

Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение «Лицей №14»

РАССМОТРЕНО  
на методическом совете ГБОУ «Лицей  
№14»  
Протокол №  
от «    »                    2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ « Лицей №14»  
\_\_\_\_\_ Тарасенко Н.В.  
«    »                    2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Аэробика»

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 5 лет

Составитель:  
Чашкина Аделина Сергеевна

Ижевск, 2023

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Аэробика» на основе «фитнес–аэробики» для обучающихся 1-5 классов разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры, «Методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».

Программа разработана для 1-5 классов, рассчитана на 1 час в неделю и разработана с целью реализации общеразвивающего направления. Она включает в себя индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания - ритмической гимнастики, аэробики, фитнеса.

Программа разработана с учетом состояния здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (письмо Минобразования России от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

За основу внеурочной программы взята авторская Программа для обучающихся 1-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР, Москва, 2011), использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на уроках физической культуры (автор Вербина О.Ю.—президент Федерации фитнес-аэробики Чувашской Республики), Программа «Физическая культура», 1-4 классы (авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. «Начальная школа XXI века» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2011), а также комплексная программа физического

воспитания учащихся 1-11 классов (автор Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2010). При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении. Отличительные особенности рабочей программы:

- программа составлена на обучающихся 1-7 классов
- дисциплина степ-аэробика не изучается вообще из-за неимения оборудования для данной дисциплины (степ-платформы)
- сетка часов составлена из расчета 1 час в неделю.

**Целью** учебной программы является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных задач:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес - аэробики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Цели и задачи прохождения программного материала по годам обучения:** создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании **направлена на:**

- реализацию **принципа вариативности**, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий фитнес - аэробикой, тренажерный зал, инвентарь,

- оборудование, стадион, спортивно - игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию **принципа достаточности соответности**, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся .
  - соблюдению дидактических правил - **от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;
  - расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
  - **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес - аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности.

### **Общая характеристика учебного курса.**

Предлагаемая программа составлена на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы:

- **«Правила техники безопасности на уроках фитнес аэробики, ритмической гимнастики, акробатики»**
- **«Знания о физической культуре и спорте»**  
**«Способы физкультурной деятельности»**
- **«Физическое совершенство».**

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

- I этап – подготовительный;
- II этап – совершенствование полученных ЗУН;
- III этап – творческая работа.

**Раздел «Правила техники безопасности на уроках фитнес аэробики, ритмической гимнастики, акробатики»** включает вводные занятия, знакомит с содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнес - аэробики в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия о физической и спортивной подготовки, об

особенностях организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

**«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Данный раздел тесно соотносится с теоретическим разделом. Основным содержанием данного раздела является перечень необходимых и достаточных тем для самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенство»** наиболее объемный учебный материал, ориентированный на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Тема: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* направлена на решение задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и в частности различными видами фитнес–аэробики. Которые помогают коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения.

*Тема: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование обучающихся. Она состоит из средств общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, танцевальной-аэробики и функциональной тренировки (тренинга). Овладение учащимися упражнениями и техническими действиями представленных видов фитнес-аэробики раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а так же в массовых спортивных соревнованиях. Упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на воспитание основных физических качеств, формированию технических умений и навыков по видам фитнес - аэробики. Такая структура позволяет учителю соединять физические упражнения в комбинации и комплексы, планировать и регулировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность развития основных физических качеств. Данный подход соответствует половозрастным особенностям учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условиями проведения различных форм занятий, наличию спортивного инвентаря и оборудования.

*Тема: «Прикладно-ориентированные упражнения»* ориентирована на подготовку учащихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения школьников жизненно важным навыкам и

умениям различными способами применять их в вариативно изменяющихся внешних условиях.

*Тема: «Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Данная тема, носит относительно самостоятельный характер, поскольку её содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом образования обучающихся по данной программе в основной школе является: освоение учащимися основ физкультурно – оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствует не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число **универсальных компетенций**, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе видов фитнес аэробики входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Место курса в учебном плане.**

Весь курс рассчитан на 102 часа, соответственно: в 1 классе – 33 часа; во 2 – 3 классах – 34 часа; в 4-5 классах – 35 часов; .

*Режим занятий:* занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40') в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

*Место проведения:* танцевальный зал ГБОУ УР «Лицей №14», спортивная площадка.

*Особенности набора детей* – учащиеся 1-5 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

*Количество обучающихся* – 10-25 человек.

*Основной формой организации деятельности* является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная

- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная.

### **Результаты освоения программы.**

В результате изучения курса «Физическая культура на основе видов фитнес-аэробики» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- знать названия подвижных игр, инвентарь, оборудование; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;



- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**Физическая подготовка оценивается по следующим критериям:**

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.

*Критерии оценки технического выполнения:*

- Сложность хореографии, отсутствие повторов;
- Технически правильное положение рук, ног и спот;
- Контроль осанки;

*Синхронность исполнения (в группах, парах, тройка);*

- Быстроту и четкость перемещений;
- Уровень интенсивности программы.

