**ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«СПОРТЛАНДИЯ»**

для учащихся 1-3 классов

Составил: учитель физической культуры

Яковлев А.Л.

Кострома, 2017

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

ФГОС начального общего образования утверждён и введён в действие с 1 января 2010 года приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 года № 373 (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 года 3157850. По факту обязательное его введение началось с 1 сентября 2011 года.

Содержание программы внеурочной деятельности «Спортландия» определяется таким образом, чтобы вместе с программой по предмету «Физическая культура» обеспечивалось достижение всех образовательных целей. Важно иметь ввиду, что внеурочная деятельность -это отнюдь не механическая добавка к основному общему образованию, призванная компенсировать недостатки работы с отстающими или одарёнными детьми. Главное -осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования как механизма обеспечения полноты и цельности образования. В основу программы положены следующие принципы:

* непрерывное дополнительное образование как механизм обеспечения полноты и цельности образования по физической культуре в целом;
* физическое развитие каждого учащегося в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности;
* единство и целостность партнёрских отношений всех субъектов дополнительного образования;
* система организации управления учебно-воспитательным процессом.

***Целесообразность программы*** обусловлена рядом обстоятельств. Во-первых, в последнее время особое внимание уделяется вопросу здоровья и физического развития подрастающего поколения. Во-вторых, урокам по физическому воспитанию отводится особая роль

***Идея программы***

- обеспечение личностно-мотивированного участия детей в интересной и доступной деятельности;

- свободы форм общения;

- организации естественных для соответствующего возраста форм подрастающей активности;

- использования интерактивных способов усвоения образовательного материала.

Помимо обучения, физического воспитания и развития личности, программа решает ряд социально значимых проблем, таких как: обеспечение адаптации учащихся 1-х классов к учебному процессу, формирования здорового образа жизни, эмоционального благополучия и стимулирует детей к познанию и физическому развитию.

Настоящая программа содержит 3 раздела: «Спортивные и подвижные игры», «Лёгкая атлетика» и «Спортивная аэробика», способствует эстетическому воспитанию учащихся, развитию их физических природных данных, координации, быстроты и ловкости, других двигательных качеств, формирует у учащихся устойчивые мотивы и потребности к своему здоровью, творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Организация физического воспитания по данной программе способствует установлению единого, гигиенически обоснованного физкультурно-оздоровительного режима и определяет оздоровительные мероприятия в рамках учебных уроков.

***Цель программы –*** содействие всестороннему и гармоничному развитию личности и включает в себя:

- крепкое здоровье;

- физическое развитие;

- знания, умения, навыки;

- возможность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность на свежем воздухе.

***Задачи программы: образовательные, оздоровительные и воспитательные***

* ***образовательные***

освоение основных навыков здорового образа жизни;

ознакомление с критериями правильной осанки;

освоение навыков владения своим телом;

привитие навыков осознанного отношения к своим движениям, действиям, поступкам;

развитие навыков самоконтроля в физической (двигательной активности) и психологической сферах;

развитие творческих способностей детей через освоение сложных двигательных навыков.

* ***оздоровительные***

увеличение мышечной массы;

увеличение силы мышц;

укрепление связочного аппарата;

корректировка осанки;

постановка правильного дыхания;

формирование базовых навыков и совершенствование сложных форм двигательной активности;

повышение уровня мышечной тренированности;

развитие физических качеств;

развитие чувства ритма.

* ***воспитательные***

стимулирование личностной активности в освоении физических упражнений  и здорового образа жизни;

пробудить интерес к физической активности;

пропаганда здорового образа жизни;

воспитание у детей ценностного отношения к своему здоровью, популяризация видов аэробики и атлетической гимнастики;

снятие эмоционального стресса от школьных нагрузок;

обучение детей основам фитнес аэробики с элементами атлетической гимнастики и единоборств;

дать понятие о нормах дисциплины и правилах поведения на занятиях;

развитие качеств личности (смелости, самостоятельности, уверенности в себе);

выявление талантливых воспитанников.

***ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ***

***Личностные результаты***– отражают индивидуальные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы:

* понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья
* навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни
* знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения
* готовность и способность к саморазвитию и самообучению
* овладение навыками сотрудничества с педагогом и сверстниками
* этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей
* положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями
* дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
* навыки творческого подхода к работе на результат
* оказание бескорыстной помощи окружающим

***Метапредметные результаты*** – характеризуют уровень форсированности учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности
* умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
* самостоятельно оценивать уровень сложности упражнений в соответствии с возможностями своего организма
* умение работать со сверстниками, находить компромисс и общие решения
* формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности

***Предметные результаты*** – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы внеурочной деятельности. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для физического развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа «Спортландия» состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников ми укрепления их здоровья.

***ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ, СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ***

***Форма занятий – групповая***

Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждой группе учащихся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним программа. На занятиях необходимо формировать не только специальные способности, но и общиехудожественные способности, которые являются универсальными в любой художественной    деятельности. Программа предусматривает проведение уроков, с использованием инновационных методов и практических занятий. Умения учащихся определяются в соответствии с практическими пунктами программы.

            Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков.

***Структура урока (занятия)***

Преимущество внеурочной формы проведения занятий заключается в том, что учебный процесс возглавляет учитель физической культуры, решающий поставленные задачи, в ходе урока, и обеспечивающий его максимальную продуктивность.

При разработке тренировочной программы определяются цели, продумывается направленность и содержание занятий на различные по длительности циклы (годовой, полугодие, триместр, месяц, еженедельный и ежедневный). На уроке решаются поставленные учителем задачи — воспитательные, оздоровительные, образовательные. В зависимости от основной цели занятия для учащихся 1-3 классов используется различный объем средств (содержание и виды движений).

***В подготовительной части урока*** используются упражнения, которые направлены на:

а) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;

б) увеличение температуры тела;

в) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам, образование синовиальной жидкости и увеличение подвижности в суставах.

***В основной части урока*** задачей учителя является достижение:

а) увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;

б) повышения функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной);

в) увеличения расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).

***В заключительной части урока*** необходимо:

а) постепенно снизить обменные процессы в организме;

б) понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме;

в) посредством стретчинга увеличить амплитуду движений в суставах и эластичность мышц.

***ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ***

***Ожидаемый результат***

***Учащиеся должны знать:***

* направления оздоровительной аэробики;
* влияние занятий на организм человека;
* возможности в области сохранения и укрепления здоровья;
* средства восстановления в оздоровительной тренировке;
* особенности питания при занятиях;
* методику использования музыкального сопровождения на занятиях;
* особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;

***Учащиеся должны уметь:***

* выполнять спортивные игры;
* слышать музыку и выполнять движения спортивной аэробики
* выполнять танцевальные движения различных направлений;
* выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
* сосредотачиваться и расслабляться.

***ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ***

***Учёт и контроль успеваемости учащихся по программе***

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда. Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, периодичность устанавливает преподаватель.

***Сроки реализации программы:***

1, 2,3 классы по 1 часу в неделю.

1 класс -33 часа в год

2 класс -34 часа в год

3 класс – 34 часа в год

***Условия реализации программы***

* спортивный зал
* кабинет для групповых занятий
* зеркаки
* мячи, гантели, обручи, скакалки и т.д.
* аудио и видео аппаратура
* специальная спортивная форма
* техническое оборудование

Оптимальная наполняемость учебной группы — 15 человек. Обучение на занятиях начинают с показа и объяснения правил игры, наиболее простых подготовительных упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняются комплексы, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц

***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***

***первого раздела «Спортивные и подвижные игры»***

***I год обучения***

***Тема: «Подвижные игры»:***

1. «Салки-догонялки»
2. «Ноги на вису»
3. «Мышеловка»
4. «Метко в цель»
5. «Охотники и утки»
6. «Гонка мячей по кругу»
7. «Мяч соседу»

