Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принято
педагогическим советом
протокол №1
от «02» августа 2020 г.

«Утверждаю»
директор Н.В.Бабичева
приказ №-60-а от «02»сентября 2020 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «АЭРОБИКА»

Срок реализации:
стартовый уровень: 1 год

Автор-составитель:
Степанова Инна Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Тула – 2020 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения.
Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья населения оказывают влияние ряд факторов: одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска).

Основным фактором, формирующим здоровье человека, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения в течение всей жизни. Нарушение здоровья приводит к трудностям в жизни. В связи с этим перед современным человеком стоят сразу 2 задачи:

1. Сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, который он обрел в течение жизни;
2. Воспитать ценностное отношение к собственному здоровью.

Актуальность модуля программы определяется ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепления здоровья, раскрытие двигательных способностей.

Фитнес – это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения, но и принципы питания, искусство. Моду, ухоженность внешности.

Цель дополнительной образовательной программы « аэробика»: содействовать всестороннему развитию личности, приобщать к занятиям физическими упражнениями.

Отличительные особенности программы:

Реализация данной программы позволит не только приобщить занимающихся к миру прекрасного, но и укрепить физически. Развитие природных задатков и творческого потенциала, является созданием условий для деятельности по освоению программы «Силовая аэробика».

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, так как здоровый человек способен успешно реализовывать себя в современном обществе. Степенью успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направление усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Возраст обучающихся и сроки реализации программы.

Данная программа предполагает обучение взрослого населения от 25 до 55 лет и рассчитана на 1 год обучения. Наполняемость группы от 8 до 12 человек, при реализации программы используются групповые приемы работы. Программа «Силовая аэробика» рассчитана на 1 год обучения по 3 часа в неделю, 108 часов в год.

Формы и режим занятий.

При подборе средств и методов используется комплексный подход, в содержание занятий включаются упражнения для развития мышц, упражнения для развития пластики движений рук и тела, упражнения по укреплению различных групп мышц, дыхательная гимнастика.

Форма занятий: групповая.

Ожидаемые результаты.

К концу прохождения программы, занимающиеся должны

иметь представление:

- об основных терминах, связанных с фитнесом;
- о значении фитнеса для их здоровья.

знать:

- правила проведения разминки;
- определенный теоретический материал, изучаемый в ходе проведения занятий.

уметь:

- самостоятельно проводить занятия;
- владеть спортивным инвентарем: фитбол мячами, гантелями, утяжелителями.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Силовая аэробика – это комплекс упражнений в партере на развитие силы и выносливости всех групп мышц (мышечного пресса, мышц рук, рук, спины, груди, брюшного пресса, ног и ягодиц).

Учебный план.

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Тестирование физической подготовленности занимающихся
2.	Общая физическая подготовка	10	2	8	Зачётные упражнения по физической подготовленности
3.	Аэробная часть.	18	2	16	Тест на двигательную активность.
4.	Силовая аэробика.	35	5	30	Тестирование силовой подготовленности.
5.	Обучение гибкости	25	4	21	Оценка гибкости плечевого пояса.
6.	Дыхательные упражнения	16	2	14	Упражнения, оценивающие правильность дыхания.
7.	Тестирование обучающихся.	2	1	1	Оценка самоконтроля занимающихся, изменение пульса, изменение параметров тела
	Итого:	**108**	**17**	**91**	

Содержание учебного плана.

1. **Вводное занятие**. (2ч.) Знакомство обучающихся с программой, задачи на новый учебный год, правила техники безопасности (2ч.)
2. **Общая физическая подготовка.** (8 ч.)

Упражнение в ходьбе и беге (2 ч.)
Упражнения для плечевого пояса и рук (2ч.)
Упражнения для ног(2ч.)
Упражнения для туловища (2ч.)

3. **Аэробная часть.** (15ч.)

Разминка с использованием утяжелителей и мячей.

4. **Силовая аэробика.** (35ч.)

Укрепление мышечного корсета (14ч.)
Укрепление мышечного-связочного аппарата степы и палки (14 ч.)
Упражнения на равновесие. (7ч.)

5. **Обучение гибкости.** (25ч.)

Укрепление позвоночника, формирование осанки, упражнения для улучшения координации движений.