При оценивании так же необходимо учитывать *критерий артистизма:*

- Оригинальность хореографии;
- Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;

*Взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.);*

- Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

## Содержание курса.

**История физической культуры.** История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Физическая культура и спорт (основные понятия).** Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

**Физическая культура человека.** Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение

самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры представлены 5 темами: «Сюжетные игры», «Бессюжетные игры», «Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр», «Фестиваль подвижных игр», теоретико-практическое занятие (марафон игр) «Что мы знаем об играх».

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры – естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой степени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

*Порядок работы с играми:* - Название игры - Знакомство с содержанием игры - Объяснение правил игры - Разучивание игры - Проведение игры.

*Сюжетные игры:* «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Море волнуется», «Волк во рву», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Белые медведи», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Хвостики», «Коршун и наседка», «Колдунчики», «Кот идет», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи». Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот») и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).

*Бессюжетные игры:* В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения. «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Третий лишний».

*Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр:* Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метания); подвижные игры на материале

гимнастики с основами акробатики ( простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Музыкально - ритмичные игры: подвижные игры, общеразвивающие игры, сюжетно - ролевые игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма. Перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

«*Запрещенное движение*» Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«*Слушай хлопки*» Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности. Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«*Замри*» Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

«*Давайте поздороваемся*» Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания. Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

«*Веселые музыканты*» Эта игра рассчитана на большое количество детей: в ней могут участвовать от 5 до 20 человек. Вам понадобятся 2 комплекта детских музыкальных инструментов: 2 бубна, 2 маракаса, 2 трещотки, 2 колокольчика, 2 шумовые коробочки.

Десяти участникам дают в руки по одному из музыкальных инструментов. Звучит веселая музыка. Дети должны передавать друг другу по кругу эти инструменты, они не должны задерживаться ни у кого в руках. Дети, у которых оказались парные инструменты, остаются для продолжения игры, остальные садятся на места.

Теоретико-практическое занятие «Фестиваль подвижных игр».

### **Физическое совершенство**

Диагностика физической подготовленности:

*Тест для определения скоростных качеств:* бег на 30 м со старта. Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

*Тест для определения скоростно-силовых качеств:* прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

*Тест для определения координационных способностей:* статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

*Тест для определения силовой выносливости:* подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30° от пола.

*Тест для определения силы:* сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1 балл.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и

комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма: содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм музыки. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Виды ходьбы (бодрый шаг, спортивный шаг, спокойный шаг). Исполнение ритмичных подскоков. Виды бега: легкий, стремительный, спокойный, Приставной шаг в сторону. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо», «быстро — медленно». Выполнение упражнений под музыку.

Ритмико-гимнастические упражнения: данный раздел составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Сюда входят задания на выработку координационных движений.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами вперед и назад. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч). Ходьба на носках и пятках, выставление ноги на носок и пятку вперед и в стороны, подем на полупальцы.

Виды	Упражнения	на	выработку	осанки.
------	------------	----	-----------	---------

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Ассиметричные движения рук и ног: одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций ног. Изучение позиций рук. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Хореографическая подготовка: танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям: подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

### **Упражнения общеразвивающей и специальной направленности. Специальная физическая подготовка.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Стретчинг «stretching»: в переводе с английского языка означает растягивание. Это своего рода комплексные упражнения, которые способствуют растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей. Стретчинг очень положительно влияет на весь организм, улучшая самочувствие человека. Именно поэтому этот вид гимнастических упражнений очень широко используется для оздоровления человека и комплекс существующих упражнений предназначен не только для тренировок в спортзалах и оздоровительных комплексах, но и в домашней обстановке самостоятельно. При занятиях стретчингом человек повышает свою гибкость и эластичность мышц, что улучшает кровообращение, тем самым обогащая организм кислородом.

Детская йога: помогает развить координацию, гибкость, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние детям любого возраста. Детская йога способствует развитию спокойствия, концентрации и эмоционального равновесия у детей младшего возраста и у подростков. Позы животных и комплексы упражнений с интересными историями помогут развить концентрацию. Динамические позы и энергетические комплексы упражнений позволяют подросткам поддерживать форму.

Калистеника: система упражнений с весом собственного тела, направленная на развитие функциональности, силы, скорости, координации, гибкости и выносливости.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой: комплекс упражнений дыхательной системы, основанный на форсированном вдохе через нос. Одними из достоинств этой методики

Просмотр учебного фильма: «Что мы знаем об играх», «Красота движений», «Танцы народов мира», «Мир бальных танцев».

Теоретическое занятие: «Влияние физических упражнений на здоровье человека», «Ритмика: Основные понятия и движения, Вредные привычки и причины их возникновения», «История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе», «Диагностика физической подготовленности», «Современные тенденции в фитнес-аэробике». «Физическая подготовка и её связь с психическими процессами и функциональными возможностями организма».

