МБОУ «Светловская СОШ имени Анчина Н.Н.»

«Согласовано»	«Утверждено»
Заместитель директора по ВР Ксенофонтова Т.А./_____ «31»_____08_____2022 года	Директор школы Коломыцева Л.А. _____ Приказ 57 от «31»_____08_____2022 года №____

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

по фитнес-аэробике «Грация»

для 7- 11 классов

основного общего, среднего общего образования.

Срок реализации: 6 лет

Составитель
Арапова Ольга Васильевна
учитель первой квалификационной категории

2022/2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

“Учитель многое может, и если всё,
что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет,
дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть –
хорошими, умными и здоровыми”.
С.М.Громбах.

Школа будущего – школа завтрашнего дня. Как хотим мы все видеть её большим и радостным домом. Сейчас в школе идут сложные процессы обновления содержания, методики и технологии обучения, введена новая структура учебных дисциплин, концептуальный уровень которых отражён в проекте Государственного образовательного стандарта.

Современная фитнес-аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Включение фитнес-аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес-аэробика стала всё больше завоёвывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес-аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая Чемпионаты Европы и Мира, Международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Всё это даёт основания активно привлекать к занятиям фитнес-аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

Данная образовательная Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а уроки строятся на сотрудничестве учителя и ученика. Программа составлена на основе программы по физической культуре на основе фитнес аэробики. Авторы составители: О.С.Слуцкер, Т.Г.Полухина, В.С.Козырев, Москва 2011. Программа предназначена для обучающихся 7 – 11 классов. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как под музыку движения легче запоминаются. Образовательная Программа по фитнес-аэробике «Грация» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Одним из таких путей являются занятия по фитнес-аэробике. Фитнес-аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность обучающихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость образовательной Программы по фитнес-аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия фитнес-аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Новизна образовательной Программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте –фитнес-аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области фитнес-аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Цель образовательной Программы – 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.

Реализации поставленной цели, способствуют **задачи**, решаемые в процессе апробации данной образовательной Программы:

1. Освоение:
    - знаний о фитнес-аэробике, отражающих её социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
    - знаний и общих представлений о физической культуре, её истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
2. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
3. Совершенствование жизненно важных навыков и умений, базовых элементов фитнес-аэробики, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;
4. Расширение:
    - двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
    - функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств;
5. Формирование:
    - навыков и умений в выполнении упражнений фитнес-аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки;
    - культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами различных видов фитнес-аэробики;
    - практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий, музыкально-двигательных умений и навыков;
6. Воспитание:

- морально-волевых, эстетических и нравственных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности, теоретической, практической и физической подготовке обучающихся.

ПРИНЦИПЫ И ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ

В качестве методологической основы образовательной Программы выступают принципы системного подхода и личностно-ориентированного образования, объединяющего три блока деятельности по сохранению и укреплению здоровья всех субъектов образовательного процесса:
первый блок – создание здоровьесберегающей среды;
второй блок – организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы;
третий блок – формирование здорового образа жизни, культуры здоровья.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная образовательная Программа направлена на реализацию следующих принципов организации обучения:

1. *принцип не нанесения вреда*
2. *принцип диалогичности* – взаимодействие с ребёнком с позиции толерантности, эмпатий, доверительности; формирования в детях умения выстраивать диалогические отношения;
3. *принцип уникальности* – поддержание в детях уважения к себе и формирование отношения к своей личности не как к «ущербной», а как к «другой» («особой», «уникальной»);
4. *принцип самостоятельности* – не делать что-то за ребёнка, а предоставлять ему возможность проявлять самостоятельность;
5. *принцип «собственного воспитания»* - проведение поведенческого тренинга в условиях конкретной деятельности;
6. *принцип «совместности»* - предоставление возможности обучающимся участвовать в коллективной деятельности;
7. *принцип целостности* – восприятие ребёнка и работа с ним с учётом всего контекста его жизни, его социальных связей, его индивидуальных физических, психических, личностных особенностей;
8. *принцип единства противоположностей* – использование в работе с детьми баланса между чувственной и рациональной сферами, между индивидуальным и социальным;
9. *принцип формирования ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих его людей;*
10. *принцип отсроченного результата* – работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся формируется подспудно и длительно; нужно запастись терпением и не опускать руки при отсутствии видимых результатов.
11. *принцип постоянного контроля результатов* – получение обратной связи путём проведения диагностики и мониторинга здоровья и физической подготовленности обучающихся;
12. *принцип обеспечения безопасности* – защита здоровья и сохранения жизни обучающихся во время образовательной деятельности от различного рода чрезвычайных ситуаций.
13. *принцип вариативности* - планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными погодно-климатическими условиями и видом общеобразовательного учреждения;

14. *принцип достаточности сообразности* - распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся.

Образовательная Программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, можно переходить к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не носят слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показывать движения и делать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первых занятиях предлагаются элементарные комплексы упражнений фитнес-аэробики, объясняется их сущность, указывается функциональность данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися, затем соединяются в последствии в музыкальные композиции. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Образовательная Программа направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ. Занятия способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечнососудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

При организации обучения по данной образовательной Программе,используются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технологии проблемного обучения. Используются принципы и подходы личностно-ориентированного обучения. Индивидуальный и дифференцированный подходы способствуют органичному развитию заложенных в каждом обучающемся способностей и удовлетворению возникающих у них потребностей. Используя деятельностный подход в преподавании, активно поддерживаются успехи обучающихся, развивая в них желание заниматься спортом. Применяются активные формы и методы обучения с учётом физического развития и личностных качеств обучающихся.