6. **Дыхательные упражнения.** (15ч.)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении, упражнения с задержкой и усилением дыхания, упражнения на развитие различных типов дыхания. Формирование ценностного **отношения к дыханию: дыхание - акт единения с природой.**

7. **Тестирование обучающихся.** (2ч.)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Материально-техническое обеспечение.

Фитбол мячи, гимнастические палки, коврики гимнастические, утяжелители, диски музыкального сопровождения, музыкальный центр, весы-анализаторы жировой ткани.

Информационное обеспечение.

В кабинете имеются в наличии – аудиоаппаратура, интернет источники.

Кадровое обеспечение.

Осуществляет реализацию программы педагог дополнительного образования высшей категории.

Формы аттестации (контроля): тесты, зачётные упражнения.

Методические материалы:

- Особенности организации ОП – очно
- Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.
- Формы организации ОП: групповая.

Формы организации занятия: практическое занятие, тренировка,

- Педагогические приемы: организация деятельности (приучение, показ, подражание, требование), стимулирование (поощрение, самооценка).

- Методы проведения занятий: словесные, наглядные, практические. Каждое занятие по теме включает теоретическую часть и практическое выполнение задание.

Алгоритм учебного занятия:

Разминка - 10 минут, аэробная часть - 15 минут, заминка - 2 минуты, партерные упражнения - 15 минут, заключительная заминка - 3 минуты. При средней длительности занятий 45 минут (Согласно требованиям СанПИНа).

Литература:

1. Амосова Т.Ю. дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Москва «Рипол классик», Москва 2011г.
2. Летувник С. Тренировка для женщин: ноги и ягодицы. Москва, 2011г.
3. Лисецкая Г.С., Сиднева А.В. Федерация аэробики России «Силовая тренировка», теория и методика. Москва 2012 г.
4. Лисецкая Г.С., Сиднева А.В. Москва 2011 г., Федерация аэробики России «Гибкость в фитнес - программах».
5. Сиднева А.В., Алексеева Е.П.Федерация аэробики России «Учебное пособие по базовой аэробике». Москва, 2016 г.
6. Сиднева А..В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания. Н. пособие. Москва, 2010 г.
7. Стриано Ф. Анатомия упражнений для спины. Изд. ЭКСМО. Москва, 2012 г.
8. Федерация аэробики России «Учебное пособие по аэробике на мячах» (А-бол аэробика) Москва, 2014 г.

Календарный учебный график 2020 – 2021 уч. год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аэробика»
Номер группы – № 1
Год обучения – первый (базовый)
Возраст обучающихся – 25-55 лет
Составитель: Степанова И. Н., педагог дополнительного образования МБУДО ЦВР

Пояснительная записка

1.	**Цели и задачи рабочей программы**	Цель: Укрепление физического и психического здоровья занимающихся, развитие ценностного отношения к ЗОЖ. Задачи: - Сформировать ответственное отношение обучающихся к своему здоровью, сознательное принятие норм ЗОЖ - Сформировать представление о значении и содержании самоконтроля - Научить, технически правильно выполнять двигательные действия и движения силового характера - Обучить технике базовой аэробики и выполнения сложных элементов - Воспитывать выносливость, терпение
2.	**Особенности обучения**	Подготовка к знаменательным датам_____ Участие в реализации тематических программ, проектов: _____ Другое_____
3.	**Особенности организации** образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	- количество учебных недель: 36 - количество учебных дней: 109 - даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 02.09.20 г.-31.05.21 г. - количество учебных часов по программе: 108 час. - количество учебных часов согласно расписанию 109 часов. - изменение сроков - нет
4.	**Режим занятий** в текущем учебном году	3 раза в неделю по 1 часу продолжительность учебного часа - 45 мин.

