**Администрация города Дубны Московской области**

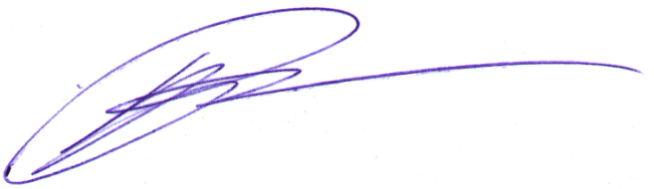
**Управление народного образования**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ Г. ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

(школа № 1)

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.И.Руденко

Приказ №56от "31" 08. 2022 г.

**Программа**

по внеурочной деятельности для учащихся 5-8 классов (11-14 лет)

основного общего образования   
на 2022-2023 учебный год

**«Аэробика»**

Составители-учителя: Биканова Н.В, Дель О.Н., Ксенафонтов Р.И., Лукичёв С.Н., Смирнова О.А.

Г. Дубна, 2022-2023 г.г.

**Раздел I. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности курса «Аэробика» на уровне основного общего образования составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287.

2. Авторской Программы для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы: Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. Москва, 2011

3. Рабочей программы воспитания, утвержденной Протоколом №2 от 21.05.2021

НАПРАВЛЕНИЕ – спортивно-оздоровительное, реализация третьего часа физической культуры

ОСНОВНОЙ ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: спортивно-оздоровительная деятельность

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - практические занятия, экскурсии, общественно полезные практики.

Учебный план МБОУ СОШ № 1 отводит на курс внеурочной деятельности «Аэробика» в 5-8 классах 1 урок в неделю, что составляет 34 часа в учебный год. Срок реализации данной программы – 1 год. Итого – 170 часов за 5 лет обучения. Режим занятий 1 час в неделю. Группа формируется из девочек и мальчиков 5-8 классов.

Для реализации рабочей программы по курсу «Аэробика» используются методические пособия:

1. Адаптированная физическая культура (третий час) для учащихся образовательных учреждений. Методическое пособие. Самара, 2008 г./ Составители Антимонова М.Ю., Мальшин Ю.А. и др.

Актуальность данной программы связана с дефицитом двигательной активности. Одним из направлений работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата, и плоскостопия. Фитнес-аэробика развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, способствует укреплению иммунной системы организма школьника.

**Целью** курса внеурочной деятельности «Аэробика» является обучение учащихся 5-8 классов фитнес-аэробике, а также является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

**Задачи:**

**обучающие:** приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, формирование умений и навыков аэробных и анаэробных упражнений, входящих в курс занятий фитнес-аэробикой.

**воспитательные**: содействие воспитанию нравственных и волевых качеств учащихся; привитие навыков здорового образа жизни, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**развивающие:** закаливание детей, формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме**,** содействие гармоничному развитию личности.

Формой подведения итогов реализации программы является досуговая занятость учащихся и выступления на школьных мероприятиях.

**II. Общая характеристика учебного курса.**

Включение фитнес – аэробики в программу внеурочной деятельности 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 все больше завоевывать 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. Последнее дает все 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. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью. Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

Предлагаемая программа по физической культуре на основе фитнеса – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: *«Знания о физической культуре и спорте», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенство».*

**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.

**Раздел «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 совершенствование»** 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 ив частности различными видами фитнес – аэробики. В данной теме также представлены средства физической культуры (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры) и различные направления фитнес-аэробики: «классическая аэробика», «степ-аэробика», которые помогают коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения.

*Тема: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и состоит из средств общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-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 также 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 занятия по внеурочной деятельности, 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.

На протяжении многолетнего периода обучения по фитнес-аэробике в общеобразовательном учреждении занимающиеся проходят несколько этапов:

1. Спортивно-оздоровительный этап (СО)– 1-й год обучения

2. Этап начальной подготовки (НП) – 2-ой год обучения

3. Учебно-тренировочный этап (УТ)– 3-ий и последующие годы обучения

Таблица соответствия классов к этапам обучения Аэробики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы обучения | 1-й год обучения | 2-й год обучения | 3-й год обучения |
| 1-й год обучения СО | 5 классы | 6 класс | 7-8 класс |
| 2-й год обучения НП |  | 5-6 классы | 5,6,7-8 класс |
| 3-й год обучения УТ |  |  | 5-8 классы |

Каждый из этих этапов имеет определенную педагогическую направленность и решает определенные, свойственные ему задачи. Общая направленность многолетней подготовки от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от общей физической подготовки и обучения технике двигательных действий фитнес-аэробики к ее совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;

- планомерный рост арсенала и качества выполнения двигательных действий;

- постепенный переход от обще-подготовительных средств к специализированным для фитнес-аэробики;

- увеличение объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

I ***этап – спортивно-оздоровительный***. Задачи и преимущественная направленность данного этапа: 1. Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям фитнес-аэробикой.

2. Формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни.

3. Содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепление здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливание.

4. Общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений).

5. Знакомство с базовыми шагами фитнес-аэробики.

***II этап – начальная подготовка.*** Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.

4. Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.

5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов низкой интенсивности фитнес-аэробики.

6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших связок классической аэробики

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – композиции под музыку 120- 130 ударов в минуту с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес-аэробики.

8. Воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

***III этап учебно-тренировочный.*** Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Выполнение прыжков высокой интенсивности, махов.

2. Сборка связок в комбинированную композицию, состоящих из низкоударной (шаги) и высокоударной (прыжки) аэробики. Темп музыки- 140 ударов в минуту

3. Общая физическая, техническая подготовка.

4. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

***Базовым результатом образования*** обучающихся по данной программе в средней 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 внеурочной деятельности 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.

**III. Содержание курса**

**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 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.

**Физическое совершенствование**

***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.

***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, мед.болов, 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.

*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.

***Прикладно-ориентированная подготовка.*** Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов- легкой атлетики: метание в цель и на дальность, 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 физическаяподготовка.*

*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.

*Спет - 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 на воспитание общей выносливости, координации движений, силы;

*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.*

*Легкая атлетика:* воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы.