***Тема: «Спортивные эстафеты»:***

1. Эстафета с ведением мяча
2. Эстафета с обручами
3. Эстафета со скакалками
4. Встречная эстафета с мячом
5. Комбинированная эстафета с мячом, скакалками и обручами
6. Ходьба на носках
7. Ходьба на пятках
8. Ходьба с пятки перекатом на носок
9. Бег с высоким подниманием бедра

***Тема: «Утренняя гимнастика на свежем воздухе»:***

1. Комплекс гимнастики без предмета
2. Комплекс гимнастики с палкой
3. Комплекс гимнастики с мячом

***Тема: «Футбол»:***

1. «Передвижения»
2. «Удар внутренней стороной стопы
3. Остановка катящегося мяча подошвой
4. Ведение мяча

**II год обучения**

***Тема: «Подвижные игры»:***

1. «Давай руку»
2. «Море волнуется»
3. «Чур у дерева»
4. «У медведя во бору»

***Тема: Спортивные игры «Баскетбол» Основные приёмы игры:***

1. Ведение мяча правой и левой рукой в игре
2. Остановка прыжком
3. Повороты с мячом
4. Передача мяча двумя руками от груди с места
5. Бросок мяча двумя руками от груди

***Тема: «Спортивные эстафеты»:***

1. Эстафета с ведением мяча по периметру
2. Эстафета «Без промаха»
3. Комбинированная эстафета

***Тема: «Лёгкая атлетика»:***

1. Бег на скорость
2. Бег на короткие дистанции
3. Прыжок в длину с места
4. Прыжок через короткую и длинную скакалку

**III год обучения**

***Тема: «Лёгкая атлетика»:***

1. Бег с захлёстыванием
2. Бег приставными шагами
3. Бег зигзагом
4. Бег в парах
5. Бег на выносливость
6. Прыжок в длину с разбега
7. Прыжок через длинную скакалку
8. Метание мяча с места
9. Метание мяча с 1-3 шагов

***Тема: «Подвижные игры»:***

1. «Вороны и воробей»
2. «Тише едешь»
3. «Удочка»
4. «Вороны и воробьи»
5. «Вызов номеров»
6. «Салки»
7. «Пустое место»
8. «Команда быстроногих»
9. День и ночь»

***Тема: Спортивные игры: «Волейбол». Основные приёмы игры:***

1. Передача мяча сверху двумя руками
2. Приём мяча снизу
3. Нижняя прямая передача

***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***

***второго раздела «Спортивная аэробика»***

***I год обучения***

***Теоретическая часть***

**Тема 1** «Введение в культуру аэробики»

**Тема 2** «Понятие «Спортивная аэробика»

***Практическая часть***

1. Техника безопасности на уроках по спортивные гимнастики
2. Базовые шаги в аэробике. Формирование умений и навыков в выполнении основных шагов и их разновидностей.
3. Движения рук, используемых в аэробике
4. Выполнение движений ног в сочетании с работой рук.
5. Комбинации партерных упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата
6. Комбинации упражнений стоя на развитие отдельных групп мышц

**II год обучения**

***Теоретическая часть***

**Тема 1** «История возникновения и развития аэробики.

**Тема 2** «Классификация различных видов аэробики»

***Практическая часть***

1. Техника безопасности на занятиях по спортивной аэробике
2. Построение комбинаций классической аэробики
3. Методы выполнения и построения комбинаций
4. Усложнение заданий по выполнению движений ног в сочетании с руками
5. Комплексы партерных упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата (усложнение заданий)
6. Комплексы упражнений стоя на развитие отдельных групп мышц (усложнение заданий)

**Ш год обучения**

***Теоретическая часть***

1. Современная аэробика, отличительные черты и особенности
2. Соревнования по спортивной аэробике. Просмотр видео записи, обсуждение, анализ.