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	02.09.20	19.50-20.35	Вводное занятие. Знакомство с программой. Задачи на новый учебный год	1 час	Беседа		МБУДО ЦВР
2.	04.09.20	19.50-20.35	Вводное занятие	1 час	Проверочные упражнения	Тестирование физической подготовки занимающихся	МБУДО ЦВР
3.	07.09.20	20.20-21.05	Общая физическая подготовка. Упражнения, ходьба, бег	1 час	Тренировка	Зачетные упражнения по физ. подготовке	МБУДО ЦВР
4.	09.09.20	19.50-20.35	Общая физическая подготовка. Упражнения в ходьбе и беге	1 час	Тренировка	Зачетные упражнения по физ. подготовке	МБУДО ЦВР
5.	11.09.20	19.50-20.35	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышечного корсета.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР

6.	14.09.20	20.20-21.05	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышечного корсета.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
7.	16.09.20	19.50-20.35	Общая физическая подготовка.	1 час	Беседа		МБУДО ЦВР
8.	18.09.20	19.50-20.35	Аэробная часть.	1 час	Беседа		МБУДО ЦВР
9.	21.09.20	20.20-21.05	Аэробная часть. Разминка с использованием мячей.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО ЦВР
10.	23.09.20	19.50-20.35	Аэробная часть. Закрепление аэробной разминки.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО ЦВР
11.	25.09.19	19.50-20.35	Общая физическая подготовка.	1 час	Беседа	Составление самостоятельного комплекса упражнений	МБУДО ЦВР
12.	28.09.20	20.20-21.05	Аэробная часть.	1 час	Беседа	Составление самостоятельного комплекса упражнений для аэробной части	МБУДО ЦВР
13.	30.09.20	19.50-20.35	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
14.	02.10.20	19.50-20.35	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
15.	05.10.20	20.20-21.05	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
16.	07.10.20	19.50-20.35	Силовая аэробика. Упражнения на равновесие	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
17.	09.10.20	19.50-20.35	Силовая аэробика. Самостоятельная работа занимающихся	1 час	Беседа	Составление самостоятельного комплекса упражнений на мышечный корсет	МБУДО ЦВР
18.	12.10.20	20.20-21.05	Силовая аэробика. Самостоятельная работа занимающихся	1 час	Беседа	Составление самостоятельного комплекса упражнений на равновесие	МБУДО ЦВР
19.	14.10.20	19.50-20.35	Обучение гибкости. Растяжка связок и мышц.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
20.	16.10.20	19.50-20.35	Обучение гибкости. Растяжка позвоночника, формирование осанки.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
21.	19.10.20	20.20-21.05	Обучение дыхательным упражнениям (задержка дыхания)	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	МБУДО ЦВР
22.	21.10.20	19.50-20.35	Обучение дыхательным упражнениям (усиление дыхания)	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	МБУДО ЦВР

23.	23.10.20	19.50-20.35	Обучение дыхательным упражнениям. Упражнения на развитие различных типов дыхания.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	МБУДО ЦВР
24.	26.10.20	20.20-21.05	Обучение дыхательным упражнениям Упражнения на развитие различных типов дыхания.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	МБУДО ЦВР
25.	28.10.20	19.50-20.35	Обучение гибкости. Растяжка связок, мышц.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
26.	30.10.20	19.50-20.35	Обучение гибкости. Укрепление позвоночника.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости позвоночника	МБУДО ЦВР
27.	02.11.20	20.20-21.05	Обучение гибкости. Подбор упражнений самостоятельно	1 час	Беседа	Записи в личные наблюдения	МБУДО ЦВР
28.	06.11.20	19.50-20.35	Обучение гибкости. Подбор упражнений для улучшения координации движений	1 час	Практическое занятие	Записи в личные наблюдения	МБУДО ЦВР
29.	09.11.20	20.20-21.05	Обучение дыхательным упражнениям	1 час	Практическое занятие	Подбор упражнений	МБУДО ЦВР
30.	11.11.20	19.50-20.35	Силовая аэробика. Упражнения на равновесие	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
31.	13.11.20	19.50-20.35	Силовая аэробика. Использование мячей. Упражнения на укрепление мышц рук, груди.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
32.	16.11.20	20.20-21.05	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышц талии. Утяжелители..	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
33.	18.11.20	19.50-20.35	Силовая аэробика. Упражнения на равновесие	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
34.	20.11.20	19.50-20.35	Силовая тренировка. Упражнения на укрепление мышечного корсета	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
35.	23.11.20	20.20-21.05	Силовая тренировка.	1 час	Практическое занятие	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
36.	25.11.20	19.50-20.35	Обучение физической подготовке. Упражнения для ног.	1 час	Практическое занятие	Зачетные упражнения по физ. подготовке	МБУДО ЦВР
37.	27.11.20	19.50-20.35	Обучение физической подготовке. Упражнения для ног.	1 час	Тренировка	Зачетные упражнения по физ. подготовке	МБУДО ЦВР
38.	30.11.20	20.20-21.05	Обучение физической подготовке. Упражнения для туловища.	1 час	Тренировка	Зачетные упражнения по физ. подготовке	МБУДО ЦВР
39.	02.12.20	19.50-20.35	Обучение физической подготовке. Упражнения для туловища.	1 час	Тренировка	Зачетные упражнения по физ. подготовке	МБУДО ЦВР

