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

Зам.директора МБУДО «ЦВР»
_____Бабичева Н.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ЦВР»
_____Л.Н.Краснова
Приказ №___от «___»_____2016_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2016-2017 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аэробика»

Форма реализации программы – очная
Год обучения – первый
Номер группы -
Возраст обучающихся 25-55 лет
Уровень сложности – базовый
Составитель: Степанова И.Н.., педагог дополнительного образования МБУДО «ЦВР»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.	**Цели и задачи рабочей программы**	Укрепление здоровья, развитие психического, духовного, физического состояния организма обучающихся. Всестороннее развитие личности, приобщить к занятиям физическими упражнениями.
2.	**Особенности организации образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**	
3.	**Календарный учебный график**	Количество учебных недель – Количество учебных дней - Продолжительность каникул в школе – Дата начала и окончания учебных периодов/этапов – с 10.10.2016 по 31.05.2017 Количество учебных часов по программе – Количество учебных часов согласно расписанию – 93 Информация об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блок (разделов) – изменения отсутствуют
4.	**Режим занятий в текущем учебном году**	Количество занятий в неделю – 3 раза по 1 занятия в неделю Продолжительность учебного часа – 45 минут

5. Календарный учебно-тематический план

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аэробика»

на 2016-2017 учебный год

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
			Всего	Теория	Практика			
1.	10.10.16	Вводное занятие. Знакомство с программой. Задачи на новый учебный год	1	1		беседа	опрос	МБУДО “ЦВР»
2.	12.10.16	Вводное занятие	1		1	Проверочные упражнения	Тестирование физической подготовки обучающихся	МБУДО “ЦВР»
3.	14.10.16	Общая физическая подготовка. Упражнения ходьба, бег	1		1	Тренировка	Зачётные упражнения по физической подготовке	МБУДО “ЦВР»

4.	17.10.16	Общая физическая подготовка. Упражнения в ходьбе, беге	1		1	Тренировка	Зачётные упражнения по физической подготовке	МБУДО “ЦВР»
5.	19.10.16	Силовая аэробика. Упражнение на укрепление мышечного корсета	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО “ЦВР»
6.	21.10.16	Силовая аэробика. Упражнение на укрепление мышечного корсета	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО “ЦВР»
7.	24.10.16	Общая физическая подготовка	1	1		Беседа	опрос	МБУДО “ЦВР»
8.	26.10.16	Аэробная часть	1	1		беседа	опрос	МБУДО “ЦВР»
9.	28.10.16	Аэробная часть. Разминка с использованием мячей	1		1	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО “ЦВР»
10.	31.10.16	Аэробная часть. Закрепление аэробной разминки.	1		1	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО “ЦВР»
11.	02.11.16	Общая физическая подготовка	1	1		Беседа	Составление самостоятельного комплекса упражнений	МБУДО “ЦВР»
12.	07.11.16	Аэробная часть	1	1		Беседа	Составление самостоятельных упражнений для аэробной части.	МБУДО “ЦВР»
13.	09.11.16	Силовая аэробика. Укрепление мышечно-связочного аппарата	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО “ЦВР»
14.	11.11.16	Силовая аэробика. Укрепление мышечно-связочного аппарата	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО “ЦВР»
15.	14.11.16	Силовая аэробика. Укрепление мышечно-связочного аппарата	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО “ЦВР»
16.	16.11.16	Силовая аэробика. Упражнение на равновесие	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО “ЦВР»
17.	18.11.16	Силовая аэробика. Самостоятельная работа обучающихся	1	1		Беседа	Состав. упр.на мышечный	МБУДО “ЦВР»

							корсет	
18.	21.11.16	Силовая аэробика. Самостоятельная работа обучающихся	1	1		беседа	Составление упражнений на равновесие	МБУДО “ЦВР»
19.	23.11.16	Обучение гибкости. Растяжка связок мышц	1		1	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО “ЦВР»
20.	25.11.16	Обучение гибкости. Растяжка позвоночника. Формирование осанки	1		1	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО “ЦВР»
21.	28.11.16	Обучение дыхательным упражнениям (задержка дыхания)	1		1	Тренировка	Упр. Оценивающие правильность дыхания	МБУДО “ЦВР»
22.	30.11.16	Обучение дыхательным упражнениям (усиление дыхания)	1		1	Тренировка	Упр. Оценивающие правильность дыхания	МБУДО “ЦВР»
23.	02.12.16	Обучение дыхательным упражнениям. Упр. На развитие различных типов дыхания	1		1	Тренировка	Упр. Оценивающие правильность дыхания	МБУДО “ЦВР»
24.	05.12.16	Обучение дыхательным упражнениям. Упр. На развитие различных типов дыхания	1		1	Тренировка	Упр. Оценивающие правильность дыхания	МБУДО “ЦВР»
25.	07.12.16	Обучение гибкости. Растяжка связок мышц	1		1	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО “ЦВР»
26.	09.12.16	Обучение гибкости. Укрепление позвоночника	1		1	Тренировка	Оценка гибкости позвоночника	МБУДО “ЦВР»
27.	12.12.16	Обучение гибкости. Подбор упражнений самостоятельно	1	1		Беседа	Записи в личные наблюдения	МБУДО “ЦВР»
28.	14.12.16	Обучение гибкости. Подбор упражнений для улучшения коэффициента движений	1	1		Практическое занятие	Подбор упражнений	МБУДО “ЦВР»
29.	16.12.16	Обучение дыхательным упражнениям	1	1		Практическое занятие	Подбор упражнений	МБУДО “ЦВР»
30.	19.12.16	Силовая аэробика. Упражнение на	1		1	Тренировка	Тестирование силовой	МБУДО “ЦВР»

