

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Спортивная аэробика» для группы базового уровня сложности 1 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 углубленном 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  | 13-14 лет  |
| Объём тренировочной нагрузки  | 12/502 |
| Минимальная наполняемость группы  | 8-10 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 углубленном уровне 1 года обучения – 3 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 углубленного 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 |   | Практическиезанятия П |   | Самостоятельнаяработа С |   | Промежуточнаяаттестация Э |   | Итоговая аттестация III |   | Каникулы = |

## **План-график распределения учебных часов группы углубленного уровня сложности 1-2 годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Содержание**  | **Сентябрь**  | **Октябрь**  | **Ноябрь**  | **Декабрь**  | **Январь**  | **Февраль**  | **Март**  | **Апрель**  | **Май**  | **Июнь**  |  **ИТОГО** |  |
|  |  | **Обязательные предметные области**  |  |  |  |  |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | 6 | 6  | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5  | **56** |  |
| Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |  |
| Общая и специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 76 |  |
| Основы профессионального самоопределения | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 98 |  |
| Вид спорта | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | **138** |  |
|  |  | **Вариативные предметные области**  |  |  |  |  |
| Различные виды спорта и подвижные игры | 5  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 5  | 5  | **50** |  |
| Судейская подготовка | 5  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 5  | 5  | 50 |  |
| Спортивное и специальное оборудование | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4  | **36** |  |
| **Общий объем часов, из них** | **54** | **54** | **54** | **54** | **44** | **49** | **50** | **49** | **47** | **49** | **504** |  |
| Теоретические занятия | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 73 |  |
| Практические занятия | 36 | 38 | 36 | 36 | 33 | 36 | 36 | 36 | 32 | 36 | 355 |  |
| Тренировочные мероприятия | 26 | 28 | 28 | 28 | 22 | 25 | 28 | 28 | 22 | 28 | 263 |  |
| Физкультурные и спортивные мероприятия | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 6 |  8 | 10 | 10 | 92 |  |
| Самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 76 |  |
| Аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 |  |
| Промежуточная аттестация |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 | 6 |  |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |

# СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе углубленного 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  | 12%  |
| 1.2.  | Общая физическая подготовка  | - |
| 1.3.  | Общая и специальная физическая подготовка  | 15% |
| 1.4.  | Вид спорта  | 27%  |
| 1.5.  | Основы профессионального самоопределения  | 19% |
| **2.**  | **Вариативные предметные области**  |
| 2.1.  | Различные виды спорта и подвижные игры  | 10%  |
| 2.2.  | Судейская подготовка  | 10% |
| 2.6.  | Спортивное и специальное оборудование  | 7%  |

# 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 ОбразовательнаяВоспитательная | в течение учебного года |
| 8. | Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков | ОбразовательнаяВоспитательная(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 | ПознавательнаяВоспитательная(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 углубленный уровень 1 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое  | Контрольные упражнения (тесты) |
| физическое качество  | Юноши  | Девушки  |
| Скоростные качества  | Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 16,3 с) |
| Выносливость  | Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с) | Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с) |
| Скоростно-силовые качества  | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 25 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз) |
| Сила  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) |
|  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз) |
|  | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 16 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз) |
| Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,3 с) |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 10 см ниже уровня линии стоп) |
|  | Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами) |
|  | Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами) |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  |
| Спортивное звание  | "мастер спорта России" |

**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 подготовкаУпражнения на растяжку. Подведение итогов.  | Тренировоч ная нагрузка может варьироваться 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 рукамиИзучение техники бега по прямой Подвижные игры  | -общая физическая подготовка (упражнения на развитие силымышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальнойвыносливости).-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 подготовкаУпражнения на растяжку. Подведение итогов.  | Тренировоч ная нагрузка может варьироваться 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 рукамиИзучение техники бега по прямой Подвижные игры  | -общая физическая подготовка (упражнения на развитие силымышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальнойвыносливости).-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 гибкостьБазовые шагиДинамические упражненияУпражнения на равновесие- Спортивные игры  | Упражнения на растяжку. Подведение итогов  | Тренировоч ная нагрузка можетварьироваться взависимости от соревновате льного периода на основании календарног о плана. |
| 2 день  | Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения  | Силовые упражненияБазовые шагиДинамические 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 гибкостьБазовые шагиДинамические упражненияУпражнения 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 гибкостьБазовые шагиДинамические упражненияУпражнения на равновесие- Спортивные игры  | Упражнения на растяжку. Подведение итогов  | Тренировоч ная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновате льного периода на основании календарног о плана.  |
| 2 день  | Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения  | Силовые упражненияБазовые шагиДинамические 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 гибкостьБазовые шагиДинамические упражненияУпражнения 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.