40.	04.12.20	19.50-20.35	Аэробная часть. Отработка шагов аэробики. (Низкоударные и высокоударные шаги)	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО ЦВР
41.	07.12.20	20.20-21.05	Аэробная часть. Высокоударные шаги.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО ЦВР
42.	09.12.20	19.50-20.35	Аэробная часть. Составление связок.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО ЦВР
43.	11.12.20	19.50-20.35	Обучение гибкости. Растяжка связок и мышц.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
44.	14.12.20	20.20-21.05	Обучение гибкости. Растяжение позвоночника.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
45.	16.12.20	19.50-20.35	Обучение гибкости.	1 час	Тренировка	Тестирование	МБУДО ЦВР
46.	18.12.20	19.50-20.35	Обучение дыхательной гимнастике. Задержка дыхания.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	МБУДО ЦВР
47.	21.12.20	20.20-21.05	Обучение дыхательной гимнастике Упражнения на усиление дыхания.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	МБУДО ЦВР
48.	23.12.20	19.50-20.35	Дыхательные упражнения. Упражнения в передвижении.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	МБУДО ЦВР
49.	25.12.20	19.50-20.35	Дыхательные упражнения	1 час	Практическое занятие	Тестирование	МБУДО ЦВР
50.	28.12.20	20.20-21.05	Аэробная часть. Разминка с использованием утяжелителей.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО ЦВР
51.	30.12.20	19.50-20.35	Аэробная часть. Танцевальная разминка. Высокоударные шаги.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО ЦВР
52.	11.01.21	20.20-21.05	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышц боковой поверхности бедра.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
53.	13.01.21	19.50-20.35	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление внутренней поверхности бедра	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
54.	15.01.21	19.50-20.35	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышц боковой поверхности бедра.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
55.	18.01.21	20.20-21.05	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышц задней поверхности бедра.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
56.	20.01.21	19.50-20.35	Силовая часть. Укрепление мышечного корсета. Упражнения на мышцы ягодиц.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
57.	22.01.21	19.50-20.35	Силовая часть. Самостоятельное составление комплекса упражнений	1 час	Практическое занятие	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР

58.	25.01.21	20.20-21.05	Аэробная часть. Танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности	1 час	Тренировка	Тестирование	МБУДО ЦВР
59.	27.01.21	19.50-20.35	Аэробная часть. Составление связок.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО ЦВР
60.	29.01.21	19.50-20.35	Аэробная часть. Разминка с использованием мячей.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО ЦВР
61.	01.02.21	20.20-21.05	Обучение гибкости. Укрепление позвоночника формирование осанки.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
62.	03.02.21	19.50-20.35	Обучение гибкости. Обучение динамическому виду стрейчинга.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
63.	05.02.21	19.50-20.35	Обучение гибкости. Укрепление позвоночника	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
64.	08.02.21	20.20-21.05	Обучение дыхательной гимнастике. Упражнения стоя, сидя.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	МБУДО ЦВР
65.	10.02.21	19.50-20.35	Обучение дыхательной гимнастике.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	МБУДО ЦВР
66.	12.02.21	19.50-20.35	Обучение дыхательной гимнастике. Упражнения с задержкой дыхания.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	МБУДО ЦВР
67.	15.02.21	20.20-21.05	Обучение силовой части. Упражнения на равновесие.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
68.	17.02.21	19.50-20.35	Обучение силовой части. Укрепление мышечно-связочного корсета.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
69.	19.02.21	19.50-20.35	Обучение силовой части. Укрепление мышечного корсета.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
70.	22.02.21	20.20-21.05	Обучение силовой части. Самостоятельная разработка упражнений на равновесие.	1 час	Теоретическое занятие	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
71.	24.02.21	19.50-20.35	Обучение гибкости. Укрепление позвоночника	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
72.	26.02.21	19.50-20.35	Обучение гибкости. Упражнения на формирование осанки.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
73.	01.03.21	20.20-21.05	Обучение гибкости. Упражнения для улучшения координации движений.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
74.	03.03.21	19.50-20.35	Обучение гибкости. Упражнения для улучшения координации движений.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
75.	05.03.21	19.50-20.35	Аэробная часть. Аэробика на мячах. Высокоударные шаги.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО ЦВР