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

Данная образовательная Программа реализуется в 4 этапа:

1-й этап –базовый. На этом этапе обучающиеся овладевают базовыми двигательными действиями фитнес-аэробики, узнают общие понятия о фитнес-аэробике, классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

2-й этап – стабилизация базового этапа. Обучающиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения с отягощением, узнают основы управления группой на занятиях фитнес-аэробикой, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить самостоятельные занятия.
3-й этап – совершенствование базовых двигательных действий. Обучающиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, усложняются партерные упражнения и стретчинг, умеют использовать жестикулярно-мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, а также объяснять технику их выполнения, обладают достаточным уровнем физической подготовленности.

4-й этап – целенаправленное формирующее воздействие на умения и навыки. Обучающиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий фитнес-аэробики, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия «вживую» под музыкальную фонограмму, чётко подают команды и распоряжения, при необходимости осуществляют подсчёт, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия. Занимающиеся пробуют себя в качестве инструктора по фитнес-аэробике.

Виды фитнес-аэробики, реализуемые в настоящей образовательной Программе:

Классическая аэробика – наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту. Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, рекомендуется выполнение упражнений и комплексов классической аэробики с низким темпом музыкального сопровождения, или без него, с ограничением в прыжках, подскоках (с учетом рекомендаций врача и характером заболеваний, с исключением тех или иных упражнений).
При обучении и выполнении техники базовых элементов аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:

- сохранятьправильнуюосанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания;
- упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок);
- сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях;
- мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений;
- при выполнении «мамбо» и повторов, выпадов пятка не ставится на пол.

Особенностью *степ-аэробики* является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять шаги, подскоки и прыжки в различных направлениях. Платформа регулируется по высоте, что позволяет изменять интенсивность тренировки и использовать её при выполнении силовых упражнений. В основе степ-аэробики лежит хореография классической аэробики. Движения выполняются под музыку, темпом 128 - 132 ударов в минуту. Степ-аэробика появилась в 90-х годах и быстро завоевала популярность. Особенность степ-аэробики - формировании чувства уверенности при ориентации в пространстве.
Во время обучения и выполнения базовых элементов степ-аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:

- сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания;
- при зашагивании на степ-платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперёд (от лодыжек);
- ногу ставить на степ-платформу в середину на полную стопу;
- носок и пятка со степ-платформы не должны свисать;
- расстояние до степ-платформы при выполнении зашагивания на неё равно примерно 1,5 ступни;

- при сходе с платформы на пол вначале ставится носок, а затем и вся стопа;
- осуществлять мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений;
- при выполнении выпадов, «повторов» и «мамбо» пятка не ставится на пол.

Основная физиологическая направленность этих видов аэробики – развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, жиросжигающий тренинг.

Функциональная (аэробика) тренировка – одна из самых последних тенденций в мировом фитнесе. Фитнес – это общая физическая подготовленность организма человека. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, сна и отдыха. Физический фитнес – способность сердца, кровеносных сосудов, лёгких и всего мышечного корсета функционировать с максимальной эффективностью. Классическая силовая тренировка в основном оказывает влияние на отдельные группы мышц, а функциональная - воздействует на весь организм. Функциональная тренировка подготавливает человека ко всему многообразию физических нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Целью таких занятий является воспитание физических качеств: функциональной силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты. Функциональная тренировка позволяет улучшить качество жизни, снизить риск получения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата.В данном виде тренинга может быть использован различный инвентарь: гимнастический мяч, скакалка, гантели, резиновые амортизаторы, штанга, степ-платформа и др. Упражнения можно выполнять и без вспомогательного спортивного инвентаря используя сопротивление собственного веса. Рекомендуемый метод проведения занятий – поточный. Музыкальное сопровождение задаёт темп выполнения движений. У школьников развивается чувство ритма и навыки работы в группе, формируя при этом чувство коллектива.

Занятия *фитбол-аэробикой* дают уникальную возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, делают уроки яркими и эмоциональными. Парадокс современного общества заключается в том, что одновременно с возрастающими возможностями и скоростями передвижения человека резко снижается его физическая подвижность. Обучающиеся школы большую часть суток проводят сидя: в школе - за партами, дома – за компьютером или перед телевизором. Сидя, позвоночник испытывает стрессовое состояние, которое нередко заканчивается болями не только в области поясницы, но и в шейном отделе позвоночника. Занятия фитбол-аэробикой позволяют снять стресс с позвоночника, восстановить его физиологически-скомпенсированное положение, а также предотвратить возникновение болей в различных областях спины.С другой стороны, закономерность появления одного из видов фитнес-аэробики – фитбол-аэробики, обусловлено ещё и пробелом, существующей в наиболее массовой сегодня оздоровительной технологии, где большинство упражнений, задействующих мышцы спины, относятся к категории травмоопасных, а, следовательно, запрещённых. Научно разработанная и методически обоснованная система фитбол-аэробики прекрасно восполняет этот пробел, предлагая целый комплекс упражнений, восстанавливающий тонус различных групп мышц, в том числе и мышц спины. К существенным достоинствам фитбол-аэробики следует также отнести практически полное отсутствие ударной нагрузки на нижние конечности. Занятия фитбол-аэробикой оказывают положительное воздействие на позвоночник, сердечнососудистую систему, вестибулярный аппарат. Для занятий фитбол-аэробикой требуется особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки зависит от степени упругости мяча и варьируется для разных уровней подготовленности занимающихся.

