**1. Учебно-тематический план программы «Детский фитнес»**

1-го года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего часов** | **Количество часов по программе** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Вводное занятие** | **1** |  |  |
| 1.1 | Ориентация в пространстве | 1 |  | 1 |
| **2.** | **Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика** | **8** | **1** | **7** |
| 2.1. | Базовые шаги | 2 |  | 2 |
| 2.2. | Партерная гимнастика | 3 |  | 3 |
| 2.3. | Комплекс танцевальной аэробики | 3 |  |  |
| **3.** | **Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика** | **16** | **1** | **15** |
| 3.1. | Упражнения с гимнастической палкой | 3 | 1 | 2 |
| 3.2. | Упражнения со скакалкой | 4 |  | 4 |
| 3.3. | Упражнения с мячом | 4 |  | 4 |
| 3.4. | Упражнения с обручем | 3 |  | 3 |
| 3.5. | Элементы акробатики | 2 |  | 2 |
| **4.** | **Игры** | **8** | **1** | **7** |
| 4.1 | Беговые ролевые игры | 3 |  | 3 |
| 4.2. | Танцевальные игры | 2 |  | 2 |
| 4.3. | Игры на внимание | 3 |  | 3 |
|  | **Всего:** | **33** | **4** | **29** |

**2. Учебно-тематический план программы «Детский фитнес»**

2 –го года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего часов** | **Количество часов по программе** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Вводное занятие** | **1** |  |  |
| 1.1 | ТБ, введение в образовательнуюпрограмму | 1 |  | 1 |
| **2.** | **Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика** | **9** | **1** | **8** |
| 2.1. | Гигиена спортивных занятий | 1 | 1 |  |
| 2.2. | Общеразвивающие упражнения | 3 |  | 3 |
| 2.3. | Упражнения для разития правильной осанки | 1 |  | 1 |
| 2.4 | Аэробика | 4 |  | 4 |
| **3.** | **Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика, оздоровительная гимнастика** | **14** | **1** | **14** |
| 3.1. | Техника безопасности пи выполнении упражнений с предметами | 1 | 1 | 1 |
| 3.2. | Упражнения со скакалкой | 2 |  | 2 |
| 3.3. | Фитбол-гимнастика | 3 |  | 3 |
| **4.** | **Танцевальная аэробика, игры** | **10** |  | **10** |
| 4.1 | Аэробика | 5 |  | 5 |
| 4.2. | Коррекционные упражнения | 2 |  | 2 |
| 4.3. | Праздник мяча и скакалки | 1 |  | 1 |
| 4.4 | Танцевальные игры | 1 |  | 1 |
| 4.5 | Имитационные игры | 1 |  | 1 |
|  | **Всего:** | **34** | **4** | **30** |

**2. Учебно-тематический план программы «Детский фитнес»**

3 –го года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего часов** | **Количество часов по программе** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Вводное занятие.**  ТБ Здоровый образ жизни | **1** | **1** |  |
| **2.** | **Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика** | **17** |  | **8** |
| 2.1. | Базовые шаги (связки)аэробики. Из истории аэробики | 3 | 1 |  |
| 2.2. | Танцевальная аэробика | 4 |  |  |
| 2.2. | Фитбол-гимнастика | 10 |  |  |
| **3.** | **Танцевальная азбука** | **6** |  |  |
| 3.1 | Вальс. | 2 |  |  |
| 3.2 | Русский танец | 2 |  |  |
| 3.3 | Хип-хоп | 2 |  |  |
| **4.** | **Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика, оздоровительная гимнастика** | **6** | **1** | **14** |
| 4.1. | Упражнения с предметами в парах и тройках | 3 |  |  |
| 4.2. | Комбинация из 3-5 акробатически упражнений. | 3 |  |  |
| **5.** | **Игры** | **4** |  | **10** |
| 5.1. | Игры на развитие сенсорной чувствительности | 2 |  |  |
| 5.2. | Народные игры. | 2 |  |  |
|  | **Всего:** | **34** | **4** | **30** |