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

**IV. Планирование прохождения программного материала по годам обучения.**

*таблица 1.* **Сетка часов на каждый год обучения (из расчета 1 час в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды деятельности** | **5 класс** | **6класс** | **7 класс** | **8 класс** |
| **Знания о физической культуре.** | **1**  *В процессе уроков* | **1**  *В процессе*  *уроков* | **1**  *В процессе уроков* | **1**  *В процессе*  *уроков* |
| **Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:**   * *Средства легкой атлетики* * *Средства спортивных игр* * *Средства гимнастики и акробатики* | **10** | **10** | **10** | **9** |
| *2* | *2* | *2* | *3* |
| *6* | *6* | *6* | *3* |
| *2* | *2* | *2* | *3* |
| **Спортивно –оздоровительная деятельность:** | **23** | **23** | **23** | **24** |
| Функциональная тренировка | 9 | 9 | 9 | *10* |
| Классическая аэробика | *8* | *8* | *8* | 7 |
| Степ- аэробика | *6* | *6* | *6* | 7 |
| **ИТОГО в год** | **34** | **34** | **34** | **34** |

**Тематическое планирование курса для 5 класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел темы** | **Количество часов** | **Виды деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре -1 час** | | |
| ***История физической культуры.***  История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. | 10 мин | **Рассказывать** об истории олимпийского движения, об великих спортсменах-олимпийцах России, их достижениях. |
| ***Физическая культура и спорт.*** История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. | 10мин | **Рассказывать** об истории развития фитнеса в мире и 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 творческой активности и долголетия. | 10мин | **Рассказывать** и **понимать** роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья. **Определять** оптимальный двигательный режим целях профилактики нарушений в состоянии здоровья. **Раскрывать способы** воздействия средств фитнеса для поддержания физического, психического и социального здоровья. |
| Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. | 5 мин | 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 | 10 мин | **Рассказывать, знать** и **понимать** о вредных привычках их возникновении и пагубном влиянии на организм.  **Знать** основы профилактики заболеваний средствами физической культуры |
| **Способы двигательной деятельности-6 часов** | | |
| ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***  Подготовка к самостоятельным занятиям физической культурой выбранным видом фитнес - аэробики. | 1 | **Перечислять** основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, **руководствоваться** этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| Требования безопасности | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. **Выявлять** факторы нарушения техники безопасности во время занятий физической культурой и своевременно их устранять |
| Самостоятельные занятия по развитию гибкости, координации. | 20мин | **Составлять** комплекс упражнений для развития гибкости, координации и **выполнять** их во время самостоятельных занятий. |
| Самостоятельные занятия по развитию силы. | 25 мин | **Составлять** комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и **выполнять** его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью***  Самонаблюдение и самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 | **Вести** дневник самоконтроля. **Определять** основные признаки утомления. **Регулировать** физическую нагрузку во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. **Соблюдать** режим труда и отдыха. **Выполнять** тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. **Анализировать** показатели. |
| Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности | 20 мин | **Знать** основные показатели эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности |
| Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб. | 25 мин | **Проводить** элементарные функциональные пробы с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки для измерения резервов организма и состояния здоровья, **понимать** их цель проведения, **объяснять** и **оценивать** результаты. **Анализировать** результаты проб. |
| ***Самостоятельные игры и развлечения***  Требования техники безопасности во время спортивных и подвижных игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале.  Организация и проведение подвижных и спортивных игр на спортивных площадках и спортивных залах. | 30 мин  15 мин | **Соблюдать** правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх.  **Организовывать** игры со сверстниками и осуществлять судейство игр. **Выполнять** правила игры и 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- 8 часов** | | |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность:***  Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки. | **1** | **Отбирать** основные средства коррекции осанки и телосложения, **составлять** и в**ыполнять** комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки |
| Комплекс утренней гимнастики. | **1** | **Отбирать** состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять их последовательность и дозировку, в**ыполнять** самостоятельно. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:***  *классическая аэробика*  Требования безопасности. | **1**  . | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. |
| Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные). | **1** | **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 их.** |
| Техника движения руками | 1 | **Выполнять** согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. |
| Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные). | 1 | **Описывать** технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей 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; | **1** | **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 учетом интенсивности и ритма. | **1** | **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. | 1 | **Соблюдать** правила безопасности во время занятий на степ – платформе. |
| Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные). | **1** | **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 | **1** | **Выполнять** согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги |
| Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные). | 1 | **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 и без музыкального сопровождения; | **1** | **Осваивать** технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным 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 учетом интенсивности и ритма. | **1** | **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. **Выполнить** комплекс из базовых шагов степ-аэробики. |
| **функциональная тренировка-9 часов** | | |
| *функциональная тренировка (тренинг):*  Требования безопасности. | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и мед.болов |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 4 | **Осваивать** упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища, **описывать** технику выполнения упражнений, **выявлять** типичные ошибки и **активно помогать** их исправлению.  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений с отягощением, **Осваивать** упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища. **Преодолевать** трудности и **проявлять** волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, **помогать** и **оказывать** поддержку сверстникам.  **Демонстрировать** технику выполнения изученных элементов. |
| 2 | **Описывать** технику выполнения упражнений в комбинации. **Осваивать** комплексы и комбинации упражнений, **демонстрировать** технику их выполнения. **Выявлять** типичные ошибки и **исправлять** их. **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений, к**онтролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Преодолевать** трудности и **проявлять** волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. |
| Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. | 1 | **Самостоятельно составлять** комплексы из изученных упражнений, **подбирать** дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, **осваивать** их. **Выполнять** нормативы по физической подготовленности. |
| **Легкая атлетика-2 часа** | | |
| ***Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:***  Требования безопасности. | 1 | **Соблюдать** правила безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики. |
| Упражнения из лёгкой атлетики | 1 | **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 и планировать в системе занятий физической культурой. |
| **Гимнастика -2 часа** | | |
| Требования безопасности. | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. |
| Упражнения из гимнастики с элементами акробатики | 1 | **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. |
| **Спортивные игры-6 часов.** | | |
| Требования безопасности | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий спортивными играми |
| Упражнения из спортивных игр | 5 | **Выполнять** технические упражнения из спортивной игры волейбол передачи мяча сверху двумя руками и снизу, подавать подачу. **Взаимодействовать** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях. **Активно** участвовать в играх и осуществлять судейство.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Соблюдать** правила игры. **Общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками в процессе игр.  **Проявлять** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относится к сопернику, **управлять** своими эмоциями. **Использовать** игровые действия для развития физических качеств, и как средство активного отдыха. |