76.	10.03.21	19.50-20.35	Силовая часть. Укрепление мышечно-связочного корсета. Верхние пучки мышц брюшного пресса.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
77.	12.03.21	19.50-20.35	Дыхательные упражнения. Упражнения стоя, сидя, в передвижении.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	МБУДО ЦВР
78.	15.03.21	20.20-21.05	Обучение гибкости. Укрепление позвоночника.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
79.	17.03.21	19.50-20.35	Обучение гибкости. Статический вид стрейчинга.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
80.	19.03.21	19.50-20.35	Обучение гибкости. Закрепление статического и динамического вида стрейчинга.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
81.	22.03.21	20.20-21.05	Силовая часть. Упражнения на развитие правильных линий талии.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
82.	24.03.21	19.50-20.35	Силовая часть. Укрепление мышечно-связочного аппарата.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
83.	26.03.21	19.50-20.35	Обучение гибкости. Упражнения на формирование осанки.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
84.	29.03.21	20.20-21.05	Аэробная часть. Составление связок. Разминка с утяжелителями.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
85.	31.03.21	19.50-20.35	Обучение гибкости. Виды стрейчинга.	1 час	Теоретическое занятие	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
86.	02.04.21	19.50-20.35	Обучение гибкости. Упражнения на укрепление позвоночника.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
87.	05.04.21	20.20-21.05	Обучение гибкости. Упражнения на формирование правильной осанки.	1 час	Тренировка	Контрольные упражнения. Оценка гибкости	МБУДО ЦВР
88.	07.04.21	19.50-20.35	Силовая часть. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения, формирующие верхние пучки брюшного пресса.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
89.	09.04.21	19.50-20.35	Дыхательные упражнения. Упражнения с задержкой и усилением дыхания.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	МБУДО ЦВР
90.	12.04.21	20.20-21.05	Силовая часть. Укрепление мышечно-связочного аппарата.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
91.	14.04.21	19.50-20.35	Обучение гибкости. Упражнения на формирование осанки.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
92.	16.04.21	19.50-20.35	Обучение гибкости.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР

93.	19.04.21	20.20-21.05	Силовая аэробика.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
94.	21.04.21	19.50-20.35	Аэробная часть. Составление связок. Разминка с утяжелителями.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
95.	23.04.21	19.50-20.35	Дыхательные упражнения. Упражнения с задержкой и усилением дыхания.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	МБУДО ЦВР
96.	26.04.21	20.20-21.05	Обучение гибкости. Укрепление позвоночника формирование осанки.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
97.	28.04.21	19.50-20.35	Силовая часть. Укрепление мышечно-связочного корсета. Верхние пучки мышц брюшного пресса.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
98.	30.04.21	19.50-20.35	Обучение гибкости. Закрепление статического и динамического вида стрейчинга.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО ЦВР
99.	05.05.21	19.50-20.35	Дыхательные упражнения. Упражнения с задержкой и усилением дыхания.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	МБУДО ЦВР
100.	07.05.21	19.50-20.35	Аэробная часть. Танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО ЦВР
101.	12.05.21	19.50-20.35	Силовая часть. Упражнения на развитие правильных линий талии.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
102.	14.05.21	19.50-20.35	Силовая часть. Укрепление мышечно-связочного аппарата.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
103.	17.05.21	20.20-21.05	Аэробная часть. Составление связок. Разминка с утяжелителями.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
104.	19.05.21	19.50-20.35	Дыхательные упражнения. Упражнения с задержкой и усилением дыхания.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	МБУДО ЦВР
105.	21.05.21	19.50-20.35	Силовая часть. Повторение пройденного за год обучения.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
106.	24.05.21	20.20-21.05	Аэробная часть. Повторение пройденного, танцевальная разминка.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО ЦВР
107.	26.05.21	19.50-20.35	Тестирование обучающихся.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО ЦВР
108.	28.05.21	19.50-20.35	Тестирование обучающихся.	1 час	Теоретическое занятие	Оценка самоконтроля обучающихся.	МБУДО ЦВР
109.	31.05.21	20.20-21.05	Тестирование обучающихся.	1 час	Тренировка	Измерение веса. Измерение параметров тела.	МБУДО ЦВР