Каждый блок образовательной Программы представлен детальным описанием специальных знаний и умений по вопросам методики и организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Эти знания согласуются с содержанием общего курса теоретико-методических основ физической культуры, дополняют его, раскрывая основные положения посредством конкретизации особенностей избранного вида спортивной специализации. Оптимальное сочетание и соотношение структурных компонентов содержания всех разделов Программы в целостном педагогическом процессе позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего физического и психического развития школьников, успешно реализовать цели физкультурного спортивного образования, заложить основы самостоятельной двигательной деятельности.

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике включают следующую последовательность освоения материала:

1. двигательные действия (упражнения) - повторение однотипных движений, образование серии из этих движений;
2. соединения - последовательное выполнение различных двигательных действий;
3. комбинация - состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую стороны;
4. части комплекса - определённое количество комбинаций;
5. комплекс упражнений фитнес-аэробики.

Изучение каждого базового движения осуществляется следующими методами:

1. словесный метод;
2. показ;
3. целостное разучивание упражнений;
4. метод расчленённого разучивания упражнений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Базовым результатом образования обучающихся по данной образовательной Программе является: освоение обучающимися основ физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствуют 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 обучающимися образовательной Программы по фитнес-аэробике входят:

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

В процессе освоения образовательной Программы по фитнес-аэробике обучающимися должны быть достигнуты комплексные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных способностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
4. формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
5. овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

6. формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
7. формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
8. владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
9. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
10. проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
3. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
6. 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;
7. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
8. умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
9. 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 обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

1. 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;
2. овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
3. 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);
4. обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
5. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;

6. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
7. изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристики видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
8. развитие основных физических качеств;
9. оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
10. организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
11. подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
12. осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
13. анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
14. видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
15. выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без;
16. умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
17. выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

В результате освоения содержания учебного материала по фитнес-аэробике обучающиеся должны:

Знать:

1. историю и развитие фитнес и аэробики, классификацию видов фитнес-аэробики, развитие данного направления в спорте в России;
2. анатомические особенности человека: телосложение человека, конституциональные типы женщин и мужчин, пропорции; факторы, определяющие тканевый рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно-жировой слой;
3. строение мышечного аппарата человека: основные мышечные группы, определяющие рельеф тела, мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног; осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на изменения осанки:
4. приёмы массажа и самомассажа;
5. физиологические основы человека: важнейшие системы организма и их функции: сердечнососудистая система, дыхательная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов. Технику измерения пульса, определение целевых зон пульса. Энергетические системы организма. Профилактику сердечнососудистой и дыхательной систем, посредством финес-аэробики;
6. правила рационального питания: основные группы пищевых продуктов, роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме, значение диетического питания, биохимические процессы при сгорании жира, взаимосвязь питания с физическими нагрузками, значение питьевого режима на занятиях;
7. профилактику и оказание неотложной помощи: травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм, воздействие температуры окружающей среды на организм человека, основные мероприятия по профилактике травматизма на занятиях фитнес-аэробикой, признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой медицинской помощи. Правила заполнения и ведения дневника самоконтроля.
8. физические способности человека, пять основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств, упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей, упражнения на ориентировку в пространстве и времени, управление вниманием, совершенствование вестибулярной устойчивости, быстроты реакции на движущий объект, мышечного чувства и мышечной памяти.
9. влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
10. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

11. правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учётом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

1. самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
2. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;
3. объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики;
4. находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
5. соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учётом интенсивности (низкой, высокой);
6. самостоятельно составлять и выполнять различные комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;
7. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
8. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Объяснять:

1. роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
2. роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

1. особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
2. особенности планирования занятий фитнес-аэробикой и контроль за их эффективностью;
3. особенности организации и проведения индивидуальных занятий по фитнес-аэробике;
4. особенности развития физических качеств на занятиях фитнес-аэробикой;
5. особенности содержания и направленности различных видов фитнес-аэробики.

Соблюдать правила:

1. личной гигиены и закаливания организма;
2. организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
3. профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
4. культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Проводить:

1. самостоятельные занятия по фитнес-аэробике с оздоровительно-корригирующей направленностью;
2. контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
3. приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
4. приёмы массажа и самомассажа;
5. занятия аэробикой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов.

Определять:

1. уровни индивидуального физического развития и физической подготовленности;
2. интенсивность физической нагрузки и максимальную частоту сердечных сокращений;

3. дозировку нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать практические умения и навыки:

1. скоростно-силовые – партерные упражнения;
2. координационные - разминка и аэробная часть комплекса, упражнения направленные на переключения с одних связок на другие;
3. выносливость, силовую выносливость – аэробные упражнения;
4. гибкость – стретчинг, заминка;

Выполнять:

1. базовые шаги классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним;
2. базовые шаги спет-аэробики;
3. упражнения на фитболах;
4. танцевальные движения различных танцевальных направлений;
5. упражнения на релаксацию;
6. индивидуально подобранные комплексы упражнений, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики;
7. простейшие приемы самомассажа и релаксации;
8. приемы страховки и самостраховки.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности;
3. организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
4. активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования ЗОЖ.

Знания, умения и навыки, сформированные в результате освоения образовательной Программы определяют содержание образованности обучающихся:

Предметно-информационная составляющая образованности:

1. понимать принципы и ценности культуры здоровья;
2. знать особенности физического, психического, социального, духовного здоровья и пути его сохранения;
3. знать особенности фитнес-аэробики и её влияние на здоровье;
4. овладеть системными знаниями в области физкультурного образования.