**Тематическое планирование курса для 6 класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел темы** | **Количество часов** | **Виды деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре-1 час** | | |
| ***История физической культуры.***  Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения. | 15 мин | **Рассказывать** о современном олимпийском и физкультурно-массовых движениях, их истории возникновения и развития, места и роли в мировой культуре. **Характеризовать** социальную направленность, ценностные ориентиры и идеалы этих движений. |
| ***Физическая культура и спорт.***  Физическая подготовка в фитнес -аэробике и её базовые основы. | 10 мин | **Называть и раскрывать** базовые основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес - аэробики. |
| ***Физическая культура человека.*** Особенности планирования недельной физической нагрузки во время занятий видами фитнес -аэробики. | 10 мин | **Руководствоваться** правиламисоставления индивидуального плана с учетом особенностей собственного организма при планировании недельной физической нагрузки. |
| Требования к организации проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями фитнес – аэробики. | 10 мин | **Знать** о возможностях применения различных направлений фитнес –аэробики (рекреативные формы занятий, оздоровительные, спортивные)  **Объяснять** и **соблюдать** основныетребования к организации и проведению самостоятельных занятий. |
| **Способы двигательной деятельности-6 часов** | | |
| ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***  Организация занятий физкультурно-оздоровительной направленности. | **1** | **Составлять** и **выполнять** комплекс упражнений для развития силовой выносливости с учетом индивидуальных особенностей организма. |
| Прикладно - ориентированная физическая подготовка.  Организация самостоятельных занятий по прикладно – ориентированной физической подготовки. | 1 | **Определять** задачи и содержание прикладно – ориентированной физической подготовки, **раскрывать** ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.  **Составлять** план и проводить самостоятельные занятия по прикладно - ориентированной физической подготовки. |
| Занятия фитнесом как средство активного отдыха. | **1** | **Использовать** различные виды фитнес – аэробики в организации мероприятий активного отдыха со сверстниками, в семье, соблюдая правила безопасности. |
| ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.***  Наблюдения за физическим развитием. | **1** | **Наблюдаем** за собственным состоянием здоровья, **участвуем** в мониторинге физического развития и физической подготовленности. **Выявлять** особенности в приросте физического развития в течении учебного года, **сравнивать** их с возрастными стандартами. Вести дневник самоконтроля. |
| Определение уровня физической подготовленности. | **1** | **Планировать** самостоятельные занятия физической подготовкой, **определять** содержание и объем времени для каждой из частей занятий.**Руководствуясь** возрастными особенностями физического развития организма **проводить** оценку физической подготовленности по показателям тестов, сравнивать их с показателями между четвертями. |
| ***Самостоятельные игры и развлечения***  Организация и проведение спортивных и подвижных игр на свежем воздухе со сверстниками. | **1** | Самостоятельно **организовывать** и **проводить** игры и выполнять игровые задания. Активно **участвовать** в играх.**Излагать** правила и условия игр.**Общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками в процессе игр.  **Проявлять** доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку. |
| Требования безопасности |  | **Соблюдать** правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх |
| **физическое совершенствования - 10 часов** | | |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность:***  Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры. | 5 | **Составлять** и **выполнять** комплекс для поддержания массы тела и коррекции фигуры. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:***  Требования безопасности | 5 | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. |
| **классическая аэробика-8 часов** | | |
| Упражнения и комплексы *классической аэробики*: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги | **2** | **Демонстрировать** разученные в VIII классе упражнения и комплексы *классической аэробики*: базовые элементы без смены лидирующей ноги; базовые элементам со сменой лидирующей ноги; под музыкальное сопровождение. |
| Сочетание маршевых и синкопированных элементов | **1** | **Описывать** технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов.**Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Сочетание маршевых и лифтовых элементов; | **1** | **Описывать** технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов.**Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Движения руками | **2** | **Выполнять** упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением. | **1** | **Выполнять** упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением,. |
| Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности. | **1** | **Самостоятельно составлять** комплексы из изученных элементов, **подбирать** музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности..  **Демонстрировать** комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. **Использовать** комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой. |
| **степ-аэробика-6 часо** | | |
| *степ-аэробика*:  Требования безопасности во время занятий на степ – платформе | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий на степ – платформе. |
| Упражнения и комплексы степ - аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги | 1 | **Демонстрировать** разученные в VIII классе упражнения и комплексы степ -аэробики: базовые элементы без смены и со сменой лидирующей ноги; под музыкальное сопровождение. |
| Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ –аэробики. | 1 | **Описывать** технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений. **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ- аэробики. | 1 | **Описывать** технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Движения руками | 1 | **Выполнять** упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения | 1 | **Выполнять** упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением. |
| Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности. |  | **Самостоятельно составлять** комплексы из изученных элементов, **подбирать** музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.  **Демонстрировать** комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. **Использовать** комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой. |
| **функциональная тренировка-10часов** | | |
| *функциональная тренировка (тренинг):*  Требования безопасности.  *Приложение 5.* | **1** | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и мед.болов |
| Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей. | 2 | **Осваивать** общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики, **описывать** технику выполнения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение упражнений.  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.  **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей. | **2** | **Осваивать** общеразвивающие  упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, **описывать** технику выполнения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение упражнений.  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.  **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Развития быстроты, выносливости и координации | **2** | **Осваивать** упражнения для развития быстроты, выносливости и координации  **Выполнять** упражнения для развития быстроты, выносливости и развития координации.**Выполнять** тестовые упражнения по развитию выносливости.  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.  **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Упражнения с отягощениями. | **2** | **Соблюдать** правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей, мед.болов и бодибаров.  **Осваивать** и **применять** упражнения на развитие силы (силовой выносливости).  **Демонстрировать** вариативное выполнение упражнений.  **Выполнять** контрольные упражнения по развитию силы (силовой выносливости).  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.  **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  *Приложение 5.* | 1 | **Описывать** технику выполнения упражнений и комбинаций. **Осваивать** комплексы и комбинации упражнений, **демонстрировать** технику их выполнения.  **Выявлять** типичные ошибки и **исправлять** их. **Преодолевать** трудности и **проявлять** волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. **Составлять** и **выполнять** комплексы и комбинации из изученных упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, **использовать** в самостоятельных занятиях. |
| **Упражнения общеразвивающей и специальной направленности-4 часа** | | |
| Требования безопасности | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. |
| Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами легкой атлетики | 1 | **Выполнять** упражнения для воспитания выносливости, развития координации, силы и быстроты. **Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. **Выполнять** нормативы физической подготовки.**Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.**Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Требования безопасности. |  | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики |
| Развитие равновесия, гибкости и ловкости средствами гимнастики с элементами акробатики | 1 | **Выполнять** упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.**Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. **Выполнять** нормативы физической подготовки.**Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.**Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Требования безопасности |  | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий спортивными играми |
| Упражнения из спортивных игр | 1 | **Выполнять** технические упражнения из спортивной игры волейбол передачи мяча сверху двумя руками и снизу, подавать подачу.**Взаимодействовать** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях.**Активно** участвовать в играх и осуществлять судейство.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Соблюдать** правила игры.**Общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками в процессе игр.  **Проявлять** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относится к сопернику, **управлять** своими эмоциями. **Использовать** игровые действия волейбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха. |