Презентации на тему: «Мир ритмики и фитнес-аэробики», «Направления в фитнес-аэробике», «Профилактика вредных привычек при помощи фитнес-аэробики», «Танцевальные и силовые упражнения», «Ритм и пластика в движении под музыку», «Фитнес–аэробика как средство профилактики стрессов», «Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека».

### **Ритмика с элементами детского фитнеса**

**Элементы базовой аэробики и классической с предметами.** Данный раздел представлен содержанием средств и методов детской аэробики (базовой аэробики и классической с предметами). Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

#### Базовая аэробика



Базовые шаги: «Бейсик», «Степ-тач», «Дабл-степ», «Оупен-степ», «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ», «Ни-ап», «Хил-диг», «Степ-кросс», «Ланч», «Джампин-джек». Шаги выполняются на 4 и 8 счетов.

Методы обучения: целостный и расчлененный. Используется в работе метод «зеркального показа». Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения) способом.

Начиная каждое занятие, необходимо особое внимание уделить психологическому настрою занимающихся, так как дети в данном возрасте, в отличие от взрослых, хоть и склонны к анализу действий, все же воспринимают действительность, прежде всего душевным расположением.

Структура занятия: имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Основную часть рекомендуется разделить на танцевальную и игровую. Танцевальная часть представляет собой овладение техникой танцевальных элементов и их комбинаций. Она требует от занимающихся сосредоточенности, внимания и приводит к достаточно существенному не только физическому, но и психическому утомлению. Поддержать интерес в течение занятия удастся посредством игровой части. Она так же требует определенного уровня внимания, но здесь, как правило, снижаются требования к точности движений. Танцевальная часть должна занимать 15 минут, игровая – 10, подготовительная – 5 и заключительная - 5 минут. В основной части урока, разучивая связку танцевальной аэробики, не следует останавливаться на медленном показе, если связка шагов сложно-координационная, то необходимо раскладывать ее с постепенным увеличением амплитуды движений и сложности что бы держать пульс тренировочном режиме. В то же время, танцевальные комбинации не должны быть слишком сложными, в противном случае ребенок будет суетиться, пытаясь уловить все тонкости движений и вряд ли сможет отобразить изложенный материал, в худшем случае это может отобразиться на его самооценке. Во второй половине основной части урока необходимо включать игры развивающего характера, например игры на внимание, развитие слуха, двигательной памяти. К тому же игра для ребенка, как известно, является хорошим стимулом к выполнению работы.

При проведении занятий базовой аэробикой темп музыкального сопровождения должен составлять 110-130 музыкальных акцентов в минуту.

Содержание занятий:

- разучивание базовых шагов; работа рук;
- локальные движения частями тела (повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой);
- движения для обширных мышечных групп (полуприседы, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещением в сочетании с движениями рук);
- стретчинг – упражнения на гибкость (растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы, живота, рук);
- упражнения на полу – «калистеника» (на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса спины, рук и плечевого пояса, бедра)

Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)

### *Классическая аэробика с мячом*

При проведении занятий с детьми 7-10 лет желательно использовать мячи диаметром 18–20 см. Занятие имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Основную часть рекомендуется разделить на работу с предметом и игровую. Время выполнения комбинаций с предметом можно продлить до 1–1,5 мин. При проведении занятий классической аэробикой с предметом темп музыкального сопровождения должен составлять не ниже 110-120 музыкальных акцентов в минуту. В аэробике с мячом рекомендуется выполнять следующие упражнения для развития координации движений:

- передачи из одной руки в другую – перед собой, за спиной, под ногой, партнеру;
- броски и ловля после удара о пол; броска вверх, в стену, от партнера;
- броски и ловля – двумя руками, одной рукой;
- перекаты по полу, по телу и др.

Упражнения с использованием предметов должны логично сочетаться с элементами классической аэробики. Например, при выполнении ви-степа выполняется бросок мяча, затем степ-тач вправо, мяч, удерживая двумя руками, – к правому плечу; степ-тач влево, мяч к левому плечу; при выполнении степ-тача, бега можно выполнять отбивы, и т.п.

### *Классическая аэробика со скакалкой*

Прыжки через скакалку являются одной из любимых игр детей. Именно благодаря естественным формам движений аэробика со скакалкой (Rope Skipping – Роуп-скиппинг) является одной из самых популярных среди детей. Проведение занятий под музыку значительно повышает их интерес к занятиям, а различного рода композиции позволяют им участвовать в разных показательных выступлениях, конкурсах и соревнованиях. Основным содержанием аэробики со скакалкой являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах, группой, а также простейшие акробатические элементы. Специфика упражнений определяется также длиной скакалки: можно использовать короткую, длинную, две длинных. Длина скакалки подбирается следующим образом: нужно встать на скакалку, ноги на ширине бедер, и натянуть ее. Основания ручек должны доставать до подмышек. Если она окажется велика, можно сделать один или два узла у оснований ручек. При использовании веревочной скакалки без ручек узел делается на концах и фиксируется пластырем или скотчем.