***Практическая часть***

1. Техника безопасности на уроках по спортивной аэробике
2. Силовые упражнения на спину и поясницу
3. Упражнения с применением спортивного инвентаря
4. Выполнение движений ног в сочетании с работой рук (усложнение заданий)

***Список используемой литературы***

физической культуры/Под. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: учебное пособие/Планета фитнес.- М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.

Методика преподавания оздоровительной аэробики/В.Ю. Довыдов, Г.О. Краснова. Волгоград: изд-во Волгоградский государственный университет, 2004.

Аэробика. Учебно-методическое пособие/ Л.А. Юсупова, В.М. Миронов. БГУФК -Мн: БГУФК, 2005

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

**1четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Недели | Тема урока | Ход урока | Кол-во часов |
| 1 | Техника безопасности.  Тема: «Введение в культуру аэробики»  Тема: «Подвижные игры» | Беседа о культуре аэробики. Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике (step-touch, stepline)  «Салки-догонялки» | 1 |
| 2 | Основы знаний «Спортивная аэробика»  Тема: «Подвижные игры» | Формирование умений выполнения основных шагов и их разновидности. Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту.) Упражнения для спины и пресса, стретчинг.  «Ноги на вису» | 1 |
| 3 | Базовая аэробика  Тема: «Подвижные игры» | Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).  «Мышеловка» | 1 |
| 4 | Базовая аэробика  Тема: «Подвижные игры» | Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад. Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц спины.  «Метко в цель» | 1 |
| 5 | Базовая аэробика  Тема: «Подвижные игры» | Упражнения в партере для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям.  «Салки-догонялки» | 1 |
| 6 | Стретчинг  Тема: «Подвижные игры» | Упражнения на координацию. Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку.  «Ноги на вису» | 1 |
| 7 | Степ-аэробика  Тема: «Подвижные игры» | Обучение базовым шагам степ-аэробики. Упражнения в партере для развития силовых качеств.  «Мышеловка» | 1 |
| 8 | Степ-аэробика  Тема: «Подвижные игры» | Упражнения с гимнастическими скакалками. Разучивание базовых шагов степ-аэробики.  «Метко в цель» | 1 |

**2 четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Недели | Тема урока | Ход урока | Кол-во  часов |
| 1 | Пилатес  «Спортивные эстафеты»: | Знакомство учащихся с изометрическими упражнениями. Комплекс упражнений пилатес.  Эстафета с ведением мяча | 1 |
| 2 | Пилатес  «Спортивные эстафеты»: | Комплекс упражнений пилатес. Упражнения в парах на развитие силовой выносливости.  Эстафета с обручами | 1 |
| 3 | Силовая аэробика    «Спортивные эстафеты»: | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на осанку.Выполнение движений ног в сочетании с работой рук.  Эстафета со скакалками | 1 |
| 4 | Силовая аэробика  «Спортивные эстафеты»: | Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку.  Комбинированная эстафета с мячом, скакалками и обручами | 1 |
| 5 | Равновесие  «Спортивные эстафеты»: | Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию.  Ходьба на носках | 1 |
| 6 | Степ-аэробика  «Спортивные эстафеты»: | Степ-аэробика. Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники  Ходьба на пятках | 1 |
| 7. | Степ-аэробика  «Спортивные эстафеты»: | Выполнение движений ног в сочетании с работой рук.  Ходьба с пятки перекатом на носок | 1 |
| 8. | Степ-аэробика  «Спортивные эстафеты»: | Зачетный урок по технике выполнения базовых шагов степ-аэробики. Стретчинг.  Бег с высоким подниманием бедра | 1 |