**Тематическое планирование курса для 7 класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел темы** | **Количество часов** | **Виды деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре-1 ч.** | | |
| ***История физической культуры.***  Спортивно-оздоровительные системы. | 15 мин | **Называть** и рассказывать об основных целях и задачах, основах содержания и формах организации спортивно-оздоровительных систем физических упражнений в России и за рубежом. |
| ***Физическая культура и спорт.***  Физическая подготовка и её связь с психическими процессами и функциональными возможностями организма. | 10 мин | **Обосновывать** положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. |
| Физические качества | 10 мин | **Давать** краткую характеристику физическим качествам: «сила», «быстрота», «выносливость», «координация движения», «гибкость». **Определять** и **раскрывать** общие основы их воспитания. |
| ***Физическая культура человека.***  Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями. | 5 мин | **Понимать** основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца и **соблюдать** их.  **Самостоятельно подбирать** упражнения и определять формы занятий с учетом особенностей организма (половой принадлежности, состояния самочувствия) |
| Средства эстетического воспитания. | 5 мин | **Называть** основы хореографической подготовки. **Различать** направления в музыке используемые в фитнес – аэробике. |
| **Способы двигательной деятельности-6ч** | | |
| ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***  Организация досуга средствами физической культуры. | 2 | **Называть** средства физической культуры, используемые для активного отдыха. **Организовать** и проводить самостоятельные занятия по различным видам фитнес- аэробики как средство оздоровления в рамках активного отдыха. **Участвовать** в школьных и внешкольных мероприятиях, смотрах и конкурсах физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности. |
| ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.***  Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | 2 | **Выявлять** особенности в приросте физического развития в течении учебного года, **сравнивать** их с возрастными стандартами. Вести дневник самоконтроля. **Наблюдать** за собственным состоянием здоровья, **участвовать** в мониторинге физического развития и физической подготовленности, **проводить** оценку физической подготовленности и **анализировать** собственные результаты. |
| ***Самостоятельные игры и развлечения***  Организация и проведение спортивных и подвижных игр на свежем воздухе со сверстниками. | 2 | Самостоятельно **организовывать** и **проводить** игры и выполнять игровые задания. Активно **участвовать** в играх. **Излагать** правила и условия игр. **Общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками в процессе игр.  **Проявлять** доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку. **Соблюдать** правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх |
| **физическое совершенствования-8 ч.** | | |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность:***  Восстановительные мероприятия (массаж) | 1 | **Характеризовать** основные приемы массажа**, организовывать** и **проводить** самостоятельные сеансы. **Знать** и **соблюдать** правила гигиены при проведении сеансов массажа |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:***  Требования безопасности | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. |
| Упражнения и комплексы *классической аэробики*: | 1 | **Демонстрировать** разученные ранее упражнения и комплексы классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение. |
| Элементы без смены лидирующей ноги | 1 | **Описывать** технику выполнения элементов без смены лидирующей ноги. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Элементы со сменой лидирующей ноги | 1 | **Описывать** технику выполнения элементов со сменой лидирующей ноги. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Сочетание маршевых и синкопированных элементов | 1 | **Описывать** технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Сочетание маршевых и лифтовых элементов; |  | **Описывать** технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Движения руками | 1 | **Выполнять** упражнения и комплексы из изученных элементов с движениями руками. **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением. |  | **Осваивать и выполнять** упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением, соблюдая правила техники безопасности.  **Демонстрировать** технику выполнения элементов изученных упражнений и комплексов. |
| Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности. | 1 | **Самостоятельно составлять** комплексы из изученных элементов, **подбирать** музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности..  **Демонстрировать** комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. **Использовать** комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой. |
| *степ-аэробика*: 6ч. |  |  |
| Требования безопасности во время занятий на степ – платформе | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий на степ – платформе. |
| Упражнения и комплексы степ - аэробики. |  | **Демонстрировать** разученные в IX классе упражнения и комплексы степ –аэробики. |
| Элементы без смены лидирующей ноги | 1 | **Описывать** технику выполнения элементовбез смены лидирующей ноги.**Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Элементы со сменой лидирующей ноги |  | **Описывать** технику выполнения элементов со сменой лидирующей ноги. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ –аэробики. | 1 | **Описывать** технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений. **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ- аэробики. | 1 | **Описывать** технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Движения руками | 1 | **Выполнять** упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения |  | **Выполнять** упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением. |
| Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности. | 1 | **Самостоятельно составлять** комплексы из изученных элементов, **подбирать** музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.  **Демонстрировать** комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. **Использовать** комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой. |
| *функциональная тренировка(тренинг):* **10ч** | | |
| Требования безопасности.  *Приложение 5.* | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и мед.болов |
| Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей. | 2 | **Осваивать** общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики, **описывать** технику выполнения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение упражнений.  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.  **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей. | 2 | **Осваивать** общеразвивающие  упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, **описывать** технику выполнения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение упражнений.  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.  **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Развития быстроты, выносливости и координации | 2 | **Осваивать** упражнения для развития быстроты, выносливости и координации  **Выполнять** упражнения для развития быстроты, выносливости и развития координации. **Выполнять** тестовые упражнения по развитию выносливости.  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.  **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Упражнения с отягощениями. | 1 | **Соблюдать** правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей, мед.болов и бодибаров.  **Осваивать** и **применять** упражнения на развитие силы (силовой выносливости).  **Демонстрировать** вариативное выполнение упражнений.  **Выполнять** контрольные упражнения по развитию силы (силовой выносливости).  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.  **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  *Приложение 5.* | 1 | **Описывать** технику выполнения упражнений и комбинаций. **Осваивать** комплексы и комбинации упражнений, **демонстрировать** технику их выполнения.  **Выявлять** типичные ошибки и **исправлять** их. **Преодолевать** трудности и **проявлять** волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. **Составлять** и **выполнять** комплексы и комбинации из изученных упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, **использовать** в самостоятельных занятиях. |
| ***Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:*** 4ч. | | |
| Требования безопасности | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. |
| Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами легкой атлетики | 1 | **Выполнять** упражнения для воспитания выносливости, развития координации, силы и быстроты. **Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. **Выполнять** нормативы физической подготовки. **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений. **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Требования безопасности. |  | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики |
| Развитие равновесия, гибкости и ловкости средствами гимнастики с элементами акробатики | 1 | **Выполнять** упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. **Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. **Выполнять** нормативы физической подготовки. **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений. **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Требования безопасности |  | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий спортивными играми |
| Упражнения из спортивных игр | 1 | **Выполнять** технические упражнения из спортивной игры волейбол передачи мяча сверху двумя руками и снизу, подавать подачу. **Взаимодействовать** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях. **Активно** участвовать в играх и осуществлять судейство.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Соблюдать** правила игры. **Общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками в процессе игр.  **Проявлять** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относится к сопернику, **управлять** своими эмоциями. **Использовать** игровые действия волейбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха. |

