**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Структура урока** |
| **Подвижные игры (10 часов)** | | |
| 1 | **Упражнения на ориентировку в пространстве.** | Правила   поведения   и   безопасности   во  время  занятий подвижными играми. Упражнения на ориентировку в пространстве. «Гуси-лебеди», «Космонавты» |
| 2 | **Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.** | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами при ходьбе. Игра «У медведя во бору». |
| 3 | **Виды ходьбы и бега под музыку** | Виды ходьбы и бега под музыку. Движение руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку. «Салки»,  «Чья команда быстрее построится» |
| 4 | **Выполнение упражнений под музыку** | Выполнение упражнений под музыку. Игры «Гуси-лебеди», «У медведя во бору». |
| 5 | **Виды прыжков и бега под музыку** | Виды прыжков и бега под музыку. Игры по выбору детей |
| 6 | **Упражнения на выработку осанки** | Упражнения на выработку осанки. «Класс    смирно!», «На одной ноге». |
| 7 | **Веселые старты** | Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания. |
| 8 | **Движение рук при метании, махи руками** | Влияние упражнений на скелетно-мышечную систему. Движение рук при метании, махи руками. «Быстро возьми-быстро положи», «Вышибалы», «Выбей мяч». |
| 9 | **Бег. Дыхание во время бега** | Рациональное питание. Бег. Дыхание во время бега. Игры «Ловишки», «Хитрая лиса». |
| 10 | **Подвижные игры** | Фестиваль подвижных игр  (практическое занятие) |
| **Ритмика с элементами фитнеса**  **(4 часа)** | | |
| 11 | **Ориентировка в пространстве, чувство ритма** | Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен,  широким шагом, перекатом. «Ловишки», «Хитрая лиса». |
| 12 | **Основные элементы ритмики** | Понятие ритмика. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен,  широким шагом, перекатом. Хлопки в такт музыки  Перестроение в круг из шеренги. «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры». |
| 13 | **Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы** | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Ходьба в такт музыки. «Увернись от мяча» |
| 14 | **Выполнение упражнений под музыку** | Акцентированная ходьба.  Виды ходьбы и бега под музыку  Движения руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку. «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет». |
| **Ритмико-гимнастические упражнения (2 часа)** | | |
| 15 | **Упражнения на выработку осанки** | Комплексы ОРУ Упражнения на выработку осанки. Совершенствование упражнения на координацию. «На одной ноге». |
| 16 | **Упражнение на расслабление мышц** | Упражнения на выработку осанки. Упражнение на расслабление мышц*.*«Класс    смирно!»,    «К своим флажкам», «Чья команда быстрее построится» |
| **Базовая аэробика (15 чассов)** | | |
| 17 | **Элементы детского фитнеса.** | Понятие «Аэробика». Запрещенные движения.  Ознакомление с базовыми шагами |
| 18 | **Разучивание базовых шагов** | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (**Степ-тач, тач-фронт,**) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг. |
| 19 | **Совершенствование базовых шагов на два счета** | Совершенствование базовых шагов на два счета. Подсчет музыки. Стретчинг. |
| 20 | **Разучивание базовых шагов на четыре счета** | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (**V-степ кёрл**) Аэробика и её виды.Подсчет музыки. Стретчинг. |
| 21 | **Совершенствование базовых шагов на четыре счета** | Совершенствование базовых шагов на четыре счета. Подсчет музыки. Стретчинг. |
| 22 | **Комбинации шагов на два и четыре счета.** | Комбинации шагов на два и четыре счета. Подсчет музыки. Стретчинг. |
| 23 | **Скрестные шаги** | Скрестные шаги. Шаги  и подъемы. Подъемы прямых ног. |
| 24 | **Разучивание комбинаций под музыку** | Разучивание комбинации на 32 счета.  Счет музыки. |
| 25 | **Совершенствование комбинации под музыку** | Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса) |
| 26 | **Классическая аэробика с предметами** | Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка) |
| 27 | **Ловля, передачи и броски мяча** | Ловля и броски мяча, передачи из одной руки в другую – перед собой, за спиной, над головой, под ногой, партнеру |
| 28 | **Броски и ловля после удара о пол** | Передачи из одной руки в другую – перед собой, за спиной, под ногой, партнеру; броски и ловля после удара о пол |
| 29 | **Передачи мяча различными комбинациями партнеру** | Передачи из одной руки в другую – перед собой, за спиной, под ногой, партнеру; броски и ловля после удара о пол |
| 30 | **Движения со скакалкой** | Движения со скакалкой без музыки, затем под музыку. Стретчинг |
| 31 | **Комбинации со скакалкой** | Комбинации со скакалкой из ранее изученных движений |
| **«Фитнес - марафон» (1 час)** | | |
| 32 | **«Фитнес - марафон»** | «Фитнес - марафон»  Комбинации составленные детьми. |
| **Игры под музыку (2 часа)** | | |
| 33 | **Игры под музыку** | «Запрещенное движение», «Слушай хлопки», «Замри», «Давай поздороваемся», «Хвостики» |
| 34 | **Игры под музыку** | Игры по выбору детей |

**Итого: 34 часа**

**Список  используемой  литературы**

1.  Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. -  М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.

2.  Гимнастика и  методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.

          3.    Лисицкая Т.С. «Методика  организации  и  проведения  занятий  фитнесом  в  школе» - М.: Педагогический  университет  «Первое  сентября», 2009. – 64 с.

          4.    Колесникова С.В.   Детская  аэробика: Методика, базовые  комплексы. – Ростов  н/Д.: Феникс, 2005. – 157  с.

7. Полиевский С.А., Глейберман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.

 8. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.