Календарный учебный график 2020 – 2021 уч. год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аэробика»
Номер группы – № 2
Год обучения – первый (базовый)
Возраст обучающихся – 25-55 лет
Составитель: Степанова И. Н., педагог дополнительного образования МБУДО ЦВР

Пояснительная записка

1.	**Цели и задачи рабочей программы**	Цель: Укрепление физического и психического здоровья занимающихся, развитие психического и физического состояния организма занимающихся. Всесторонне развитие личности, приобщение к занятиям физическими упражнениями. Задачи: - Сформировать ответственное отношение к своему здоровью, сознательное принятие норм ЗОЖ - Сформировать представление о значении и содержании самоконтроля - Научить технически правильно выполнять двигательные действия и движения силового характера - Обучить технике базовой аэробики и выполнения сложных элементов - Воспитывать выносливость, терпение
2.	**Особенности обучения**	Подготовка к знаменательным датам_____ Участие в реализации тематических программ, проектов: _____ Другое_____
3.	**Особенности организации** образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	- количество учебных недель: 36 - количество учебных дней: 72 - даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 08.09.20 г. - 28.05.21 г. - количество учебных часов по программе: 72 час.
4.	**Режим занятий** в текущем учебном году	2 раз в неделю по 1 часу продолжительность учебного часа - 45 мин.

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	08.09.20	18.30-19.15	Вводное занятие. Знакомство с программой. Задачи на новый учебный год	1 час	Беседа		ЦВР каб. «Аэробика»
2.	10.09.20	18.30-19.15	Вводное занятие	1 час	Проверочные упражнения	Тестирование физической подготовки занимающихся	ЦВР каб. «Аэробика»
3.	15.09.20	18.30-19.15	Общая физическая подготовка. Упражнения,	1 час	Тренировка	Зачетные упражнения по физ.	ЦВР каб.

			ходьба, бег			подготовке	«Аэробика»
4.	17.09.20	18.30-19.15	Общая физическая подготовка. Упражнения в ходьбе и беге	1 час	Тренировка	Зачетные упражнения по физ. подготовке	ЦВР каб. «Аэробика»
5.	22.09.20	18.30-19.15	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышечного корсета.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
6.	24.09.20	18.30-19.15	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышечного корсета.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
7.	29.09.20	18.30-19.15	Общая физическая подготовка.	1 час	Беседа		ЦВР каб. «Аэробика»
8.	01.10.20	18.30-19.15	Аэробная часть.	1 час	Беседа		ЦВР каб. «Аэробика»
9.	06.10.20	18.30-19.15	Аэробная часть. Разминка с использованием мячей.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	ЦВР каб. «Аэробика»
10.	08.10.20	18.30-19.15	Аэробная часть. Закрепление аэробной разминки.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	ЦВР каб. «Аэробика»
11.	13.10.20	18.30-19.15	Общая физическая подготовка.	1 час	Беседа	Составление самостоятельного комплекса упражнений	ЦВР каб. «Аэробика»
12.	15.10.20	18.30-19.15	Аэробная часть.	1 час	Беседа	Составление самостоятельного комплекса упражнений для аэробной части	ЦВР каб. «Аэробика»
13.	20.10.20	18.30-19.15	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
14.	22.10.20	18.30-19.15	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
15.	27.10.20	18.30-19.15	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
16.	29.10.20	18.30-19.15	Силовая аэробика. Упражнения на равновесие	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
17.	03.11.20	18.30-19.15	Силовая аэробика. Самостоятельная работа занимающихся	1 час	Беседа	Составление самостоятельного комплекса упражнений на мышечный корсет	ЦВР каб. «Аэробика»
18.	05.11.20	18.30-19.15	Силовая аэробика. Самостоятельная работа занимающихся	1 час	Беседа	Составление самостоятельного комплекса упражнений на равновесие	ЦВР каб. «Аэробика»