Прыжки через скакалку следует осваивать в следующем порядке:

1. Разучить подскоки, скачки и прочие элементы сначала без скакалки и без музыкального сопровождения.
2. Выполнить разученные элементы под музыку, постепенно ускоряя темп.
3. Разучить движения со скакалкой без музыки, затем под музыку.
4. Освоить навыки синхронного выполнения движений в парах, группой.
5. Разучить простейшие соединения без музыки, затем под музыку, добиваясь синхронности исполнения.
6. Составлять и осваивать комбинации под определенную музыку.

Разнообразные подскоки, скачки, прыжки создают нагрузку для опорно-двигательного аппарата. С целью обеспечения безопасности уроков – избегания травм голеностопных, коленных суставов, а также предупреждения чрезмерной нагрузки на позвоночник – необходимо выполнять основные движения перекатом: во время фазы толчка с пятки на носок, приземления с подушечек пальцев на пятку. При этом пятка приближается к полу, но не касается его, туловище фиксируется мышцами живота, спины. Следует избегать прогиба в поясничной части позвоночника. Технически правильное владение скакалкой в значительной степени определяется темпом и ритмом ее вращения. Чтобы сохранить форму скакалки и избежать ее запутывания, необходимо поддерживать постоянное вращательное движение, которое достигается за счет активного движения руки, особенно кисти. Вращение скакалки должно быть достаточно быстрым; резкое снижение скорости приводит к изменению ее формы. Изменение темпа вращения связано не только с действиями кистей, но и с тягой скакалки, когда меняется радиус ее вращения. Его уменьшение за счет движения только кистями при фиксированном положении рук приводит к увеличению скорости вращения предмета. Напротив, увеличение радиуса вращения за счет активного движения в плечевых суставах способствует снижению темпа движения.

*Подскоки и прыжки с вращением скакалки вперед (Easy Jump – Иззи Джамп).* Это упражнение достаточно простое, естественное, оно не требует выполнения дополнительных упражнений. При освоении данного элемента применяется целостный метод обучения.

*Подскоки на двух ногах с вращением скакалки вперед и промежуточным движением.* В отличие от предыдущего движения, вращение скакалки осуществляется не кистью, а всей рукой с подниманием рук в стороны-кверху и опусканием по дуге в стороны-книзу во время каждого подскока. Следует обязательно освоить сочетание данного элемента с вращением скакалки вперед без промежуточных вращений по следующей схеме: 3 обычных элемента, 4-й промежуточный, 2 обычных, 3-й промежуточный, 1 обычный и 1 промежуточный. По мере освоения данного базового элемента увеличивается темп выполнения подскоков, а следовательно, и скорость вращения скакалки за счет уменьшения радиуса вращения и выполнения вращательных движений за счет кистей.

*Разновидности подскоков на двух ногах.*

«Слалом» – сочетание 1 обычного подскока и 1 промежуточного, который выполняется с небольшим продвижением вправо или влево. Более сложная форма «слалома» – скачки вправо – влево без промежуточного подскока. Выполнение этого элемента требует умения быстро вращать скакалку за счет круговых движений кистью, соблюдая ритм вращений и подскоков. Хорошим подготовительным упражнением может стать вращение скакалки, удерживая ручки одной рукой, а также в парах с партнером в различном темпе под музыку. При этом необходимо соблюдать принцип симметричного обучения – движение обязательно выполняется как правой, так и левой рукой. Одновременно осуществляется и подготовка к работе с длинной скакалкой – вращение скакалки в парах с подсчетом тренера и под музыку.

*Твист (Twist)* – сочетание 1 обычного подскока с вращением скакалки и 1 промежуточного с поворотом коленей в небольшом полуприседе вправо, влево. По мере освоения твист выполняется без промежуточного подскока.

*Скачки с ноги на ногу.* При прыжках через скакалку широко используются скачки с ноги на ногу. Простейшая форма – скачки с ноги на ногу с небольшим сгибанием ног назад, которые выполняются на месте, с продвижением вперед – назад, а также с вращением назад – вперед. В Rope Skipping также применяется ряд *специфических элементов с вращением скакалки под ногой (ногами)*, требующих хорошей координации движений.

*Разновидности и направления в фитнес - аэробике:* хип-хоп аэробика, аэробика в стиле «Popping», «Афро-Аэробика», танцевальная аэробика (разучивание элементов танца «Вару-Вару» и «Медленный вальс»), аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, калистеника, «Тай-бо».