Деятельностно-коммуникативная составляющая образованности:

1. уметь использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения фитнес-аэробики;
2. самостоятельно строить тренировочные занятия по фитнес-аэробике с учётом своих возможностей и жизненных планов;
3. уметь оценить эффективность выполняемых упражнений и корректировать свою деятельность, контролировать физические и умственные нагрузки, основываясь на показателях функционирования систем организма и индивидуальных особенностях
4. организовывать свой досуг, и досуг окружающих людей с помощью видов фитнеса;
5. уметь составлять индивидуальные комплексы и программы занятий по фитнес-аэробике для поддержания хорошего физического состояния;
6. рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления, точно выполнять движения по параметрам пространства, времени, усилия;
7. уметь противостоять психической и физической агрессии.

Ценностно-ориентационная составляющая образованности:

1. осознавать персональную ответственность за своё здоровье, здоровый образ жизни;
2. сформировать потребность в освоении ценностей культуры здоровья;
3. формировать активную жизненную позицию;
4. понимать значение гигиены и закаливания, формировать доступные понятия о физическом развитии, влиянии занятий фитнес-аэробикой на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель обучения - совершенствование физического развития обучающихся, повышение их функциональных возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами оздоровительной аэробики, мотивация к здоровому образу жизни обучающихся посредством освоения основ содержания фитнес-аэробики, умения сохранять и совершенствовать своё телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Данная образовательная Программа разработана для возрастной группы 13 – 17 лет и предполагает её реализацию во внеурочной деятельности в пределах 70 часов (2 часа в неделю). Данная образовательная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам фитнес-аэробики: базовая (классическая) аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, функциональная тренировка, стретчинг.

Важным условием реализации образовательной Программы по фитнес-аэробике является организация образовательного процесса, включающая в себя планирование учебного материала и создание условий для проведения занятий.

Планируя учебный материал на год, в начале первого полугодия в содержание педагогического процесса целесообразно включать материал общефизической и специальной физической подготовки с постепенным увеличением материала по освоению техники двигательных действий.

Составляя учебный план, необходимо опираться преимущественно на проведение комплексных уроков и руководствоваться принципами спортивной тренировки в части динамики физических нагрузок и оптимального соотношения общефизической и специальной физической подготовки. Проводя занятия, важно учитывать как возрастно-половые особенности школьников, так и особенности их физической подготовленности. Больше использовать групповые формы организации деятельности занимающихся и включать в занятия задания на самостоятельное устранение отдельных недостатков в технике владения основными двигательными приёмами.

График прохождения учебного материала по фитнес-аэробике

Годовой план-график прохождения учебного материала по фитнес-аэробике

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Классическая (базовая) аэробика	22
3	Фитбол-аэробика	10
4	Степ-аэробика	5
5	Танцевальная аэробика	13
6	Стретчинг с элементами йоги	8
7	Функциональная тренировка	12
	Итого:	**70**

№ п/п	Раздел учебного материала	1-я четверть	2-я четверть	3-я четверть	4-я четверть
1	Основы знаний	В процессе занятий			
2	Классическая (базовая) аэробика	12		10	
3	Фитбол-аэробика		10		
4	Степ-аэробика			5	
5	Танцевальная аэробика				13
6	Стретчинг с элементами йоги	2	2	2	2
7	Функциональная тренировка	2	4	3	3
	Итого:	**16**	**16**	**20**	**18**

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

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 и укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческойактивности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течение 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 учётом индивидуальных особенностей организма, с учётом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий. 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 с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание 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 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. 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, медицинболов, 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.

Фитбол-аэробика. Выполнять упражнения на мяче (фитболе) для укрепления мышц спины и позвоночника, рук и плечевого пояса, мышц брюшного пресса, на развитие баланса. Упражнения выполнять из разных и.п., с использованием сопротивления (гантели). Подбор индивидуальных комбинаций.

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 на показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов лёгкой атлетики: разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.

Специальная физическая подготовка

*Классическая аэробика :*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.

Степ-аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без музыкального сопровождения;сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

Фитбол-аэробика: выполнение базовых шагов (элементов), движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание координации движений.

*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.

Общефизическая подготовка.

Лёгкая атлетика: воспитание быстроты, координации движений, силы, выносливости.

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

*Элементы спортивных игр :*воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

1. ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Тематический план	Характеристика видов деятельности обучающихся.

Знания о физической культуре		
История физической культуры. История олимпийского движения в России, её выдающиеся спортсмены, олимпийцы.	**Основные содержательные линии.** Зарождение и развитие олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов олимпийцев.	**Рассказывать** об истории олимпийского движения, о великих спортсменах - олимпийцах России, их достижениях.
Физическая культура и спорт. История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики.	**Основные содержательные линии.** Основоположники развития фитнеса в мире - Ж.Демени, Б.Менсендик, Ф Дельсарт, А.Дункан, Дж. Фонда, в России- З.Д.Вербова, Л.Н.Алексеева, их роль и вклад в возникновение и развитие различных видов фитнеса. К.Купер и его вклад в развитие аэробики.	**Рассказывать** об истории развития фитнеса в мире и в России. **Называть** и **отличать** основные виды аэробики.
Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческойактивности и долголетия.	**Основные содержательные линии.** Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Гиподинамия. Фитнес-аэробика, как средство сохранения творческой активности и залог долголетия.	**Рассказывать** и **понимать** роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. **Определять** оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья. **Раскрывать** способы воздействия средств фитнеса для поддержания физического, психического и социального здоровья.
Основы музыкальной грамоты, музыка в движении.	**Основные содержательные линии.** Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в фитнес-аэробике. Основоположники ритмической гимнастики М.Бекман, Л.Н. Алексеева.	Кратко **характеризовать** понятия "музыкальная фраза", "предложение", "музыкальный квадрат".
Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры.	**Основные содержательные линии.** Причины возникновения вредных привычек, их негативное влияние на организм человека. Средства физической культуры, как социально значимая основа здоровья нации.	**Рассказывать, знать** и **понимать** о вредных привычках их возникновении и пагубном влиянии на организм. **Знать** основы профилактики заболеваний средствами физической культуры.