19.	10.11.20	18.30-19.15	Обучение гибкости. Растяжка связок и мышц.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	ЦВР каб. «Аэробика»
20.	12.11.20	18.30-19.15	Обучение гибкости. Растяжка позвоночника, формирование осанки.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	ЦВР каб. «Аэробика»
21.	17.11.20	18.30-19.15	Обучение дыхательным упражнениям (задержка дыхания)	1 час	Тренировка	Упражнения оценивающие правильность дыхания	ЦВР каб. «Аэробика»
22.	19.11.20	18.30-19.15	Обучение дыхательным упражнениям (усиление дыхания)	1 час	Тренировка	Упражнения оценивающие правильность дыхания	ЦВР каб. «Аэробика»
23.	24.11.20	18.30-19.15	Обучение дыхательным упражнениям. Упражнения на развитие различных типов дыхания.	1 час	Тренировка	Упражнения оценивающие правильность дыхания	ЦВР каб. «Аэробика»
24.	26.11.20	18.30-19.15	Обучение дыхательным упражнениям Упражнения на развитие различных типов дыхания.	1 час	Тренировка	Упражнения оценивающие правильность дыхания	ЦВР каб. «Аэробика»
25.	01.12.20	18.30-19.15	Обучение гибкости. Растяжка связок, мышц.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	ЦВР каб. «Аэробика»
26.	03.12.20	18.30-19.15	Обучение гибкости. Укрепление позвоночника.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости позвоночника	ЦВР каб. «Аэробика»
27.	08.12.20	18.30-19.15	Обучение гибкости. Подбор упражнений самостоятельно	1 час	Беседа	Записи в личные наблюдения	ЦВР каб. «Аэробика»
28.	10.12.20	18.30-19.15	Обучение гибкости. Подбор упражнений для улучшения координации движений	1 час	Практическое занятие	Записи в личные наблюдения	ЦВР каб. «Аэробика»
29.	15.12.20	18.30-19.15	Обучение дыхательным упражнениям	1 час	Практическое занятие	Подбор упражнений	ЦВР каб. «Аэробика»
30.	17.12.20	18.30-19.15	Силовая аэробика. Упражнения на равновесие	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
31.	22.12.20	18.30-19.15	Силовая аэробика. Использование мячей. Упражнения на укрепление мышц рук, груди.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
32.	24.12.20	18.30-19.15	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышц талии. Утяжелители..	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
33.	29.12.20	18.30-19.15	Силовая аэробика. Упражнения на равновесие	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
34.	31.12.20	18.30-19.15	Силовая тренировка. Упражнения на укрепление мышечного корсета	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»

35.	12.01.21	18.30-19.15	Силовая тренировка.	1 час	Практическое занятие	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
36.	14.01.21	18.30-19.15	Обучение физической подготовке. Упражнения для ног.	1 час	Практическое занятие	Зачетные упражнения по физ. подготовке	ЦВР каб. «Аэробика»
37.	19.01.21	18.30-19.15	Обучение физической подготовке. Упражнения для ног.	1 час	Тренировка	Зачетные упражнения по физ. подготовке	ЦВР каб. «Аэробика»
38.	21.01.21	18.30-19.15	Обучение физической подготовке. Упражнения для туловища.	1 час	Тренировка	Зачетные упражнения по физ. подготовке	ЦВР каб. «Аэробика»
39.	26.01.21	18.30-19.15	Обучение физической подготовке. Упражнения для туловища.	1 час	Тренировка	Зачетные упражнения по физ. подготовке	ЦВР каб. «Аэробика»
40.	28.01.21	18.30-19.15	Аэробная часть. Отработка шагов аэробики. (Низкоударные и высокоударные шаги)	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	ЦВР каб. «Аэробика»
41.	02.02.21	18.30-19.15	Аэробная часть. Высокоударные шаги.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	ЦВР каб. «Аэробика»
42.	04.02.21	18.30-19.15	Аэробная часть. Составление связок.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	ЦВР каб. «Аэробика»
43.	09.02.21	18.30-19.15	Обучение гибкости. Растяжка связок и мышц.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	ЦВР каб. «Аэробика»
44.	11.02.21	18.30-19.15	Обучение гибкости. Растяжение позвоночника.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	ЦВР каб. «Аэробика»
45.	16.02.21	18.30-19.15	Обучение гибкости.	1 час	Тренировка	Тестирование	ЦВР каб. «Аэробика»
46.	18.02.21	18.30-19.15	Обучение дыхательной гимнастике. Задержка дыхания.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	ЦВР каб. «Аэробика»
47.	25.02.21	18.30-19.15	Обучение дыхательной гимнастике Упражнения на усиление дыхания.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	ЦВР каб. «Аэробика»
48.	02.03.21	18.30-19.15	Дыхательные упражнения. Упражнения в передвижении.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	ЦВР каб. «Аэробика»
49.	04.03.21	18.30-19.15	Дыхательные упражнения	1 час	Практическое занятие	Тестирование	ЦВР каб. «Аэробика»
50.	09.03.21	18.30-19.15	Аэробная часть. Разминка с использованием утяжелителей.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	ЦВР каб. «Аэробика»
51.	11.03.21	18.30-19.15	Аэробная часть. Танцевальная разминка. Высокоударные шаги.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	ЦВР каб. «Аэробика»