### **Планируемые результаты.**

***По окончании основного общего образования, обучающиеся должны уметь:***

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики,;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

***В результате изучения фитнес – аэробики на базовом уровне среднего образования учащиеся должны знать/понимать:***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, танцевальной, функциональной);
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты по годам обучения в отдельности:**

*к концу учебного года учащиеся 1-3 класса должны*

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

*к концу учебного года учащиеся 4-5 – ых классов должны*

знать:

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;

- заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими детьми;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

уметь:

- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

## Тематическое планирование по фитнес-аэробике

для спортивно-оздоровительного этапа (первый год обучения) 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные содержательные линии	Характеристика видов деятельности учащихся.	Контроль
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Подготовка к самостоятельным занятиям фитнес - аэробики.		Теория: Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес –аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес - аэробики.  Практика: ОФП	Перечислять основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, руководствоваться этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
2	Понятие фитнес-аэробика	1	Теория: Что такое фитнес-аэробика. Основные правила. Запрещенные упражнения  Практика: ОФП	Представлять, что такое фитнес-аэробика, основные правила, запрещенные упражнения	
3	Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1	Теория: Важность и польза занятия фитнес-аэробикой в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Понимать важность занятия физической культурой, как способ укрепления здоровья и профилактика заболеваний	
4	Комплекс утренней гимнастики.	1	Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, выполнять самостоятельно.	
5	Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.	1	Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки	
6	Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. March.	1	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.	Осваивать технику разучиваемых упражнений.  Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) уметь анализировать и исправлять их.	
7	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Out. Out-in	1	Приложение 1.		

<b>8</b>	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. V-Step	1			
<b>9</b>	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. A-Step	1			
<b>10</b>	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Mambo	1			
<b>11</b>	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Basic-step	1			
<b>12</b>	Техника движения руками	1	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	
<b>13</b>	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Step Touch	1	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.	
<b>14</b>	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up	1	Приложение 1.	Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их.	
<b>15</b>	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Kick	1			
<b>16</b>	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Lift side	1			
<b>17</b>	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Curl	1			
<b>18</b>	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Open Step	1			
<b>19</b>	Техника базовых шагов со сменой	1			



	лидирующей ноги. Grapevine				
20	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Shasse	1			
21	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные	1			
22	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Toe Touch (Heel Touch)	1			
23	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Cha-cha-cha	1			
24	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением;	1	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	Осваивать технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.  Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.	
25	Функциональная тренировка (тренинг)  Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа  Приложение 5.	Осваивать упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища, Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, помогать и оказывать поддержку сверстникам.  Демонстрировать технику выполнения изученных элементов.	
26	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении	

			присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа.	упражнений силовой направленности.	
27	Упражнения из лёгкой атлетики	1	Выполнение упражнения из лёгкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы - носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры; чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами.	<p>Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности</p> <p>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p>Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>	
28	Упражнения из лёгкой атлетики	1	Челночный бег 3x10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 в режиме повторно-интервального метода; равномерный 6-минутный бег; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно; в длину с места, многоскоки.	Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты.	
29	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	1	Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, перекал назад в упор присев	<p>Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p>Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и</p>	

				планировать в системе занятий физической культурой.	
<b>30</b>	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	1	танцевальные шаги; ходьба с взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед;	Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.  Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.  Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.	
<b>31</b>	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	1	равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии; различные прыжки через скакалку; упражнения с набивным мячом (1кг).	Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.  Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.  Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений	
<b>32</b>	Диагностика физической подготовленности	1	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.	
<b>33</b>	Резервный урок	1			
	<b>Итого:</b>			33	

## Тематическое планирование по фитнес-аэробике

для этапа начальной подготовки (второй год обучения) 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные содержательные линии	Характеристика видов деятельности учащихся.	Контроль
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Гигиена спортивных занятий	1	Теория:  Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.  Практика: ОФП	Знать правила поведения на уроках фитнес-аэробики. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий.  Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
2	Направления в фитнес-аэробике	1	Теория: ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, аква – аэробика, хип-хопаэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика (просмотр видео различных направлений Ф-А)  Практика: ОФП	Уметь различать направления в фитнес-аэробике, их особенности	
3	Диагностика физической подготовленности	1	Учет двигательных навыков:  поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.	
4	Общеразвивающие упражнения для ног	1	Формирование умений и навыков выполнения упражнений для ног в положении сидя, стоя, лёжа на полу	Осваивать технику выполнения упражнений для ног	
5	Общеразвивающие упражнения для	1	Формирование умений и навыков выполнения упражнений для	Осваивать технику выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	

	туловища, шеи и спины		туловища, шеи и спины		
<b>6</b>	Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	<b>1</b>	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.  <i>Приложение 1.</i>	Осваивать технику разучиваемых упражнений.  Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) уметь анализировать и исправлять их.	
<b>7</b>	Техника движения руками	<b>1</b>	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	
<b>8</b>	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	<b>1</b>	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.  <i>Приложение 1.</i>	Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.  Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их.	
<b>9</b>	Махи	<b>1</b>	Отработка техники выполнения махов. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнения на пресс)	Осваивать технику выполнения махов	
<b>10</b>	Отработка шагов в парах	<b>1</b>	Отработка базовых шагов в парах. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнения на пресс). Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим	Понимать технику комбинирования шагов в парах. Выполнять шаги технически правильно.	