**Тематическое планирование курса для 8 класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел темы** | **Количество часов** | **Виды деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре 1ч.** | | |
| ***История физической культуры.***  Современные тенденции в фитнесе. | 15мин | **Называть**современные тенденции в фитнесе, их цели и задачи. Роль и место в общей системе физического воспитания. |
| ***Физическая культура и спорт.***  Соревнования по различным видам фитнес –аэробике. | ***10 мин*** | **Знать и называть** ведущую организацию в стране по фитнес – аэробике. Определять ее основные функции. **Характеризовать** основные критерии оценивания в фитнес - аэробике во время соревновательной деятельности. |
| Функциональный тренинг и функциональное упражнение | 10 мин | **Давать** краткую характеристику понятиям функционального тренинга и функционального упражнения, **определять** и **раскрывать** общие основы их влияния на организм. |
| ***Физическая культура человека.***  Хореографическая подготовка. | 5 мин | **Понимать** основы хореографической подготовки, основы составления комбинаций, связь элементов. Сочетание музыки и движений. **Характеризовать** понятия «ритм» и «пластика». |
| Психологическая подготовка | ***5 мин*** | **Рассказывать** и обосновывать причины проявления негативных эмоций и нервных срывов, **руководствоваться** средствами физической культуры как одним из воспитывающих положительных качеств личности и влияния на психическую устойчивость организма к различным негативным факторам. |
| **Способы двигательной деятельности-3 часа** | | |
| ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***  Плана самостоятельного тренировочного занятия на неделю, месяц. | 1 | **Составлять** и **выполнять** планы самостоятельных тренировочных занятий с учетом целей и задач.  **Организовать**и проводить самостоятельные занятия по различным видам фитнес- аэробики как средство оздоровления в рамках активного отдыха.**Участвовать** в школьных и внешкольных мероприятиях, смотрах и конкурсах физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности. |
| ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.***  Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | **1** | **Выявлять** особенности в приросте физического развития в течении учебного года, **сравнивать** их с возрастными стандартами. Вести дневник самоконтроля. **Наблюдать** за собственным состоянием здоровья, **участвовать** в мониторинге физического развития и физической подготовленности, **проводить** оценку физической подготовленности и **анализировать** собственные результаты. |
| ***Самостоятельные игры и развлечения***  Организация и проведение спортивных и подвижных игр на свежем воздухе со сверстниками. | 1 | Самостоятельно **организовывать** и **проводить** игры и выполнять игровые задания. Активно **участвовать** в играх.**Излагать** правила и условия игр.**Общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками в процессе игр.  **Проявлять** доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку. **Соблюдать** правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх |
| **Физическое совершенствование 8ч.** | | |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность:***  Восстановительные мероприятия (банные процедуры) |  | **Характеризовать** оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.**Использовать** банные процедуры в качестве средства восстановления после физической нагрузки. |
| Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | **Руководствоваться** правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:***  Требования безопасности | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. |
| Упражнения и комплексы *классической аэробики*: | 1 | **Демонстрировать** разученные в Xклассе упражнения и комплексы классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение. |
| Элементы без смены лидирующей ноги | 1 | **Описывать** технику выполнения элементовбез смены лидирующей ноги.**Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Элементы со сменой лидирующей ноги | 1 | **Описывать** технику выполнения элементов со сменой лидирующей ноги. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Сочетание маршевых и синкопированных элементов | 1 | **Описывать** технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Сочетание маршевых и лифтовых элементов; | 1 | **Описывать** технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Движения руками | **1** | **Выполнять** упражнения и комплексы из изученных элементов с движениями руками. **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением. | **1** | **Осваивать и выполнять** упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением, соблюдая правила техники безопасности.  **Демонстрировать** технику выполнения элементов изученных упражнений и комплексов. |
| Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности. | **1** | **Самостоятельно составлять** комплексы из изученных элементов, **подбирать** музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности..  **Демонстрировать** комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. **Использовать** комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой. |
| *степ-аэробика*: 8ч. | | |
| Требования безопасности во время занятий на степ – платформе |  | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий на степ – платформе. |
| Упражнения и комплексы степ - аэробики. | **1** | **Демонстрировать** разученные в X классе упражнения и комплексы степ –аэробики. |
| Элементы без смены лидирующей ноги | ***1*** | **Описывать** технику выполнения элементовбез смены лидирующей ноги.**Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Элементы со сменой лидирующей ноги | **1** | **Описывать** технику выполнения элементов со сменой лидирующей ноги. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ –аэробики. | **1** | **Описывать** технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений. **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ- аэробики. | **1** | **Описывать** технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. **Осваивать** технику разучиваемых упражнений **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Движения руками | **1** | **Выполнять** упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. **Выявлять** ошибки при выполнении элементов **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| Упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения | **1** | **Выполнять** упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением. |
| Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности. | **1** | **Самостоятельно составлять** комплексы из изученных элементов, **подбирать** музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.  **Демонстрировать** комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. **Использовать** комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой. |
| *функциональная тренировка (тренинг):* **10ч.** | | |
| Требования безопасности.  *Приложение 5.* |  | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и мед.болов |
| Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей. | 1 | **Осваивать** общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики, **описывать** технику выполнения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение упражнений.  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.  **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей. | **1** | **Осваивать** общеразвивающие  упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, **описывать** технику выполнения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение упражнений.  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.  **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Развития быстроты, выносливости и координации | **2** | **Осваивать** упражнения для развития быстроты, выносливости и координации  **Выполнять** упражнения для развития быстроты, выносливости и развития координации. **Выполнять** тестовые упражнения по развитию выносливости.  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.  **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Упражнения с отягощениями. | **2** | **Соблюдать** правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей, мед.болов и бодибаров.  **Осваивать** и **применять** упражнения на развитие силы (силовой выносливости).  **Демонстрировать** вариативное выполнение упражнений.  **Выполнять** контрольные упражнения по развитию силы (силовой выносливости).  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.  **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  *Приложение 5.* | 2 | **Описывать** технику выполнения упражнений и комбинаций. **Осваивать** комплексы и комбинации упражнений, **демонстрировать** технику их выполнения.  **Выявлять** типичные ошибки и **исправлять** их. **Преодолевать** трудности и **проявлять** волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. **Составлять** и **выполнять** комплексы и комбинации из изученных упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, **использовать** в самостоятельных занятиях. |
| ***Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:*** 3ч. | | |
| Требования безопасности | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. |
| Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами легкой атлетики | 1 | **Выполнять** упражнения для воспитания выносливости, развития координации, силы и быстроты. **Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. **Выполнять** нормативы физической подготовки. **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений. **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Требования безопасности. | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики |
| **Гибкоста-3ч.** | | |
| Развитие равновесия, и ловкости средствами гимнастики с элементами акробатики | 1 | **Выполнять** упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. **Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. **Выполнять** нормативы физической подготовки. **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений. **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Требования безопасности | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий спортивными играми |
| Упражнения из спортивных игр | 1 | **Выполнять** технические упражнения из спортивной игры волейбол передачи мяча сверху двумя руками и снизу, подавать подачу. **Взаимодействовать** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях. **Активно** участвовать в играх и осуществлять судейство.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Соблюдать** правила игры. **Общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками в процессе игр.  **Проявлять** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относится к сопернику, **управлять** своими эмоциями. **Использовать** игровые действия волейбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха. |

