

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Плановые сроки прохождения	Скорректи рованные сроки прохождения
Раздел 1. Основы фитнеса (16 часов)			
1	Вводное занятие. Техника безопасности	06.09	
2	Проверка начальных умений	08.09	
3	Строевые упражнения	13.09	
4		15.09	
5	Общеразвивающие упражнения	20.09	
6		22.09	
7	Равновесие	27.09	
8		29.09	
9	Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	04.10	
10		06.10	
11	Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную	11.10	
12		13.10	
13	Базовые упражнения фитнес-аэробике	18.10	
14		20.10	
15		25.10	
16		27.10	
Итого: 16 часов			
Раздел 2. Ритмика (14 часов)			
1	Ритмика	01.11	
2		03.11	
3	Основы хореографии	08.11	
4		10.11	
5	Танцевальные шаги	15.11	
6		17.11	
7	Ритмические танцы	22.11	
8		24.11	
9	Базовые шаги аэробики	29.11	
10		01.12	
11	Комплексы танцевальных упражнений	06.12	
12		08.12	
13		13.12	
14		15.12	
Итого: 14 часов			

Раздел 3. Фитнес (10 часов)			
1	Упражнения направленные на развитие силы	20.12	
2		22.12	
3	Упражнения, направленные на развитие гибкости	27.12	

4	и подвижности суставов	29.12	
5	Упражнения, направленные на развитие выносливости	10.01	
6		12.01	
7	Комплексы танцевальных упражнений	17.01	
8		19.01	
9		24.01	
10		26.01	

Итого : 10 часов

Раздел 4. Фитнес-коррекция (19 часов)

1	Упражнения на формирование правильной осанки	31.01	
2		02.02	
3		07.02	
4		09.02	
5	Упражнения для профилактики плоскостопия	14.02	
6		16.02	
7		21.02	
8		28.02	
9	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	01.03	
10		06.03	
11		13.03	
12		15.03	
13	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	20.03	
14		22.03	
15		27.03	
16		29.03	
17	Комплексы танцевальных упражнений	03.04	
18		05.04	
19		10.04	

Итого : 19 часов

Раздел 5. Фитнес- игры (8 часов)

1	Творческие и игровые задания	12.04	
2		17.04	
3	Подвижные и музыкальные игры	19.04	
4		24.04	

5		26.04	
6		03.05	
7	Эстафеты	08.05	
8		10.05	
Итого : 8 часов			
Раздел 6. Подведение итогов (5 часов)			
1	Закрепление техники выполнения фитнес упражнений	15.05	
2		17.05	
3	Повторение пройденного материала	22.05	
4		24.05	
5	Итоговое занятие	29.05	
Итого: 5 часов			
ВСЕГО: 72 часа			