52.	16.03.21	18.30-19.15	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышц боковой поверхности бедра.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
53.	18.03.21	18.30-19.15	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление внутренней поверхности бедра	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб.«Аэробика»
54.	23.03.21	18.30-19.15	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышц боковой поверхности бедра.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
55.	25.03.21	18.30-19.15	Силовая аэробика. Упражнения на укрепление мышц задней поверхности бедра.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
56.	30.03.21	18.30-19.15	Силовая часть. Укрепление мышечного корсета. Упражнения на мышцы ягодиц.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
57.	01.04.21	18.30-19.15	Силовая часть. Самостоятельное составление комплекса упражнений	1 час	Практическое занятие	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
58.	06.04.21	18.30-19.15	Аэробная часть. Танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности	1 час	Тренировка	Тестирование	ЦВР каб. «Аэробика»
59.	08.04.21	18.30-19.15	Аэробная часть. Составление связок.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	ЦВР каб. «Аэробика»
60.	13.04.21	18.30-19.15	Аэробная часть. Разминка с использованием мячей.	1 час	Тренировка	Тест на двигательную активность	ЦВР каб. «Аэробика»
61.	15.04.21	18.30-19.15	Обучение гибкости. Укрепление позвоночника формирование осанки.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	ЦВР каб. «Аэробика»
62.	20.04.21	18.30-19.15	Обучение гибкости. Обучение динамическому виду стрейчинга.	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	ЦВР каб. «Аэробика»
63.	22.04.21	18.30-19.15	Обучение гибкости. Укрепление позвоночника	1 час	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	ЦВР каб. «Аэробика»
64.	27.04.21	18.30-19.15	Обучение дыхательной гимнастике. Упражнения стоя, сидя.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	ЦВР каб. «Аэробика»
65.	29.04.21	18.30-19.15	Обучение дыхательной гимнастике.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	ЦВР каб. «Аэробика»
66.	04.05.21	18.30-19.15	Обучение дыхательной гимнастике. Упражнения с задержкой дыхания.	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	ЦВР каб. «Аэробика»
67.	06.05.21	18.30-19.15	Обучение силовой части. Упражнения на равновесие.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
68.	11.05.21	18.30-19.15	Обучение силовой части. Укрепление мышечно-связочного корсета.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»

69.	13.05.21	18.30-19.15	Обучение силовой части. Укрепление мышечного корсета.	1 час	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
70.	18.05.21	18.30-19.15	Обучение силовой части. Самостоятельная разработка упражнений на равновесие.	1 час	Теоретическое занятие	Тестирование силовой подготовки	ЦВР каб. «Аэробика»
71.	20.05.21	18.30-19.15	Обучение дыхательной гимнастике. Повторение упражнений	1 час	Тренировка	Упражнения, оценивающие правильность дыхания	ЦВР каб. «Аэробика»
72.	25.05.21	18.30-19.15	Тестирование обучающихся	1 час	Теоретическое занятие	Оценка самоконтроля обучающихся.	ЦВР каб. «Аэробика»
73	27.05.21	18.30-19.15	Тестирование обучающихся	1 час	Тренировка	Измерение веса. Измерение параметров тела.	ЦВР каб. «Аэробика»