**3 четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Недели | Тема урока | Ход урока | Кол-во  часов |
| 1 | Разновидность танцевальной аэробики  «Футбол» | Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой. Изучение базовых шагов  Hip-hop  Т.Б при игре в футбол | 1 |
| 2 | Разновидность танцевальной аэробики  «Футбол» | Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики в стиле Hip-hop. Составление мини-комбинаций.  Удар внутренней стороной стопы | 1 |
| 3 | Разновидность танцевальной аэробики  «Футбол» | Закрепление базовых шагов, отработка техники, добавление работы рук.  Остановка катящегося мяча подошвой | 1 |
| 4 | Общефизическое развитие  «Футбол» | Развитие силовых качеств, упражнения с гантелями (верхний плечевой пояс). Упражнения в парах на развитие силовой выносливости.  Ведение мяча | 1 |
| 5 | Общефизическое развитие  «Футбол» | Комплекс статических упражнений на развитие физических качеств. Комбинации партерных упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.  Передача мяча | 1 |
| 6 | Правильное питание  «Футбол» | Беседа о здоровом питании и распорядке дня. Комплекс статических упражнений на развитие физических качеств.  Удар по воротам | 1 |
| 7 | Кик— аэробика  «Футбол» | Кик-аэробика, выполнение ударов в стойке. Обучение простейшим ударам  Учебная игра. | 1 |
| 8 | Кик— аэробика  «Футбол» | Разучивание связки на 2 музыкальных квадрата в кик-аэробике с одновременной работой рук.  Учебная игра | 1 |
| 9 | Кик— аэробика  «Футбол» | Объединение разученных связок в кик-аэробике в комбинации, отработка техники.  Учебная игра | 1 |

**4 четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Недели | Тема урока | Ход урока | Кол-во часов |
| 1 | Строение человека  Утренняя гимнастика на свежем воздухе | Знакомство занимающихся с основами физиологии человека. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины.  Комплекс гимнастики без предмета | 1 |
| 2 | Кик— аэробика  Утренняя гимнастика на свежем воздухе | Разучивание комбинации базовой аэробики. Комплекс силовых упражнений для мышц живота. Упражнения на дыхание.  Комплекс гимнастики с палкой | 1 |
| 3 | Кик— аэробика  Утренняя гимнастика на свежем воздухе | Разучивание связки базовой аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения. Упражнения на релаксацию.  Комплекс гимнастики с мячом | 1 |
| 4 | Пилатес  Утренняя гимнастика на свежем воздухе | Комплекс упражнений пилатес. Упражнения в парах на развитие силовой выносливости. | 1 |
| 5 | Разновидность танцевальной аэробики  Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе | Изучение базовых шагов латино. упражнения на формирование правильно осанки.  «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 6 | Разновидность танцевальной аэробики  Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе | Разучивание простых базовых шагов на месте. Составление базовой комбинации.  «Встречная эстафета с мячом» | 1 |
| 7 | Разновидность танцевальной аэробики  Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе | Разучивание танцевальной комбинации  «Мяч соседу» | 1 |
| 8 | Разновидность танцевальной аэробики | Закрепление выученного материала, танцевальных комбинаций.  Подведение итогов за год | 1 |

ИТОГО: 33 часа

**Календарно-тематическое планирование**

**2 класс**

**1четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Недели | Тема урока | Ход урока | Кол-во часов |
| 1 | Техника безопасности.  История возникновения и развития аэробики  Подвижные игры | Собеседование, введение в учебный курс. Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, neap и т. д. ).  «Давай руку» | 1 |
| 2 | Основы знаний «Классификация различных видов аэробики»  Подвижные игры | Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту.) Построение комбинаций классической аэробики.стретчинг.  «Море волнуется» | 1 |
| 3 | Базовая аэробика  Подвижные игры | Разучивание простых базовых шагов на месте.  Упражнения на координацию движений на месте. Методы выполнения и построения комбинаций.  «Чур у дерева» | 1 |
| 4 | Степ-аэробика  Подвижные игры | Силовые упражнения для мышц ног. Методика составления простых связок.  «У медведя во бору» | 1 |
| 5 | Силовая аэробика  Подвижные игры | Силовые упражнения для мышц спины.  «Давай руку» | 1 |
| 6 | Танцевальная аэробика  Подвижные игры | Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления.  «Море волнуется» | 1 |
| 7 | Аэробика с элементами восточных единоборств  Подвижные игры | Упражнения в партере для развития силовых качеств.  «Чур у дерева» | 1 |
| 8 | Пилатес. Элементы йоги  Подвижные игры | Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Комплекс упражнений пилатес.  «У медведя во бору» | 1 |

