

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
"25" 08 2024г. Е.А. Семаковой

И.о. директора МБУ ДО ЗОЛСГ Сергеев Е.А. Семакова
"25" 08 2024г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по программе "Введение в дисциплину фитнес-аэробика" (5-8 лет) на 2022-2023 учебный год (по плану № 10.01.2023)

Содержание / Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Всего
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			1		1								1																												4
Аэробика, что это такое?			x																																						
Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях.					x																																				
Соревнования. Победа и проигрыш.													x																												
Подготовка в летний период.																																									
2. ПРАКТИКА																																									
ОФП	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	55	
ОРУ	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Строевые упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Гимнастические упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
Легкоатлетические упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
Подвижные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
Подвижные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
СФП	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	39			
Упражнения для развития координации движения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
Упражнения на формирование осанки совершенствования равновесия и ориентации в пространстве	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
Упражнения для формирования гибкости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА											1			1	1	1																							14		
Базовые штург. дисциплина "Аэробика"																																									
Базовые штург. дисциплина "Степ-аэробика"																																									
Текущие и контрольные испытания				1																																			2		
ИТОГО: часов в неделю	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	114		
Тренер-преподаватель																																								Боток И.В.	