			упражнениям шпагат и канат.		
<b>11</b>	Отработка шагов в перестроении	<b>1</b>	Отработка базовых шагов в перестроении. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат.	Знать что такое перестроение. Как можно перемещаться по площадке  Понимать технику выполнения шагов в перестроении.  Выполнять шаги технически правильно.	
<b>12</b>	Прыжки	<b>1</b>	Разучивание и отработка прыжков: «звездочка»,  Прыжок с прямыми ногами  Прыжок с согнутыми коленями  Прыжок «книжка»  Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).	Знать основные правила выполнения прыжков, разновидности равновесий  Разучить и отработать прыжки: «звездочка»,  прыжок с прямыми ногами, прыжок с согнутыми коленями, прыжок «книжка»	
<b>13</b>	Равновесие	<b>1</b>	Упражнения на развитие равновесия. Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат.	Осваивать технику выполнения упражнений на равновесие,	
<b>14</b>	Совмещение основных шагов и упражнений на полу	<b>1</b>	Отработка основных шагов и выполнение их в комбинации с упражнениями на полу.	Отрабатывать упражнения на совмещение базовых шагов и упражнений на полу. Уметь грамотно комбинировать шаги и упражнения между собой.	
<b>15</b>	Совмещение основных шагов и прыжков	<b>1</b>	Совершенствование основных шагов и выполнение их в	Знать технику выполнения базовых шагов и прыжков. Уметь грамотно	

			комбинации с прыжками.	комбинировать базовых шагов и прыжков между собой.	
<b>16</b>	Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1	<b>1</b>	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
<b>17</b>	Разучивание связки №2	<b>1</b>	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
<b>18</b>	Разучивание связки №3	<b>1</b>	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
<b>19</b>	Разучивание связки №4	<b>1</b>	Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
<b>20</b>	Разучивание связки №5	<b>1</b>	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
<b>21</b>	Разучивание связки №6	<b>1</b>	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
<b>22</b>	Разучивание связки №7	<b>1</b>	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
<b>23</b>	Разучивание связки №8	<b>1</b>	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	

24	Сборка связок в комбинацию	1	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
25	Отработка комбинации	1	Совершенствование выполнения всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнения упражнений	
26	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа.	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. Отработка комбинации.	
27	Упражнения из лёгкой атлетики	1	Выполнение упражнения из лёгкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы - носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры; чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя,	Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты.  Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности  Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.  Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Отработка комбинации	



			спиной вперёд, приставными шагами.		
28	Упражнения из лёгкой атлетики	1	челночный бег 3x10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 в режиме повторно-интервального метода; равномерный 6-минутный бег; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно; в длину с места, многоскоки.	Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Отработка комбинации.	
29	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	1	Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, пережат назад в упор присев	Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.  Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.  Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.  Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Выполнять нормативы физической подготовки.  Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	
30	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	1	Танцевальные шаги; ходьба с взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные	Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.	

			прыжки на месте и с продвижением вперед;	Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.  Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.	
<b>31</b>	Упражнения из спортивных игр	<b>1</b>	Выполнение упражнений из спортивных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве. Отработка комбинации.	Выполнять технические упражнения из спортивной игры. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях. Активно участвовать в играх. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр.  Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями	
<b>32</b>	Диагностика физической подготовленности	<b>1</b>	Учет двигательных навыков:  поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.	
<b>33</b>	Показательное выступление	<b>1</b>			
<b>34</b>	Резервный урок	<b>1</b>			
	<b>Итого:</b>			<b>34</b>	

## Тематическое планирование по фитнес-аэробике

### для учебно- тренировочного этапа (третий год обучения) 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные содержательные линии	Характеристика видов деятельности учащихся.	Контроль
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	1	<p><b>Теория:</b></p> <p>Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.</p> <p><b>Практика:</b> ОФП</p>	<p>Знать правила поведения на уроках фитнес-аэробики. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	
2	Вредные привычки и причины их возникновения	1	<p><b>Теория:</b> Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. <b>Практика:</b> ОФП</p>	<p>Понимать важность занятия спортом во избежание появления вредных привычек.</p>	
3	Диагностика физической подготовленности	1	<p>Учет двигательных навыков:</p> <p>поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.</p>	<p><b>Выполнять</b> тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. <b>Анализировать</b> показатели.</p>	
4	Разрешенные и запрещенные	1	<p>Ознакомление с разрешенными движениями (прыжки с</p>	<p>Практическое осваивание разрешенных упражнений и</p>	

	упражнения в фитнес-аэробике		приземлением на 2 ноги), упражнения на гибкость без фиксации позы, поддержки в начале или в конце композиции. Ознакомление с запрещёнными движениями	теоретическое осваивание запрещенных упражнений.	
5	<b>Функциональная тренировка.</b> Упражнения на развитие выносливости	1	Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития выносливости и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
6	Упражнения на развитие выносливости	1	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития выносливости и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
7	Упражнения на развитие быстроты	1		<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития быстроты и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
8	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	1	Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости, <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
9	Упражнения на развитие силы	1	Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях,	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и <b>выполнять</b> его во время	

			сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	<b>Составлять</b> комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
11	Упражнения на развитие координации	1	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития координации и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
12	Упражнения на развитие гибкости	1	Шпагат, канат	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития гибкости и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
13	Упражнения на развитие ловкости	1	Упражнения на ловлю мяча		
14	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	1	Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10	<b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, <b>составлять</b> и <b>выполнять</b> комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки. Выполнять упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	