		равновесие					подготовки	
31.	21.12.16	Силовая аэробика. Использование мячей. Упр. На укрепление мышц рук, груди.	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО “ЦВР»
32.	23.12.16	Силовая аэробика. Упр. На укрепление мышц талии. Утяжелители	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО “ЦВР»
33.	26.12.16	Силовая аэробика. Упражнение на равновесие	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО “ЦВР»
34.	28.12.16	Силовая тренировка	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО “ЦВР»
35.	30.12.16	Силовая тренировка	1	1		Практическое занятие	Тестирование силовой подготовки	МБУДО “ЦВР»
36.	09.01.17	Обучение физической подготовки. Упражнение для ног	1		1	Тренировочное занятие	Зачётные упражнения по физической подготовки	МБУДО “ЦВР»
37.	11.01.17	Обучение физической подготовки. Упражнение для ног	1		1	Тренировочное занятие	Зачётные упражнения по физической подготовки	МБУДО “ЦВР»
38.	13.01.17	Обучение физической подготовки. Упражнение для туловища	1		1	Тренировочное занятие	Зачётные упражнения по физической подготовки	МБУДО “ЦВР»
39.	16.01.17	Обучение физической подготовки. Упражнение для туловища	1		1	Тренировочное занятие	Зачётные упражнения по физической подготовки	МБУДО “ЦВР»
40.	18.01.17	Аэробная часть. Отработка шагов аэробики	1		1	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО “ЦВР»
41.	20.01.17	Аэробная часть	1		1	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО “ЦВР»
42.	23.01.17	Аэробная часть. Составление связок	1		1	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО “ЦВР»
43.	25.01.17	Обучение гибкости. Растяжение позвоночника	1		1	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО “ЦВР»
44.	27.01.17	Обучение гибкости.	1		1	Тренир	Оценка	МБУДО

		Растяжение позвоночника				овка	гибкости плечевого пояса	“ЦВР»
45.	30.01.17	Обучение гибкости	1	1		Тренировка	Тестирование	МБУДО “ЦВР»
46.	01.02.17	Обучение дыхательным упражнениям. Задержка дыхания	1		1	Тренировка	Упражнения оценивающие правильность дыхания	МБУДО “ЦВР»
47.	03.02.17	Обучение дыхательной гимнастики. Упражнение усиление дыхания	1		1	Тренировка	Упражнения оценивающие правильность дыхания	МБУДО “ЦВР»
48.	06.02.17	Дыхательные упражнения. Упр. вперед движение	1		1	Тренировка	Упражнения оценивающие правильность дыхания	МБУДО “ЦВР»
49.	08.02.17	Дыхательные упражнения	1	1		Практическое занятие	Тестирование	МБУДО “ЦВР»
50.	10.02.17	Аэробная часть. Разминка с использованием утяжелителей	1		1	тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО “ЦВР»
51.	13.02.17	Аэробная часть. Танцевальная разминка. Высокоударные шаги	1		1	тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО “ЦВР»
52.	15.02.17	Силовая аэробика. Упражнение на укрепление мышц боковой поверхности бедра	1		1	тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО “ЦВР»
53.	17.02.17	Силовая аэробика. Упр. на коррекцию внутренней поверхности бедра	1		1	тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО “ЦВР»
54.	20.02.17	Силовая аэробика. Упр. на укрепление боковой поверхности бедра	1		1	тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО “ЦВР»
55.	22.02.17	Силовая аэробика. Упр. на укрепление задней поверхности бедра	1		1	тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО “ЦВР»
56.	27.02.17	Силовая часть. Укрепление мышечного корсета. Упр. на мышечную ягодицу	1		1	тренировка	Тестирование силовой подготовки	МБУДО “ЦВР»
57.	01.03.17	Силовая часть. Самостоятельное составление комплекса упражнений	1	1		Практическое занятие	Тестирование	МБУДО “ЦВР»