**Поурочное планирование 5 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| количество часов | дата проведения | | № | Тема |
| план | факт |
| 1 |  |  | 1. | Классическая аэробика. Техника безопасности |
| 1 |  |  | 2. | Классическая аэробика Лидирующая нога |
| 1 |  |  | 3. | Классическая аэробика Техника базовых шагов |
| 1 |  |  | 4. | Классическая аэробика Техника движения руками. |
| 1 |  |  | 5. | Классическая аэробика Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; |
| 1 |  |  | 6. | Классическая аэробика. Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. |
| 1 |  |  | 7. | Классическая аэробика . Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные). |
| 1 |  |  | 8. | Классическая аэробика. Комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий классической аэробикой. |
| 1 |  |  | 9 | Легкая атлетика. Требования безопасности. |
| 1 |  |  | 10 | Легкая атлетика. Упражнения из гимнастики с элементами акробатики |
| 1 |  |  | 11 | Спортивные игры Требования безопасности. |
| 1 |  |  | 12 | Спортивные игры Организация и проведения. |
| 1 |  |  | 13 | Спортивные игры. Осуществлять судейство. |
| 1 |  |  | 14 | Спортивные игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. |
| 1 |  |  | 15 | Спортивные игры .Активное участие в игре. |
| 1 |  |  | 16 | Спортивные игры. Доброжелательность, взаимопонимание и игре |
| 1 |  |  | 17 | Функциональная тренировка. Требования безопасности. |
| 1 |  |  | 18 | Функциональная тренировка. Осваивать упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища. |
| 1 |  |  | 19 | Функциональная тренировка. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений |
| 1 |  |  | 20 | Функциональная тренировка . Базовые основы |
| 1 |  |  | 21 | Функциональная тренировка. Занятия фитнесом как средство активного отдыха. |
| 1 |  |  | 22 | Функциональная тренировка. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, |
| 1 |  |  | 23 | Функциональная тренировка. Демонстрировать технику выполнения. изученных элементов. |
| 1 |  |  | 24 | Функциональная тренировка. Соблюдать правила дыхания |
| 1 |  |  | 25 | Функциональная тренировка. Выявлять типичные ошибки и активно помогать их исправлению. |
| 1 |  |  | 26. | Функциональная тренировка. Закрепляющий урок |
| 1 |  |  | 27 | Гимнастика. Требования безопасности |
| 1 |  |  | 28 | Гимнастика. Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты. |
| 1 |  |  | 29 | Основы знаний по физической культуре и спорту. |
| 1 |  |  | 30 | Степ-аэробика. Техника безопасности |
| 1 |  |  | 31 | Степ-аэробика. Техника базовых шагов |
| 1 |  |  | 32 | Степ-аэробика. Техника движение рук |
| 1 |  |  | 33 | Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений и комплексов степ- аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения; |
| 1 |  |  | 34 | Степ-аэробика. Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. |
| 1 |  |  | 35 | Степ-аэробика. Закрепляющий урок |