**2 четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Недели | Тема урока | Ход урока | Кол-во часов |
| 1 | Знакомство со стретчингом  Спортивные игры «Баскетбол» Основные приёмы игры | Упражнения на растяжку.  Ведение мяча правой рукой | 1 |
| 2 | Перестроения  Спортивные игры «Баскетбол» Основные приёмы игры | Обучение простым перестроениям.   Упражнения на координацию.  Ведение мяча левой рукой | 1 |
| 3 | Степ-аэробика  Спортивные игры «Баскетбол» Основные приёмы игры | Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики. Упражнения с гимнастическими скакалками.  Остановка прыжком | 1 |
| 4 | Силовая аэробика  Спортивные игры «Баскетбол» Основные приёмы игры | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на осанку.  Повороты с мячом | 1 |
| 5 | Равновесие  Спортивные игры «Баскетбол» Основные приёмы игры | Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию.  Передача мяча двумя руками от груди с места | 1 |
| 6 | Степ-аэробика  Спортивные игры «Баскетбол» Основные приёмы игры | Зачетный урок по технике выполнения базовых шагов степ-аэробики.  Бросок мяча двумя руками от груди | 1 |
| 7 | Пилатес  Спортивные игры «Баскетбол» Основные приёмы игры | Комплекс упражнений пилатес.  Учебная игра по облегчённым правилам | 1 |
| 8. | Кик-аэробика  Спортивные игры «Баскетбол» Основные приёмы игры | Составление простейших комбинаций кик-аэробики. Отработка техники шагов.  Учебная игра по облегчённым правилам | 1 |

**3 четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Недели | Тема урока | Ход урока | Кол-во  часов |
| 1 | Силовая аэробика  Спортивные эстафеты | Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку.  Эстафета с ведением мяча по периметру | 1 |
| 2 | Разновидность танцевальной аэробики  Спортивные эстафеты | Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой. Изучение базовых шагов  Hip-hop  Эстафета «Без промаха» | 1 |
| 3 | Разновидность танцевальной аэробики  Спортивные эстафеты | Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики в стиле Hip-hop. Составление мини-комбинаций.  Эстафета со скакалками | 1 |
| 4 | Разновидность танцевальной аэробики  Спортивные эстафеты | Закрепление базовых шагов, отработка техники, добавление работы рук.  Эстафета с мячами | 1 |
| 5 | Общефизическое развитие  Спортивные эстафеты | Развитие силовых качеств, упражнения с гантелями ( верхний плечевой пояс). Упражнения в парах на развитие силовой выносливости.  Эстафета с обручами | 1 |
| 6 | Общефизическое развитие  Спортивные эстафеты | Комплекс статических упражнений на развитие физических качеств.  Эстафеты с кеглями | 1 |
| 7 | Общефизическое развитие  Спортивные эстафеты | Комплекс статических упражнений на развитие физических качеств.  Эстафеты с палками | 1 |
| 8 | Кик— аэробика  Спортивные эстафеты | Кик-аэробика, выполнение ударов в стойке. Обучение простейшим ударам.  Эстафеты со скакалками | 1 |
| 9 | Кик— аэробика  Спортивные эстафеты | Разучивание связки на 2 музыкальных квадрата в кик-аэробике с одновременной работой рук.  Комбинированные эстафеты | 1 |
| 10 | Кик— аэробика  Спортивные эстафеты | Объединение разученных связок в кик-аэробике в комбинации, отработка техники.  Комбинированные эстафеты | 1 |