58.	03.03.17	Аэробная часть. Танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности.	1		1	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО “ЦВР»
59.	06.03.17	Аэробная часть. Составление связок	1		1	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО “ЦВР»
60.	10.03.17	Аэробная часть. Разминка с использованием мячей	1		1	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО “ЦВР»
61.	13.03.17	Обучение гибкости. Укрепление позвоночника, формирование осанки.	1		1	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО “ЦВР»
62.	15.03.17	Обучения гибкости. Обучение динамическому виду стрейчинга	1		1	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО “ЦВР»
63.	17.03.17	Обучение гибкости. Укрепление позвоночника.	1		1	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО “ЦВР»
64.	20.03.17	Обучение дыхательной гимнастики. Упражнения стоя, сидя.	1		1	Тренировка	Упражнение оценивающее правильность дыхания	МБУДО “ЦВР»
65.	22.03.17	Обучение дыхательной гимнастики	1		1	Тренировка	Упражнение оценивающее правильность дыхания	МБУДО “ЦВР»
66.	24.03.17	Обучение дыхательной гимнастики. Упр. с задержкой дыхания	1		1	Тренировка	Упражнение оценивающее правильность дыхания	МБУДО “ЦВР»
67.	27.03.17	Обучение силовой части. Упражнения на равновесие	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовленности	МБУДО “ЦВР»
68.	29.03.17	Обучение силовой части. Укрепление мышечно-связочного корсета.	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовленности	МБУДО “ЦВР»
69.	31.03.17	Обучение силовой части. Укрепление мышечного корсета	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовленности	МБУДО “ЦВР»
70.	03.04.17	Обучение силовой части. Самостоятельно	1		1	Тренировка	Тестирование силовой	МБУДО “ЦВР»

		разработать упр. на равновесие					подготовленности	
71	05.04.17	Обучение гибкости. Укрепление позвоночника	1		1	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО “ЦВР»
72	07.04.17	Обучение гибкости. Упр. на формирование осанки	1		1	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО “ЦВР»
73	10.04.17	Обучение гибкости. Упр. для улучшения координации движения	1		1	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО “ЦВР»
74	12.04.17	Обучение гибкости. Упр. для улучшения координации движения	1		1	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО “ЦВР»
75	14.04.17	Аэробная часть. Аэробика на мячах. Высоударные шаги	1		1	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО “ЦВР»
76	17.04.17	Силовая часть. Укрепление мышечного корсета. Верхние пучки мышц брюшного пресса.	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовленности	МБУДО “ЦВР»
77	19.04.17	Силовая часть. Упражнения стоя, сидя в передвижении	1		1	Тренировка	Упражнение оценивающее правильность дыхания	МБУДО “ЦВР»
78	21.04.17	Обучение гибкости Укрепление позвоночника	1		1	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО “ЦВР»
79	24.04.17	Обучение гибкости. Статический вид стрейчинга.	1		1	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО “ЦВР»
80	26.04.17	Обучение гибкости. Закрепление статического и динамического вида стрейчинга	1		1	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО “ЦВР»
81	28.04.17	Силовая часть. Упражнение на развитие правильных линий талии	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовленности	МБУДО “ЦВР»
82	03.05.17	Силовая часть . укрепление мышечно – связачного аппарата	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовленности	МБУДО “ЦВР»
83	05.05.17	Обучение гибкости. Упражнения на	1		1	Тренировка	Оценка гибкости	МБУДО “ЦВР»

		формирование осанки					плечевого пояса	
84	10.05.17	Аэробная часть. Составление связок. Разминка с утяжелителями	1		1	Тренировка	Тестирование на двигательную активность	МБУДО “ЦВР»
85	12.05.17	Обучение гибкости. Виды стрейчинга	1	1		Теоретическое занятие	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО “ЦВР»
86	15.05.17	Обучение гибкости. Упр. на укрепление позвоночника	1		1	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО “ЦВР»
87	17.05.17	Обучение гибкости. Упр. на формирование правильности осанки	1		1	Тренировка	Оценка гибкости плечевого пояса	МБУДО “ЦВР»
88	19.05.17	Силовая часть. Упр. на укрепление мышечного корсета. Верхние пучки брюшного пресса	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовленности	МБУДО “ЦВР»
89	22.05.17	Дыхательные упражнения. Упр. с задержкой и усилением дыхания	1		1	Тренировка	Упражнения оценивающие правильность дыхания	МБУДО “ЦВР»
90	24.05.17	Силовая часть. Повторение пройденного за год обучения	1		1	Тренировка	Тестирование силовой подготовленности	МБУДО “ЦВР»
91	26.05.17	Аэробная часть. Повторение пройденного. Танцевальная разминка	1		1	Тренировка	Тест на двигательную активность	МБУДО “ЦВР»
92	29.05.17	Тестирование обучающихся	1	1		Теоретическое занятие	Оценка самоконтроля обучающихся изменение пульса, параметров тела	МБУДО “ЦВР»
93	31.05.17	Тестирование обучающихся	1		1	Тренировка	Оценка самоконтроля обучающихся изменение пульса, параметров тела	МБУДО “ЦВР»