Способы двигательной деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к самостоятельным занятиям физической культурой выбранным видом фитнес-аэробики.	**Основные содержательные линии.** 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.	**Перечислять** основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду. **Руководствоваться** этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Требования безопасности	**Основные содержательные линии.** Правила техники безопасности во время самостоятельных занятий видамифитнес-аэробики.	**Соблюдать** правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. **Выявлять** факторы нарушения ТБ во время занятий физической культурой и своевременно их устранять
Самостоятельные занятия по развитию гибкости, координации.	**Основные содержательные линии.** Подбор упр. из видов фитнес-аэробики и составление комплексов для развития гибкости, координации, основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма.	**Составлять** комплекс упражнений для развития гибкости, координации. **Выполнять** их во время самостоятельных занятий.
Самостоятельные занятия по развитию силы.	**Основные содержательные линии.** Подбор упражнений из видов фитнес-аэробики и составление комплексов для развития силы, основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма.	**Составлять** комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма. **Выполнять** его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль за физическим развитием и физической	**Основные содержательные линии.** Цель самонаблюдения и методы проведения самоконтроля. Дневник самоконтроля. Антропометрия, как метод определения физического развития человека. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.	**Вести** дневник самоконтроля. **Определять** основные признаки утомления. **Регулировать** физическую нагрузку во время

подготовленностью.		самостоятельных занятий физическими упражнениями. **Соблюдать** режим труда и отдыха. **Выполнять** тестовые упр. для определения физического развития и физической подготовленности. **Анализировать** показатели.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.	**Основные содержательные линии.** Основные показатели эффективности занятий физической культурой.	**Знать** основные показатели эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.	**Основные содержательные линии.** Проведение измерений резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.	**Проводить** элементарные функциональные пробы с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки для измерения резервов организма и состояния здоровья. **Понимать** их цель проведения. **Объяснять, оценивать и анализировать** результаты проб.
Самостоятельные игры и развлечения. Требования техники безопасности во время игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале. Организация и проведение игр на спортивных площадках и спортивных залах.	**Основные содержательные линии.** Правила по технике безопасности во время игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале. Самостоятельная организация и проведение игр.	**Соблюдать** правила техники безопасности во время участия в играх. **Организовывать** игры со сверстниками и осуществлять судейство игр. **Выполнять** правила игр. **Активно участвовать** в играх. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Общаться** и

		взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. **Проявлять** доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.	**Основные содержательные линии.** 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.
Комплекс утренней гимнастики.	**Основные содержательные линии.** Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики.	**Отбирать** состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять их последовательность и дозировку. **Выполнять** самостоятельно.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. *Классическая аэробика*, требования безопасности.	**Основные содержательные линии.** Правила по ТБ во время занятий классической аэробикой.	**Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.
Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	**Основные содержательные линии.** Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.	**Описывать** технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений. **Выявлять** ошибки при выполнении базовых шагов (элементов). **Уметь** анализировать и исправлять ошибки.
Техника движения руками.	**Основные содержательные линии.** Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов без смены лидирующей ноги.	**Выполнять** согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.
Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	**Основные содержательные линии.** Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	**Описывать** технику выпол. базовых шагов со сменой лидир. ноги. **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**.**
Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	**Основные содержательные линии.** Выполнение упр. и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровожден.	**Осваивать** технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. **Демонстрировать** технику выполнения изученных базовых элементов.
Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учётом интенсивности и ритма.	**Основные содержательные линии.** Подбор музык. сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровожден.	**Составлять** комплексы из изученных базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги. **Использовать (планировать)** комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий классической аэробикой. **Выполнить** комплекс из базовых шагов классической аэробики**.**
Степ-аэробика: Требования безопасности во время занятий на степ-платформе.	**Основные содержательные линии.** Правила ТБ во время занятий на степ-платформе.	**Соблюдать** правила безопасности во время занятий на степ-платформе.
Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	**Основные содержательные линии.** Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	**Описывать** технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений. **Выявлять** типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников. **Уметь** анализировать и исправлять их.
Техника движения руками	**Основные содержательные линии.** 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.
Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	**Основные содержательные линии.** Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	**Описывать** технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений. **Выявлять** типовые ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников **Уметь** анализировать и исправлять их.
Техника выполнения упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без	**Основные содержательные линии.** Выполнение упр. и базовых комплексов степ-аэробики без музыкального и с музыкальным	**Осваивать** технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.

музыкального сопровождения.	сопровождением.	**Демонстрировать** технику выполнения изученных базовых элементов степ-аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги, с музыкальным и без музыкального сопровождения.
Комплексы и подбор музыки с учётом интенсивности и ритма.	**Основные содержательные линии.** Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ-аэробики с учётом интенсивности ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	**Составлять** комплексы из изученных базовых шагов степ-аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги. **Использовать (планировать)** комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий степ-аэробикой. **Выполнять** комплекс из базовых шагов степ-аэробики.
Фитбол-аэробика: Требования безопасности во время занятий.	**Основные содержательные линии.** Правила техники безопасности во время занятий фитбол-аэробикой.	**Соблюдать** правила безопасности во время занятий.
Техника базовых шагов (элементов).	**Основные содержательные линии.** Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов).	**Описывать** технику выполнения базовых шагов (элементов). **Осваивать** технику разучиваемых упражнений. **Выявлять** типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников. **Уметь** анализировать и исправлять их.
Техника движения руками	**Основные содержательные линии.** Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов.	**Выполнять** согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Техника выполнения упражнений и комплексов фитбол-аэробики с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения.	**Основные содержательные линии.** Выполнение упр. и базовых комплексов фитбол-аэробики без музыкального и с музык. сопровождением.	**Осваивать** технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. **Демонстрировать** технику выполнения изученных базовых элементов фитбол-аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения.
Комплексы и подбор музыки с учётом интенсивности и ритма.	**Основные содержательные линии.** Подбор музыксопровождения к комбинациям фитбол-аэробики с учётом интенсивности ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	**Составлять** комплексы из изученных базовых шагов фитбол-аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги. **Использовать (планировать)** комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий фитбол-аэробикой. **Выполнять** комплекс из базовых шагов фитбол-