**4 четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Недели | Тема урока | Ход урока | Кол-во  часов |
| 1 | Общефизическое развитие  Лёгкая атлетика | Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины.  Бег на скорость | 1 |
| 2 | Общефизическое развитие  Лёгкая атлетика | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на осанку.  Бег на короткие дистанции | 1 |
| 3 | Общефизическое развитие  Лёгкая атлетика | Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию.  Прыжок в длину с места | 1 |
| 4 | Пилатес  Лёгкая атлетика | Комплекс упражнений пилатес. Упражнения в парах на развитие силовой выносливости.  Прыжок с разбега | 1 |
| 5 | Разновидность танцевальной аэробики  Лёгкая атлетика | Изучение базовых шагов латино. упражнения на формирование правильно осанки.  Прыжок через короткую скакалку | 1 |
| 6 | Разновидность танцевальной аэробики  Лёгкая атлетика | Разучивание простых базовых шагов на месте. Составление базовой комбинации.  Прыжок через длинную скакалку | 1 |
| 7 | Разновидность танцевальной аэробики  Лёгкая атлетика | Разучивание танцевальной комбинации  Метание малого мяча | 1 |
| 8 | Базовая аэробика  Лёгкая атлетика | Закрепление выученного материала, танцевальных комбинаций. | 1 |

ИТОГО: 34 часа

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс**

**1четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Недели | Тема урока | Ход урока | Кол-во часов |
| 1 | Техника безопасности.  Современная аэробика. Отличительные черты и особенности.  Лёгкая атлетика | Беседа о технике безопасности на уроках оздоровительной аэробики. Беседа о современной аэробике.  Урок степ-аэробики (определение ЧСС макс. и ЧСС покоя, время восстановления).  Бег с захлёстыванием | 1 |
| 2 | Основы знаний  Лёгкая атлетика | Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту.) Упражнения для спины и пресса, стретчинг.  Бег приставными шагами | 1 |
| 3 | Базовая аэробика  Лёгкая атлетика | Разучивание базовых шагов аэробики с элементами восточных единоборств Упражнения на координацию движений на месте.  Бег зигзагом | 1 |
| 4 | Базовая аэробика  Лёгкая атлетика | Закрепление базовых шагов аэробики с элементами восточных единоборств (отработка техники, добавление работы рук).  Бег в парах | 1 |
| 5 | Силовая аэробика  Лёгкая атлетика | Силовые упражнения с эспандером. Силовые упражнения для мышц спины.  Бег на выносливость | 1 |
| 6 | Кик— аэробика  Лёгкая атлетика | Кик-аэробика, выполнение ударов в стойке. Обучение простейшим ударам.  Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 7 | Аэробика с элементами восточных единоборств  Лёгкая атлетика | Упражнения в партере для развития силовых качеств. Упражнения в парах на развитие силовой выносливости.  Прыжок через длинную скакалку | 1 |
| 8 | Аэробика с элементами восточных единоборств  Лёгкая атлетика | Комплекс статических упражнений на развитие физических качеств. Разучивание связки в кик-аэробике с одновременной работой рук.  Метание мяча с места  Метание мяча с 1-3 шагов | 1 |

**2 четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Недели | Тема урока | Ход урока | Кол-во часов |
| 1 | Знакомство со стретчингом  Подвижные игры | Беседа с учащимися на тему техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики. Упражнения на растяжку.  «Вороны и воробей» | 1 |
| 2 | Перестроения  Подвижные игры | Обучение простым перестроениям.  Упражнения на координацию.  «Тише едешь» | 1 |
| 3 | Степ-аэробика  Подвижные игры | Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики.  Урок степ-аэробики (определение ЧСС макс. и ЧСС покоя, время восстановления).  «Удочка» | 1 |
| 4 | Силовая аэробика  Подвижные игры | Упражнения с гантелями для развития силовой выносливости.Упражнения на осанку.  «Вороны и воробьи» | 1 |
| 5 | Равновесие  Подвижные игры | Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию.  «Караси и щука» | 1 |
| 6 | Степ-аэробика  Подвижные игры | Зачетный урок по технике выполнения базовых шагов степ-аэробики.  «Белый медведь» | 1 |
| 7 | Пилатес  Подвижные игры | Комплекс упражнений пилатес. Упражнения на дыхание.  «Бросай-беги» | 1 |
| 8. | Кик-аэробика  Подвижные игры | Составление простейших комбинаций кик-аэробики. Отработка техники выполнения шагов.  «Бомбардировка» | 1 |