			раз с закрытыми глазами).		
15	Прыжки высокой амплитуды.	1	Прыжок-группировка, Прыжок Казак, Прыжок Щучка	Осваивать технику выполнения прыжков высокой амплитуды, соблюдать технику безопасности	
16	Базовые шаги аэробики	1	Совершенствование техники выполнения базовых шагов	<b>Выявлять</b> типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.	
17	Понятие связки, комбинация, разучивание связки №1	1	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
18	Разучивание связки №2	1	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
19	Разучивание связки №3	1	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
20	Разучивание связки №4	1	Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
21	Разучивание связки №5	1	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
22	Разучивание связки №6	1	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	

23	Разучивание связки №7	1	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
24	Разучивание связки №8	1	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
25	Сборка связок в комбинацию	1	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
26	Отработка комбинации	1	Совершенствование выполнения всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнения упражнений	
27	Отработка комбинации	1	Совершенствование выполнения всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнения упражнений	
28	<b>Разновидности аэробики.</b> Хип-хоп аэробика. Popping	1	poping, как один из стилей фанка, подразумевает ритмичное сокращение всех основных групп мышц тела под музыку, создающее эффект вздрагивания		
29	Хип-хоп аэробика	1	Waving (волны), Strobbing - упражнения, используемые в направлении хип-хоп аэробика		
30	Хип-хоп аэробика	1	Locking, Dimestop - специальные упражнения, используемые для		

			некоторых направлений хип-хоп аэробики		
<b>31</b>	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	<b>1</b>	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	<b>Самостоятельно составлять</b> комплексы из изученных упражнений, <b>подбирать</b> дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, <b>осваивать</b> их. <b>Выполнять</b> нормативы по физической подготовленности	
<b>32</b>	Диагностика физической подготовленности	<b>1</b>	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	<b>Выполнять</b> тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. <b>Анализировать</b> показатели.	
<b>33</b>	Показательное выступление	<b>1</b>			
<b>34</b>	Резервный урок	<b>1</b>			
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>			



**Тематическое планирование по фитнес-аэробике  
для учебно- тренировочного этапа. 4 класса**

**Тематическое планирование по фитнес-аэробике  
для учебно- тренировочного этапа. 5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные содержательные линии</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся.</b>	<b>Контроль</b>
<b>1</b>	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	<b>1</b>	<b>Теория:</b> Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. <b>Практика:</b> ОФП	Знать правила поведения на уроках фитнес-аэробики. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
<b>2</b>	История развития фитнес– аэробики	<b>1</b>	<b>Теория:</b> История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. <b>Практика:</b> ОФП	Понимать важность занятия спортом во избежание появления вредных привычек.	
<b>3</b>	Диагностика физической подготовленности	<b>1</b>	Учет двигательных навыков: поднятие туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	<b>Выполнять</b> тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. <b>Анализировать</b> показатели.	

4	Упражнения на формирование осанки, совершенствовани е равновесия и ориентации в пространстве.	1	Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).	<b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, <b>составлять</b> и <b>выполнять</b> комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки. Выполнять упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	
5	<b>Функциональная тренировка.</b> Упражнения на развитие выносливости	1	Ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития выносливости и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
6	Упражнения на развитие выносливости	1	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития выносливости и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
7	Упражнения на развитие быстроты	1		<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития быстроты и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
8	Упражнения для увеличения	1	Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости,	

	амплитуды и гибкости.		ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.	<b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
<b>9</b>	Упражнения на развитие силы	<b>1</b>	Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и <b>выполнять</b> его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
<b>10</b>	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	<b>1</b>	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	<b>Составлять</b> комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
<b>11</b>	Упражнения на развитие координации	<b>1</b>	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития координации и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
<b>12</b>	Упражнения на развитие гибкости	<b>1</b>	Шпагат, канат	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития гибкости и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
<b>13</b>	Упражнения на развитие ловкости	<b>1</b>	Упражнения на ловлю мяча	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития ловкости и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
<b>14</b>	Упражнения на развитие мышц спины	<b>1</b>		<b>Составлять</b> комплекс упражнений на развитие мышц спины и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
<b>15</b>	Прыжки высокой амплитуды.	<b>1</b>	Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE)	Осваивать технику выполнения прыжков высокой амплитуды, соблюдать технику безопасности	

16	Базовые шаги аэробики	1	Совершенствование техники выполнения базовых шагов	<b>Выявлять</b> типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.	
17	Разучивание связки №1	1	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
18	Разучивание связки №2	1	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
19	Разучивание связки №3	1	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
20	Разучивание связки №4	1	Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
21	Разучивание связки №5	1	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
22	Разучивание связки №6	1	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
23	Разучивание связки №7	1	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
24	Разучивание связки №8	1	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	

				практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
25	Сборка связок в комбинацию	1	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
26	Отработка комбинации	1	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений	
27	<b>Разновидности аэробики.</b> Танцевальная аэробика	1	Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов	Самостоятельно составлять связку из изученных базовых шагов	
28	Танцевальная аэробика	1	Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов	Подбирать движения руками к изученным базовым шагам	
29	Танцевальная аэробика	1	Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов	Совершенствовать связку из танцевальной аэробики	
30	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	<b>Самостоятельно составлять</b> комплексы из изученных упражнений, <b>подбирать</b> дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, <b>осваивать их. Выполнять</b> нормативы по физической подготовленности	
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	<b>Самостоятельно составлять</b> комплексы из изученных упражнений, <b>подбирать</b> дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, <b>осваивать их.</b>	
<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные содержательные линии</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся.</b>	<b>Контроль</b>

32/ 33	Диагностика физической подготовленности	2	Учет двигательных навыков:  поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	<b>Выполнять</b> тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. <b>Анализировать</b> показатели.	
34	Показательное выступление	1			
35	Резервный урок	1			
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>			
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	1	<b>Теория:</b>  Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.  <b>Практика:</b> ОФП	Знать правила поведения на уроках фитнес-аэробики. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
2	Классификация видов аэробики	1	Теория: Знакомство с видами аэробики. Классическая аэробика, спортивная аэробика, фитбол-аэробика. Практика: ОФП	Уметь различать отличительные особенности различных видов аэробики	
3	Диагностика физической подготовленности	1	Учет двигательных навыков:  поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	<b>Выполнять</b> тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. <b>Анализировать</b> показатели.	
4	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	1	Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми	<b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, <b>составлять и выполнять</b> комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки. Выполнять упражнения на совершенствование	

			глазами, 10 раз с закрытыми глазами).	равновесия и ориентации в пространстве.	
<b>5</b>	<b>Функциональная тренировка.</b> Упражнения на развитие выносливости	1	Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития выносливости и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
<b>6</b>	Упражнения на развитие выносливости	1	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития выносливости и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
<b>7</b>	Упражнения на развитие быстроты	1		<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития быстроты и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
<b>8</b>	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	1	Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости, <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
<b>9</b>	Упражнения на развитие силы	1	Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и <b>выполнять</b> его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
<b>10</b>	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	<b>Составлять</b> комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	

11	Упражнения на развитие координации	1	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития координации и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
12	Упражнения на развитие гибкости	1	Шпагат, канат	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития гибкости и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
13	Упражнения на развитие ловкости	1	Упражнения на ловлю мяча	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития ловкости и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
14	Упражнения на развитие мышц спины	1		<b>Составлять</b> комплекс упражнений на развитие мышц спины и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	
15	Прыжки высокой амплитуды.	1	Смена положения ног ножницы (SCISSORS)	Осваивать технику выполнения прыжков высокой амплитуды, соблюдать технику безопасности	
16	Базовые шаги аэробики	1	Совершенствование техники выполнения базовых шагов	<b>Выявлять</b> типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.	
17	Разучивание связки №1	1	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
18	Разучивание связки №2	1	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	



<b>19</b>	Разучивание связки №3	1	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
<b>20</b>	Разучивание связки №4	1	Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
<b>21</b>	Разучивание связки №5	1	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
<b>22</b>	Разучивание связки №6	1	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
<b>23</b>	Разучивание связки №7	1	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
<b>24</b>	Разучивание связки №8	1	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	
<b>25</b>	Сборка связок в комбинацию	1	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	

26	Отработка комбинации	1	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений	
27	Отработка комбинации	1	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений	
28	<b>Разновидности аэробики.</b> Стретчинг.	1	Разучивание упражнений на растягивание, правильность дыхания	Самостоятельно подбирать упражнения для растяжки.	
29	Стретчинг.	1	Комплекс упражнений для растягивания. Соблюдение правил при выполнении.	Индивидуальный подбор упражнений для стретчинга	
30	Стретчинг.	1	Комплекс упражнений для растягивания	Индивидуальный подбор упражнений для стретчинга	
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	<b>Самостоятельно составлять</b> комплексы из изученных упражнений, <b>подбирать</b> дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, <b>осваивать</b> их. <b>Выполнять</b> нормативы по физической подготовленности	
32/ 33	Диагностика физической подготовленности	2	Учет двигательных навыков:  поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	<b>Выполнять</b> тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. <b>Анализировать</b> показатели.	
34	Показательное выступление	1			
35	Резервный урок	1			
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>			

## Список литературы.

1. Программа для обучающихся 1-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы : Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. ...
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002.
4. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся./ Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И., Ольшевская Л.Е., Гулиев Н.А., Тронько С.В., Слезов Ю.Г., Капустин А.С., Гальчин М.Е.//Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК 1998, 68 с.
5. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв.эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.).12.24.
6. А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №б. Центр «Школьная книга» М.2005г.
7. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007.
8. М.А.Годик, А.М.Барамидзе, Т.Г.Киселева Стретчинг - М.: Федерация Стретчинга России, 2009г.
- 9.О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
10. Физическая культура. Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классы) /Н.И.Алексеев, В.З.Афанасьев, А.И.Бессуднов и др.; Под ред. А.П.Матвеева. – М.: Радио и связь, 1995. – 216с.