		аэробики.
Танцевальная аэробика: Требования безопасности во время занятий.	**Основные содержательные линии.** Правила ТБ во время занятий.	**Соблюдать**правила безопасности во время занятий.
Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	**Основные содержательные линии.** Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	**Описывать** технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений. **Выявлять** типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников. **Уметь** анализировать и исправлять их.
Техника движения руками	**Основные содержательные линии.** 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.
Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	**Основные содержательные линии.** Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	**Описывать** технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений. **Выявлять** типовые ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников **Уметь** анализировать и исправлять их.
Техника выполнения упражнений и комплексов танцевальной аэробики с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения.	**Основные содержательные линии.** Выполнение упр. и базовых комплексов танцевальной аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.	**Осваивать** технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. **Демонстрировать** технику выполнения изученных базовых танцевальных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, с музыкальным и без музыкального сопровождения.
Комплексы и подбор музыки с учётом интенсивности и ритма.	**Основные содержательные линии.** Подбор музыкального сопровождения к танцевальным комбинациям с учётом интенсивности ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	**Составлять** комплексы из изученных базовых танцевальных шагов без смены и со сменой лидирующей ноги. **Использовать (планировать)** комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий танцами. **Выполнять** комплекс из базовых танцевальных шагов.
Функциональная тренировка	**Основные содержательные линии.**	**Соблюдать** правила техники безопасности во время

(тренинг). Требования безопасности.	Правила ТБ во время занятий функциональным тренингом с исп. гантелей, медицинболов.	занятий с использованием гантелей и медицинболов.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств	**Основные содержательные линии.** Разучиваем и выполняем с учётом индивид. особенностей физического развития: упр. на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использован. сопротивления собственного веса, гантелей, медицинболов, в разных и. п. - стоя, сидя, лежа	**Осваивать** упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища. **Описывать** технику выполнения упр. **Выявлять** типичные ошибки. **Активно помогать** их исправлению. **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений с отягощением. **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Преодолевать трудности.** **Проявлять** волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости. **Помогать и оказывать поддержку** сверстникам. **Демонстрировать** технику выполнения изученных элементов.
	Основные содержательные линии. Разучиваем и выполняем с учётом индивид. особенностей физического развития: комплексы и комбинации упр.: 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.	**Описывать** технику выполнения упражнений в комбинации. **Осваивать** комплексы и комбинации упражнений. **Демонстрировать** технику выполнения**.** **Выявлять** типичные ошибки. **Исправлять** их. **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений. **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Преодолевать трудности.** **Проявлять** волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности.
Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	**Основные содержательные линии.** Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинации из изученных упражнений.	**Самостоятельно составлять** комплексы из изученных упражнений. **Подбирать** дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. **Осваивать** их. **Выполнять** нормативы по физической подготовленности.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности. Требования безопасности.	**Основные содержательные линии.** Правила техники безопасности во время занятий из лёгкой атлетики.	**Соблюдать** правила безопасности при выполнении упражнений из лёгкой атлетики.
Упражнения из лёгкой атлетики.	**Основные содержательные линии.** Выполнение упражнений из лёгкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы: на носках, с высоким подниманием бедра, 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, с высоким подниманием бедра, челночный бег 3х10м; бег на короткие дистанции (30м., 60м.), на средние дистанции (200м., 500м.); в режиме повторно-интервального метода; равномерный шестиминутныйбег; прыжки с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге, на правой, на левой ноге поочередно; в длину с места, многоскоки, прыжки через скакалку	**Выполнять** упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. **Выявлять** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. **Выполнять** нормативы физической подготовки. **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений. **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия. **Составлять** их содержание. **Планировать** в системе занятий физической культурой.
Требования безопасности.	**Основные содержательные линии.** Правила техники безопасности во время занятий из гимнастики с элементами акробатики.	**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.
Упражнения из гимнастики с элементами акробатики.	**Основные содержательные линии.** 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; упражнения для мышц брюшного пресса; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, перекат назад в упор присев; танцевальные	**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

	шаги; ходьба со взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии на низком бревне; различные прыжки через скакалку; упр. с набивным мячом весом 1 кг.	занятия. **Составлять** их содержание. **Планировать** в системе занятий физической культурой.
Требования безопасности	**Основные содержательные линии.** Правила техники безопасности во время занятий с элементами спортивных игр.	**Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий с элементами спортивных игр.
Упражнения из спортивных игр.	**Основные содержательные линии.** Выполнение упражнений из спортивных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировки в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; с выполнением задания по сигналу учителя; передачи мяча над собой и в парах стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями.	**Выполнять** упражнения из спортивных игр. **Взаимодействовать** в парах, тройках, группах при выполнении игровых упражнений. **Активно участвовать** в играх и осуществлять судейство. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игры. **Соблюдать**правила. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе игр. **Проявлять** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относится к сопернику. **Управлять** эмоциями. **Использовать** игровые действия для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

Календарно – тематическое планирование.