**3 четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Недели | Тема урока | Ход урока | Кол-во  часов |
| 1 | Классификация различных видов аэробики  Спортивные игры: «Волейбол». Основные приёмы игры | Урок степ-аэробики (развитие общей выносливости).  ТБ при игре  Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 2 | Разновидность танцевальной аэробики  Спортивные игры: «Волейбол». Основные приёмы игры | Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой. Изучение базовых шагов «Ballydance» (для девочек)  Приём мяча снизу | 1 |
| 3 | Разновидность танцевальной аэробики  Спортивные игры: «Волейбол». Основные приёмы игры | Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики в стиле Hip-hop. Составление мини-комбинаций.  Нижняя прямая передача | 1 |
| 4 | Разновидность танцевальной аэробики  Спортивные игры: «Волейбол». Основные приёмы игры | Закрепление базовых шагов, отработка техники, добавление работы рук.  Шаги из основной стойки вперёд, в сторону и назад | 1 |
| 5 | Разновидность танцевальной аэробики  Спортивные игры: «Волейбол». Основные приёмы игры | Разучивание связки танцевальной аэробики.  Приём мяча двумя руками. | 1 |
| 6 | Общефизическое развитие  Спортивные игры: «Волейбол». Основные приёмы игры | Развитие силовых качеств, упражнения с гантелями (верхний плечевой пояс). Упражнения в парах на развитие силовой выносливости.  Подбрасывание и подача мяча | 1 |
| 7 | Общефизическое развитие  Спортивные игры: «Волейбол». Основные приёмы игры | Комплекс статических упражнений на развитие физических качеств. Упражнения с гантелями для развития силовой выносливости.  Игра «Перестрелка» | 1 |
| 8 | Йога- аэробика  Спортивные игры: «Волейбол». Основные приёмы игры | Знакомство учащихся с йога-аэробикой. комплекс упражнений.  Учебная игра по упрощённым правилам  Игра «Перестрелка» | 1 |
| 9 | Йога- аэробика  Спортивные игры: «Волейбол». Основные приёмы игры | Выполнение асан на релаксацию (обучение технике выполнения).  Учебная игра по упрощённым правилам | 1 |
| 10 | Йога- аэробика  Спортивные игры: «Волейбол». Основные приёмы игры | Краткий обзор вопросов физиологии. Взаимосвязь с физическими упражнениями. Закрепление асан.  Учебная игра по упрощённым правилам | 1 |

**4 четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Недели | Тема урока | Ход урока | Кол-во  часов |
| 1 | Степ-аэробика  Подвижные игры | Урок степ-аэробики (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений).  «Вызов номеров» | 1 |
| 2 | Степ-аэробика  Подвижные игры | Урок степ-аэробики. Составление комбинации. Упражнения на формирование правильно осанки.  «Салки» | 1 |
| 3 | Степ-аэробика  Подвижные игры | Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию.  «Пустое место» | 1 |
| 4 | Пилатес  Подвижные игры | Комплекс упражнений пилатес. Упражнения в парах на развитие силовой выносливости.  «Команда быстроногих» | 1 |
| 5 | Пилатес  Подвижные игры | Комплекс упражнений в партере для мышц живота.  День и ночь» | 1 |
| 6 | Стретчинг  Подвижные игры | Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на релаксацию.  Комбинированные эстафеты с предметами | 1 |
| 7 | Стретчинг  Подвижные игры | Комплекс упражнений в партере с гимнастическими палками.  Комбинированные эстафеты с предметами | 1 |
| 8 | Базовая аэробика  Подвижные игры | Закрепление выученного материала, танцевальных комбинаций.  Подведение итогов за год | 1 |

ИТОГО: 34 часа