореографические упражнения – « классика»).

3. фрагмент – упражнения на середине (упражнения для рук, упражнения в

равновесии, повороты).

4. фрагмент – прыжки (маленькие, амплитудные, прыжки с вращениями).

Основная часть:

5. фрагмент – специально техническая подготовка (базовые шаги аэробики с

координационными движениями руками).

6.фрагмент–изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

Заключительная часть:

7. фрагмент – общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы

мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной

выносливости).

8.фрагмент–музыкально двигательная подготовка (задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация).

9. фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные

беседы, беседы с родителями.

**«ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»**

# СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели |  | Части занятия | | Примечание |
| Подготовительная 15 минут | Основная 60 минут | Заключительная 15 минут |
| 1 день | Построение.  Инструктаж по технике безопасности  Бег  Общие развивающие упражнения. | Изучение техники базовых шагов  - Изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.  Подвижные игры | музыкально двигательная подготовка  Упражнения на растяжку.  Подведение итогов. | Тренировоч ная нагрузка может  варьировать  ся в  зависимости от соревновате льного периода на основании календарног о плана. |
| 2 день | Построение.  Инструктаж по технике безопасности  Бег  Общие развивающие упражнения | Изучение техники базовых шагов с  координационными движениями руками  Изучение техники бега по прямой  Подвижные игры | -общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы  мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной  выносливости).  -Подведение итогов. |
| 3 день | Построение.  Инструктаж по технике безопасности  Бег  Общие развивающие упражнения | упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук; хореографические упражнения – « классика»).  Изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом Подвижные игры | музыкально двигательная подготовка  -Упражнения на растяжку.  Подведение итогов. |

**ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели |  | Части занятия | | Примечание |
| Подготовительная 15 минут | Основная 60 минут | Заключительная 15 минут |
| 1 день | Построение.  Инструктаж по технике безопасности  Бег  Общие развивающие упражнения. | Изучение техники базовых шагов  - Изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.  Подвижные игры | музыкально двигательная подготовка  Упражнения на растяжку.  Подведение итогов. | Тренировоч ная нагрузка может  варьировать  ся в  зависимости от соревновате льного периода на основании календарног о плана. |
| 2 день | Построение.  Инструктаж по технике безопасности  Бег  Общие развивающие упражнения | Изучение техники базовых шагов с  координационными движениями руками  Изучение техники бега по прямой  Подвижные игры | -общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы  мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной  выносливости).  -Подведение итогов. |
| 3 день | Построение.  Инструктаж по технике безопасности  Бег  Общие развивающие упражнения | упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук; хореографические упражнения – « классика»).  Изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом Подвижные игры | музыкально двигательная подготовка  -Упражнения на растяжку.  Подведение итогов. |

**МАРТ-АПРЕЛЬ-МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели |  | Части занятия |  | Примечание |
| Подготовительная 15 минут | Основная 60 минут | Заключительная 15 минут |
| 1 день | Построение.  Инструктаж по технике безопасности  Бег  Общие развивающие упражнения | Упражнения на гибкость  Базовые шаги  Динамические упражнения  Упражнения на равновесие  - Спортивные игры | Упражнения на растяжку.  Подведение итогов | Тренировоч ная нагрузка может  варьировать  ся в  зависимости от соревновате льного периода на основании календарног о плана. |
| 2 день | Построение.  Инструктаж по технике безопасности  Бег  Общие развивающие упражнения | Силовые упражнения  Базовые шаги  Динамические упражнения  -Упражнения на растяжку.  - Спортивные игры | Спортивные игры  Упражнения на растяжку.  Подведение итогов |
| 3 день | Построение.  Инструктаж по технике безопасности  Бег  Общие развивающие упражнения | Упражнения на гибкость  Базовые шаги  Динамические упражнения  Упражнения на равновесие  - Спортивные игры | Бег  Упражнения на растяжку.  Подведение итогов |

**ИЮНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Части занятия | |  | Примечание |
| Подготовительная 15 минут | Основная 60 минут | Заключительная 15 минут |
| 1 день | Построение.  Инструктаж по технике безопасности  Бег  Общие развивающие упражнения | Упражнения на гибкость  Базовые шаги  Динамические упражнения  Упражнения на равновесие  - Спортивные игры | Упражнения на растяжку.  Подведение итогов | Тренировоч ная нагрузка может  варьировать  ся в  зависимости от соревновате льного периода на основании календарног о плана. |
| 2 день | Построение.  Инструктаж по технике безопасности  Бег  Общие развивающие упражнения | Силовые упражнения  Базовые шаги  Динамические упражнения  -Упражнения на растяжку.  - Спортивные игры | Спортивные игры  Упражнения на растяжку.  Подведение итогов |
| 3 день | Построение.  Инструктаж по технике безопасности  Бег  Общие развивающие упражнения | Упражнения на гибкость  Базовые шаги  Динамические упражнения  Упражнения на равновесие  - Спортивные игры | Бег  Упражнения на растяжку.  Подведение итогов |

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Секундомер
2. Гантели переменной массы
3. Мат гимнастический
4. Рулетка
5. Скакалка
6. Гимнастическая лавка
7. Шведская стенка

# ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические

периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.

2.«Сборник методических рекомендаций в помощь педагогу дополнительного образования», Кемерово, 2006 г., 97 с.

3.Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография

и игры. [Текст]/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.: «Дрофа», 2003, 169 с.

4.Смирнова Н.Г., Бочкарева Н.И. Уроки хореографии в образовательных

учреждениях.