Распределение учебного материала на 1 четверть:

№ урока	Краткое содержание урока	Дата проведения
1.	Вводный урок. Ознакомить обучающихся с содержанием занятий. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Наблюдать ЧСС на каждом уроке.	
2.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Обучение музыкальной грамоте. Тестирование.	
3.	Тестирование физических качеств (гибкость), функциональной подготовленности (степ-тест). Заполнение индивидуальных показателей занимающихся. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Аэробика и её виды.	
4.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Простейшие музыкальные композиции.	
5.	Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Обращать внимание на правильное выполнение каждого элемента. Дыхательные упражнения. Упражнения в партере.	
6.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Стретчинг. Анализ антропометрических показателей.	
7.	Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Упражнения для мышц рук. Базовые элементы и их разновидности (средний темп).	
8.	Базовые элементы (прыжки). Прыжки со скакалкой .	
9.	Обучение новому комплексу. Упражнения в партере. Упражнения для мышц брюшного пресса.	
10.	Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса. Упражнения в партере. Варианты отжимания.	
11.	Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг.	
12.	Самостоятельное выполнение комплекса аэробики	
13.	Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Совершенствование индивидуального комплекса. Развитие гибкости.	
14.	Обучение новому комплексу. Упражнения для мышц брюшного пресса (в парах).	
15.	Повторение нового комплекса аэробики. Упражнения в партере.	
16.	Контрольный урок. Тестирование.	

Распределение учебного материала на 2 четверть:

№ урока	Краткое содержание урока	Дата проведения
1	Ознакомить обучающихся с содержанием занятий. Тестирование.	
2	Обучение базовым шагам на занятиях по фитбол-аэробике. Простейшие музыкальные композиции. Упражнения калланетик.	
3	Стретчинг .	
4	Разучивание нового комплекса по фитбол-аэробике.	
5	Выполнение разученного комплекса по фитбол-аэробике. Анализ антропометрических показателей.	
6	Выполнение разученного комплекса по фитбол-аэробике.	
7	Стретчинг.	
8	Выполнение разученного комплекса по фитбол-аэробике.	
9	Разучивание нового комплекса по фитбол-аэробике.	
10	Совершенствование комплекса по фитбол-аэробике. Стретчинг.	
11		
12	Выполнение комплекса по фитбол-аэробике.	
13	Функциональный тренинг. Разучивание упражнений для мышц спины. ТБ.	
14	Выполнение упражнений для мышц спины с дополнительным отягощением. Контроль нагрузки. Учёт возможностей собственного тела.	
15	Совершенствование комплекса упражнений для мышц спины.	
16	Контрольный урок. Тестирование.	

Распределение учебного материала на 3 четверть:

№ урока	Краткое содержание урока	Дата проведения
1	Ознакомление с травмоопасными упражнениями на спеп-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Анализ антропометрических показателей.	
2	Обучение основным элементам на занятиях по степ-аэробике.	
3	Выполнение базовых и альтернативных шагов степ-аэробики с музыкальным сопровождением.	
4	Стретчинг с элементами йоги.	
5	Обучение комплексу аэробики на степ-платформе.	
6	Совершенствование комплекса аэробики на степ-платформе. Упражнения для мышц брюшного пресса.	
7	Разучивание упражнений	
8	Выполнение упражнений нового компдекса по базовой аэробики под музыкальное сопровождение.	
9	Совершенствование комплекса аэробики. Упражнения для мышц брюшного пресса.	
10	Функциональный тренинг. Разучивание упражнений для мышц живота и брюшного пресса. Техника безопасности.	
11	Стретчинг.	
12	Выполнение упражнений для мышц живота и брюшного пресса с музыкальным сопровождением. Составление комплекса.	
13	Совершенствование комплекса упражнений для мышц живота и брюшного пресса. Упражнения для нижних конечностей.	
14	Самостоятельное выполнение упражнений функционального тренинга.	
15	Совершенствование комплекса аэробики. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц рук.	
16	Повторение нового комплекса аэробики. Упражнения в партере.	
17	Выполнение комплекса упражнений для нижних конечностей, спины, живота и брюшного пресса с музыкальным сопровождением. Учёт физических воможностей.	
18	Повторение нового комплекса аэробики. Упражнения в партере.	
19	Совершенствование комплекса упражнений для мышц живота и брюшного пресса.	
20	Контрольный урок. Тестирование.	

Распределение учебного материала на 4 четверть:

№ урока	Краткое содержание урока	Дата проведения
1	Освоение основных базовых танцевальных шагов. Анализ антропометрических показателей.	
2	Освоение элементов русских народных танцев.	
3	Освоение комплекса аэробики с элементами русских народных танцев. Стретчинг.	
4	Совершенствование комплекса аэробики с элементами русских народных танцев.	
5	Самостоятельное составление комплекса аэробики с элементами русских народных танцев. Подбор музыкального сопровождения. Составление танцевальной композиции.	
6	Освоение танцевальных элементов в стиле латина.	
7	Освоение комплекса аэробики с танцевальными элементами в стиле латина.	
8	Совершенствование комплекса аэробики с танцевальными элементами в стиле латина. Питание.	
9	Совершенствование комплекса аэробики с танцевальными элементами в стиле латина. Составление танцевальной композиции	
10	Освоение базовых упражнений танца живота. Стретчинг.	
11	Танец живота – техника рук	
12	Танец живота – техника движений бёдрами.	
13	Танец живота – техника движений телом. Упражнения для мышц брюшного пресса.	
14	Танец живота. Составление танцевальной композиции.	
15	Функциональный тренинг. Освоение упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей. Техника безопасности.	
16	Выполнение упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей	
17	Самостоятельное выполнение комплекса. Контроль нагрузки.	
18	Контрольный урок. Тестирование.	

