

Утвержден:  
Приказом МКОДО ТГО  
«Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова»  
№ 02-од от «09» 01 2024



**Годовой учебно-тренировочный план**  
**МКОДО ТГО «Талицкая СШ имени Ю. В. Исламова»**  
**на 2024 спортивный сезон для реализации**  
**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**в области физической культуры и спорта**  
**«Спортивная аэробика»**

Годовой учебно-тренировочный план Дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Спортивная аэробика» рассчитан на 45 недель: 42 недели учебно-тренировочного процесса (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия), 2 недели внеаудиторной подготовки (самостоятельная деятельность по каждой предметной области) и 1 неделя промежуточной аттестации обучающихся.

**Праздничные дни :**

1,2,3,4,5,6 и 8  
января

— **Новогодние каникулы**

7 января

— Рождество Христово

23 февраля

— День защитника Отечества

8 марта

— Международный женский день

1 мая

— Праздник Весны и Труда

9 мая

— День Победы

12 июня

— День России

4 ноября

— День народного единства

Летние каникулы: с 22 июля по 01 сентября 2024 г.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе двух часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, и практические занятия. В период проведения учебно-

тренировочных занятий запланировано участие в спортивных соревнованиях.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

**Объем программы: 270 часов**

| № п/п    | Наименование тем               | Количество занятий |        |          | Учебных недель в году |
|----------|--------------------------------|--------------------|--------|----------|-----------------------|
|          |                                | всего              | теория | практика |                       |
|          | Общий объем часов              |                    |        |          |                       |
|          | Общий объем часов в том числе: | 270                | 45     | 225      | 45 недель             |
| <b>1</b> | Аудиторная подготовка          | 252                | 42     | 210      | 42 недели             |
| <b>2</b> | Внеаудиторная подготовка       | 12                 | 2      | 10       | 2 недели              |
| <b>3</b> | Промежуточная аттестация       | 6                  | 1      | 5        | 1 неделя              |

#### Учебный план

| № п/п                                       | Наименование тем                               | Количество занятий |           |            | Формы аттестации /контроля                  |
|---|--|--------------------|-----------|------------|---|
|   |  | всего              | теория    | практика   |   |
|   | Общий объем часов                              |                    |           |            |   |
|   | Всего:   | <b>252</b>         | <b>42</b> | <b>210</b> |   |
| <b>Раздел 1 Теоретический раздел</b>        |  | <b>8</b>           | <b>8</b>  |            |   |
| 1   | История развития спорта                        | 2                  | 2         |            | Опрос                                       |
| 2   | Гигиенические знания и навыки                  | 2                  | 2         |            | Опрос                                       |
| 3   | Режим дня, основы здорового образа жизни       | 2                  | 2         |            | Опрос                                       |
| 4   | Оборудование и инвентарь. Техника безопасности | 2                  | 2         |            | Опрос, наблюдение                           |
| <b>Раздел 2 Общая физическая подготовка</b> |  | <b>98</b>          | <b>14</b> | <b>84</b>  |   |
| 1   | Вводное занятие                                | 4                  | 2         | 2          | Опрос, наблюдение                           |
| 2   | Строевые упражнения                            | 4                  | 2         | 2          | Опрос, наблюдение                           |
| 3   | Общеразвивающие упражнения                     | 44                 | 4         | 40         | Наблюдение<br>Контрольные нормативы (тесты) |
| 4   | Упражнения без предмета                        | 24                 | 4         | 20         | Наблюдение                                  |
| 5   | Упражнения с предметами                        | 22                 | 2         | 20         | Наблюдение                                  |

| <b>Раздел 3 Вид спорта</b>                             |   | <b>100</b> | <b>16</b> | <b>84</b> |                          |
|--|---|------------|-----------|-----------|--------------------------|
| 1  | Упражнения для развития гибкости                  | 6          |           | 6         | Наблюдение, соревнования |
| 2  | Упражнения для формирования осанки                | 6          |           | 6         | Наблюдение, соревнования |
| 3  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 6          |           | 6         | Наблюдение, соревнования |
| 4  | Упражнения для развития координации движений      | 6          |           | 6         | Наблюдение, соревнования |
| 5  | Техника элементов спортивной аэробики             | 6          | 2         | 4         | Наблюдение, соревнования |
| 6  | Базовые шаги                                      | 16         | 4         | 19        | Наблюдение, соревнования |
| 7  | Обязательные элементы                             | 16         | 4         | 19        | Наблюдение, соревнования |
| 8  | Виды передвижений                                 | 16         | 2         | 14        | Наблюдение, соревнования |
| 9  | Врачебный контроль, самоконтроль                  | 2          | 2         |           | Опрос                    |
| 10   | Правила соревнований                              | 2          | 2         |           | Опрос                    |
| 11   | Участие в соревнованиях                           | 4          |           | 4         | Соревнования             |
| <b>Раздел 4 Различные виды спорта и подвижные игры</b> |   | <b>46</b>  | <b>4</b>  | <b>42</b> |                          |
| 1  | Хореография                                       | 18         | 2         | 16        | Наблюдение, соревнования |
| 2  | Акробатика  | 18         | 2         | 16        | Наблюдение, соревнования |
| 3  | Спортивные и подвижные игры                       | 10         |           | 10        | Наблюдение, соревнования |
| <b>Самостоятельная работа</b>                          |   |            |           |           |                          |
| № п/п  | Общий объем часов                                 | всего      | теория    | практика  |                          |
|  | Всего:  | <b>12</b>  | <b>2</b>  | <b>10</b> |                          |
|  | Теоретический раздел                              | 2          | 2         |           | Дневник самонаблюдения   |
|  | Общая физическая подготовка                       | 4          |           | 4         |                          |
|  | Вид спорта  | 4          |           | 4         |                          |
|  | Различные виды спорта и подвижные игры            | 2          |           | 2         |                          |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                        |   |            |           |           |                          |
|  | Общий объем часов                                 | всего      | теория    | практика  |                          |
|  | Всего:  | <b>6</b>   | <b>1</b>  | <b>5</b>  |                          |
|  | Теоретический раздел                              | 1          | 1         |           | Контрольное тестирование |
|  | Общая физическая подготовка                       | 2          | -         | 2         |                          |

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| Вид спорта                             | 2 | - | 2 |  |
| Различные виды спорта и подвижные игры | 1 | - | 1 |  |

## Планируемые результаты

### Личностные

- обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

### Предметные

- владеет основами технико-тактической подготовки в боксе;
- приобрел соревновательный опыт;
- способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Метапредметные

- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- Умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.