**Поурочное планирование 6 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *количество часов* | *дата проведения* | | *№* | *Тема* |
| *план* | *факт* |
| 1 |  |  | 1. | Классическая аэробика. Техника безопасности |
| 1 |  |  | 2. | Классическая аэробика Лидирующая нога |
| 1 |  |  | 3. | Классическая аэробика Техника базовых шагов |
| 1 |  |  | 4. | Классическая аэробика Техника движения руками. |
| 1 |  |  | 5. | Классическая аэробика Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; |
| 1 |  |  | 6. | Классическая аэробика. Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. |
| 1 |  |  | 7. | Классическая аэробика . Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные). |
| 1 |  |  | 8. | Классическая аэробика. Комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий классической аэробикой. |
| *1* |  |  | 9 | Легкая атлетика. Требования безопасности. |
| *1* |  |  | 10 | Легкая атлетика. Упражнения из гимнастики с элементами акробатики |
| *1* |  |  | 11 | Спортивные игры Требования безопасности. |
| *1* |  |  | 12 | Спортивные игры Организация и проведения. |
| *1* |  |  | 13 | Спортивные игры. Осуществлять судейство. |
| *1* |  |  | 14 | Спортивные игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. |
| *1* |  |  | 15 | Спортивные игры .Активное участие в игре. |
| *1* |  |  | 16 | Спортивные игры. Доброжелательность, взаимопонимание и игре |
| 1 |  |  | 17 | Функциональная тренировка. Требования безопасности. |
| 1 |  |  | 18 | Функциональная тренировка. Осваивать упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища. |
| 1 |  |  | 19 | Функциональная тренировка. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений |
| 1 |  |  | 20 | Функциональная тренировка . Базовые основы |
| 1 |  |  | 21 | Функциональная тренировка. Занятия фитнесом как средство активного отдыха. |
| 1 |  |  | 22 | Функциональная тренировка. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, |
| 1 |  |  | 23 | Функциональная тренировка. Демонстрировать технику выполнения. изученных элементов. |
| 1 |  |  | 24 | Функциональная тренировка. Соблюдать правила дыхания |
| 1 |  |  | 25 | Функциональная тренировка. Выявлять типичные ошибки и активно помогать их исправлению. |
| 1 |  |  | 26. | Функциональная тренировка. Закрепляющий урок |
| *1* |  |  | 27 | Гимнастика. Требования безопасности |
| *1* |  |  | 28 | Гимнастика. Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты. |
| *1* |  |  | 29 | Основы знаний по физической культуре и спорту. |
| *1* |  |  | 30 | Степ-аэробика. Техника безопасности |
| *1* |  |  | 31 | Степ-аэробика. Техника базовых шагов |
| *1* |  |  | 32 | Степ-аэробика. Техника движение рук |
| *1* |  |  | 33 | Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений и комплексов степ- аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения; |
| *1* |  |  | 34 | Степ-аэробика. Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. |
| *1* |  |  | 35 | Степ-аэробика. Закрепляющий урок |

**Поурочное планирование 7 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *количество часов* | *дата проведения* | | *№* | *Тема* |
| *план* | *факт* |
| 1 |  |  | 1. | Классическая аэробика. Техника безопасности |
| 1 |  |  | 2. | Классическая аэробика Лидирующая нога |
| 1 |  |  | 3. | Классическая аэробика Техника базовых шагов |
| 1 |  |  | 4. | Классическая аэробика Техника движения руками. |
| 1 |  |  | 5. | Классическая аэробика Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; |
| 1 |  |  | 6. | Классическая аэробика. Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. |
| 1 |  |  | 7. | Классическая аэробика . Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные). |
| 1 |  |  | 8. | Классическая аэробика. Комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий классической аэробикой. |
| *1* |  |  | 9 | Легкая атлетика. Требования безопасности. |
| *1* |  |  | 10 | Легкая атлетика. Упражнения из гимнастики с элементами акробатики |
| *1* |  |  | 11 | Спортивные игры Требования безопасности. |
| *1* |  |  | 12 | Спортивные игры Организация и проведения. |
| *1* |  |  | 13 | Спортивные игры. Осуществлять судейство. |
| *1* |  |  | 14 | Спортивные игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. |
| *1* |  |  | 15 | Спортивные игры .Активное участие в игре. |
| *1* |  |  | 16 | Спортивные игры. Доброжелательность, взаимопонимание и игре |
| 1 |  |  | 17 | Функциональная тренировка. Требования безопасности. |
| 1 |  |  | 18 | Функциональная тренировка. Осваивать упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища. |
| 1 |  |  | 19 | Функциональная тренировка. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений |
| 1 |  |  | 20 | Функциональная тренировка . Базовые основы |
| 1 |  |  | 21 | Функциональная тренировка. Занятия фитнесом как средство активного отдыха. |
| 1 |  |  | 22 | Функциональная тренировка. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, |
| 1 |  |  | 23 | Функциональная тренировка. Демонстрировать технику выполнения. изученных элементов. |
| 1 |  |  | 24 | Функциональная тренировка. Соблюдать правила дыхания |
| 1 |  |  | 25 | Функциональная тренировка. Выявлять типичные ошибки и активно помогать их исправлению. |
| 1 |  |  | 26. | Функциональная тренировка. Закрепляющий урок |
| *1* |  |  | 27 | Гимнастика. Требования безопасности |
| *1* |  |  | 28 | Гимнастика. Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты. |
| *1* |  |  | 29 | Основы знаний по физической культуре и спорту. |
| *1* |  |  | 30 | Степ-аэробика. Техника безопасности |
| *1* |  |  | 31 | Степ-аэробика. Техника базовых шагов |
| *1* |  |  | 32 | Степ-аэробика. Техника движение рук |
| *1* |  |  | 33 | Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений и комплексов степ- аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения; |
| *1* |  |  | 34 | Степ-аэробика. Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. |
| *1* |  |  | 35 | Степ-аэробика. Закрепляющий урок |

**Поурочное планирование 8 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| количество часов | дата проведения | | № | *Тема урока* |
| план | факт |
| 1 |  |  | 1. | Классическая аэробика. Техника безопасности |
| 1 |  |  | 2. | Классическая аэробика Лидирующая нога |
| 1 |  |  | 3. | Классическая аэробика Техника базовых шагов |
| 1 |  |  | 4. | Классическая аэробика Техника движения руками. |
| 1 |  |  | 5. | Классическая аэробика Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; |
| 1 |  |  | 6. | Классическая аэробика. Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. |
| 1 |  |  | 7. | Классическая аэробика . Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные). |
| 1 |  |  | 8. | Классическая аэробика. Комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий классической аэробикой. |
| 1 |  |  | 9 | Гимнастика. Требования безопасности |
| 1 |  |  | 10 | Спортивные игры Требования безопасности. |
| 1 |  |  | 11 | Спортивные игры Организация и проведения. |
| 1 |  |  | 12 | Спортивные игры. Осуществлять судейство. |
| 1 |  |  | 13 | Легкая атлетика. Требования безопасности. |
| 1 |  |  | 14 | Легкая атлетика. Упражнения из гимнастики с элементами акробатики |
| 1 |  |  | 15 | Основы знаний по физической культуре и спорту. |
| 1 |  |  | 16 | Спортивные игры Требования безопасности. |
| 1 |  |  | 17 | Функциональная тренировка. Требования безопасности. |
| 1 |  |  | 18 | Функциональная тренировка. Осваивать упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища. |
| 1 |  |  | 19 | Функциональная тренировка. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений |
| 1 |  |  | 20 | Функциональная тренировка . Базовые основы |
| 1 |  |  | 21 | Функциональная тренировка. Занятия фитнесом как средство активного отдыха. |
| 1 |  |  | 22 | Функциональная тренировка. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, |
| 1 |  |  | 23 | Функциональная тренировка. Демонстрировать технику выполнения, изученных элементов. |
| 1 |  |  | 24 | Функциональная тренировка. Соблюдать правила дыхания |
| 1 |  |  | 25 | Функциональная тренировка. Выявлять типичные ошибки и активно помогать их исправлению. |
| 1 |  |  | 26. | Функциональная тренировка. Закрепляющий урок |
| 1 |  |  | 27 | Гимнастика. Требования безопасности |
| 1 |  |  | 28 | Гимнастика. Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты. |
| 1 |  |  | 30 | Степ-аэробика. Техника безопасности |
| 1 |  |  | 31 | Степ-аэробика. Техника базовых шагов |
| 1 |  |  | 32 | Степ-аэробика. Техника движение рук |
| 1 |  |  | 33 | Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений и комплексов степ- аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения; |
| 1 |  |  | 34 | Степ-аэробика. Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. |
| 1 |  |  | 35 | Степ-аэробика. Воспитание выносливости. |
| 1 |  |  | 36 | Степ-аэробика. Контроль за дыханием |