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕТОДОВ, СРЕДСТВ И ТЕХНОЛОГИЙ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Современные требования к площадям занятыми под проведение уроков физической культуры предполагают наличие в общеобразовательном учреждении от двух до четырех спортивных помещений, одним из них может быть бассейн.

Для реализации данной образовательной Программы необходим зал площадью не менее 200 кв.м., высота потолка не менее 3 м. Зал может быть оснащен специализированным оборудованием или покрытием. Структура полов – деревянная, предпочтительно – плавающий паркет. Также, для проведения занятий по фитнес-аэробике, можно использовать хореографический зал, оснащённый зеркалами. Размещение зеркал – не менее двух (по длине и ширине зала), на расстоянии от пола 15 см., при высоте 2,2 м. – 2,5 м.

Стены и дверь в залах – звукоизоляция. Температурный режим – от 18 до 30 градусов, влажность – менее 60%, частота воздухообмена – 8-12 м.куб. в час.

Оснащение залов необходимым оборудованием, отвечающим современным требованиям программы является залогом проведения качественных уроков по фитнес-аэробике.

Перечень оборудования можно разделить на две части: обязательное и дополнительное оборудование. Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций и программ, а также исходя из возможностей школы.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ МЕЖДУ УЧЕБНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

Содержание образовательной Программы предполагает преемственность между образовательными циклами учебных предметов:

- физическая культура (в аспекте сохранения и укрепления здоровья обучающихся, развития и совершенствования собственных физических качеств),
- основы безопасности жизнедеятельности (в аспекте формирования здорового образа жизни, потребности в здоровом образе жизни, овладение знаниями о здоровом образе жизни),
- биология (в аспекте формирования пропедевтических знаний о биомеханике физических возможностей человека),
- искусство (в аспекте укрепления и расширения культурологических музыкальных представлений и формирования художественного вкуса обучающихся),
- история (в аспекте хронологических представлений о закономерностях, исторических фактах и уникальных событиях в истории развития спорта и данной спортивной специализации).

Реализация данной образовательной Программы предполагается на второй и третьей ступени обучения, что не исключает преемственности между первой и второй ступенями обучения в общеобразовательном учреждении.

Реализация в урочной деятельности институционального проекта «Кузница здоровья» на первой ступени обучения даёт возможность сформировать основы физических способностей, развивает имеющиеся у обучающегося физические качества и укрепляет познавательный интерес к физическим упражнениям, физической культуре и собственно, занятиям спортом.

Реализация данной образовательной Программы на второй и третьей ступени обучения во внеурочной деятельности позволит развить и совершенствовать возможности, способности и интерес обучающихся к дополнительным занятиям физической культурой и спорту.

Результативность реализации данной образовательной Программы предполагает, что на третьей ступени обучения обучающиеся имеют возможность самостоятельного свободного выбора спортивной специализации для совершенствования своих физических качеств и удовлетворения собственных интересов.

Опираясь на содержание базисного учебного плана, место и роль учебного предмета «физическая культура» в нем, актуальность и потребность в формировании здорового подрастающего поколения, роль и развитие массового спорта представленная образовательная Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности позволит добиться планируемых результатов образовательной деятельности: личностных, метапредметных и предметных.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Учитывая специфику и уникальность данной программы, необходимо обращать внимание на следующие показатели и оценивать их:

1. Осанка – (плечи, грудь, подбородок, живот, хорошее положение тела);
2. Контроль за исполнением – (положение рук, кисти, стопы, ноги, положение тела);
3. Техника – (чёткость линий, сила движений, чёткость движений, переходы, музыка соответствует движениям);
4. Техника владения голосом – (ясный голос, хорошая сила голоса, чёткие команды);
5. Безопасность – (движения безопасные, разминка и аэробная часть, хорошо контролируемая, заминка безопасная, напоминание о безопасной технике во время занятий);
6. Дополнительные меры безопасности – (пятки касаются пола, амплитуда движений руками, следить за переразгибанием, колени располагаются на одной линии с носками, не слишком прогибаться, не нагибаться в сторону с прямыми ногами);
7. Построение занятия – (разминка, аэробная часть, заминка, измерения пульса, хореография, подбор музыки, соответствие темпа);
8. Взаимодействие с занимающимися – (положительные эмоции, контакт глазами с занимающимися, хороший преподаватель, настроение).

Критериями оценивания по фитнес-аэробике являются качественные показатели успеваемости, количественные показатели успеваемости и техническая подготовленность.

Качественные показатели успеваемости – это степень овладения обучающимися программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости – это сдвиги в физической подготовленности, совершенствование собственного тела.

Техническая подготовленность – это техника выполнения упражнений:

- сложность хореографии, отсутствие повторений;
- технически правильное положение рук, ног и спот;
- контроль осанки;
- синхронность исполнения (в группах, парах, тройка);
- быстрота и чёткость перемещений;
- уровень интенсивности программы;
- артистизм;
- оригинальность хореографии;
- использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритма;

- 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.

Оценка на занятиях фитнес-аэробикой не ставится. В конце каждой четверти производятся измерения физической подготовленности:

- Гарвардский степ-тест,
- прыжок в длину с места,
- наклон вперёд из и.п. сидя и стоя,
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,
- поднимание туловища из и.п. лёжа на спине,

Все результаты заносятся в паспорт двигательной подготовленности обучающегося. Полученные данные заносятся в компьютер, после чего выводится диаграмма, на которой наглядно виден мониторинг уровня физической подготовленности и физического развития обучающихся.