**V.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Учащиеся должны уметь**выполнять комплексы аэробной и анаэробной нагрузки в связке; выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки; выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп; выполнять упражнения на профилактику плоскостопия; выполнять комплексы дыхательных упражнений; самостоятельно проводить занятия фитнес-аэробикой.

**Личностные** **результаты освоения курса внеурочной деятельности:**активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка  и общих интересов. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:** характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе     освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности,       сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов её улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование этических признаков в движениях и передвижениях человека; умение увидеть красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образами; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

**Уровни результатов:**

**Первый уровень результатов**: приобретение школьником специальных знаний об особенностях зарождения, истории фитнес-аэробики, основах личной гигиены, техники безопасности при занятиях фитнес аэробикой.

**Второй уровень результатов**: получение школьником позитивного отношения к физкультуре и спорту, ценностного отношения к своему здоровью.

**Третий уровень результатов**: получение опыта и навыков занятий фитнес-аэробикой, умения организовать самостоятельные занятия по фитнес-аэробике и проводить выступления по фитнес-аэробике в классе, в семье, в оздоровительном лагере.

**Раздел VI. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы**

При реализации программы внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» будут использованы следующие методы обучения – групповой, индивидуальный. Выполнению специальных упражнений будет предшествовать инструктаж по технике безопасности. Большое значение будет уделено общеразвивающим упражнениям. Для проведения занятий учащимся понадобиться спортивная форма, обувь.

Необходимое оборудование: степы, гантели, резиновые амортизаторы, бодибары, штанги, маты, коврики, фитболы, мячи; стойки для хранения оборудования.

Температурный режим от 18 до 20 градусов С, влажность-менее 60%, частота воздухообмена-8-12 в час.

При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

**К** – полный комплект (на каждого ученика класса);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Количество** | **Примечания** |
| Федеральный государственный образовательный стандарт старшего общего образования  Примерная программа по физической культуре  Рабочие программы  Дидактические карточки | **Д** |  |
| Учебно-методические пособия и рекомендации  Журнал «Физическая культура в школе»  Журнал «Спорт в школе» | **Д** |  |
| **Печатные пособия** | | |
| Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения) | **Д** |  |
| **Технические средства обучения** | | |
| Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение  микрофоны (A-mic)  Мегафон | **Д** |  |
| **Экранно-звуковые пособия** | | |
| Аудиозаписи  Видеозаписи | **Д** |  |
| **Учебно-практическое оборудование** | | |
| Скамейка (1.5м;) | **П** |  |
| Мячи:,малый (теннисный), малый (мягкий). | **К** |  |
| Скакалка | **К** |  |
| Флажки: разметочные с опорой, стартовые | **Д** |  |
| Жилетки игровые с номерами | **П** |  |
| Аптечка | **Д** |  |
| Мат гимнастические, массажные | **К** | Размеры (140 \* 58 \* 10) см |
| Коврики для занятий йогой, стрейчингом | **К** | Размеры (140 \* 58 \* 10) см |
| Мячи fit ball | **Ф** | Диаметр 50 см. |
| Мячи fit ball | **Ф** | Диаметр 55 см. |
| Палка гимнастическая деревянная | **К** | 100 см |
| Обруч пластиковые | **К** | 100см |
| Обруч металические | **К** | 80см |
| **Игры и игрушки** | | |
| Стол для игры в настольный теннис | **П** |  |
| Сетка и ракетки для игры в настольный теннис | **П** |  |
| **Оборудование класса** | | |
| Беговая дорожка-тренажер | **ф** |  |
| Велосипед -тренажер | **Ф** |  |
| Велосипед для рук - тренажер | **Ф** |  |
| Лодка с вуслами- тренажер | **Ф** |  |
| Колесо для пресса- тренажер | **К** |  |
| Гимнастический шар | **К** |  |

**Литература**

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М.  Режим дня школьника. М.: ИЦ «Вентана-граф». 2002 г.
2. Адаптированная физическая культура (третий час) для учащихся образовательных учреждений. Методическое пособие. Самара, 2008 г./ Составители Антимонова М.Ю., Мальшин Ю.А. и др.
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005 г. – № 11. – С. 75–78.
5. 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.
6. Francis, L., Francis, P. & Miller, G. Introduction to Step Reebok. Boston, Reebok International, Ltd. 1991.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
10. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциколопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
11. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кт хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.
12. Эндокринная система, спорт и двигательная активность: пер. С англ. / под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.
13. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
14. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
15. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклнениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Евсеев С.П., Аесенова О.Э. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.
16. Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивнх 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.
17. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упраженений, 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
18. А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г.
19. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.

*Приложение*

**Инструкция по технике безопасности при организации занятий**

* Ученики должны неукоснительно выполнять все указания учителя, проводящего занятия;
* при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
* использовать оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством учителя, проводящего занятия;
* выполнять упражнения с инвентарём в присутствии учителя, проводящего занятия и со страховкой;
* работать только с тем инвентарём, который указан учителем, проводящим занятия;
* при выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.