

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31 МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

МБОУ СОШ № 31

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

**Направленность:** спортивно-оздоровительная

**Возраст обучающихся:** 6-12 лет

**Срок реализации:** 1 год

Автор-составитель: Кауц М.О.

пос. Юбилейный

## Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе:

- примерной Программы начального общего образования по физической культуре;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования).
- Комплексной программы физического воспитания под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевич Москва, «Просвещение» 2006 г.

Программа реализуется 1 час в 1-5 классах.

Национальным достоянием любого государства являются здоровые люди, поэтому эффективность физического воспитания подрастающего поколения становится важной задачей современного общества: оно испытывает большую потребность в людях с активным способом жизнедеятельности. Для того, чтобы выработать у человека стремление к здоровому образу жизни, воспитать в нем личные обязательства к своему здоровью и желание повышать свою готовность самостоятельно, работу по непрерывному самосовершенствованию и осознанию собственного «я» необходимо начинать еще в младшем школьном возрасте.

Переход из дошкольного звена к системе общеобразовательной школы предъявляет новые, повышенные требования к организму учащихся. За последнее время произошло существенное снижение показателей здоровья, физического развития и двигательной подготовленности учащихся младшего школьного возраста. Это связано с ухудшением социально-экономических факторов, со снижением воспитательной, оздоровительной и адресной направленности физического воспитания. При этом физическое воспитание остается важной частью образовательной программы начальной школы, задача которой - оптимизировать обучение всех детей, не разделяя их на «способных» и «неспособных», разнообразным физическим навыкам, развить двигательные умения ребенка, способствовать социальному и эмоциональному развитию, а также познавательному компоненту в изучении человеческого движения.

Поэтому данная программа направлена на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств учащихся, двигательной активности, развитие творческих способностей учащихся с разной физической подготовкой.

Для реализации программы в учреждении должна быть создана благоприятная обстановка, поддерживающая любые усилия ребенка, что, в конечном счете, способствует самосовершенствованию и самореализации любого ученика общеобразовательной школы;

В Программе раскрыты сущность, особенности, структура проведения занятий по фитнесу, направленному на поддержание здоровья и здорового образа жизни школьников; определены критерии составления

индивидуальных фитнес-программ для учащихся с учетом энергетического, мышечного и психологического компонентов.

Практическая значимость определяется реализацией целостного подхода к формированию у школьника стремления к здоровому образу жизни, самостоятельным занятиям физкультурой, желанием стать гармонически развитой личностью.

Фитнес является неотъемлемой частью физического воспитания; развитие фитнеса включает обязательное присутствие знаний, равно как и физической деятельности; развитие фитнеса неразрывно связано с общим развитием организма школьника. Причем занятия фитнесом должны быть мотивированы желанием самосовершенствования, фитнес должен быть индивидуализирован.

Понимание воспитательной ценности фитнеса и физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями фитнеса и физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, именно в младшем школьном возрасте легче развить гибкость, поэтому для них наиболее приемлема программа «Детский фитнес». Программа включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

**Цель программы:** создание условий для развития физических, творческих, художественно-эстетических качеств ребенка посредством уроков аэробики и фитнеса.

В соответствии с ФГОС общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре и фитнесу для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:

**Задачи:**

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес-уроках, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма.
3. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
4. Формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

5. Развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни
6. Укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

Задачи учителя заключаются в следующем:

- развитие мышечно-двигательных ощущений;
- совершенствование зрительного и кинестетического контроля выполнения движений;
- совершенствование взаимосвязи между зрительными ощущениями и выполнением движений;
- развитие физических качеств: гибкости, быстроты, силовой выносливости, силы, ловкости;
- оздоровление организма;
- улучшение психоэмоционального состояния учащихся.

### ***Особенности программы:***

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение уроков по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний в области фитнеса;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Урок по программе «Детский фитнес» включает в себя теоретическую и практическую часть.

*Теоретическая часть урока* включает в себя информацию о технике безопасности во время урока фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

*Практическая часть урока* предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Для достижения оптимального результата на уроках используются различные **формы работы** с учащимися:

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

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка
- Эстафеты
- Подвижные игры

#### **Формы контроля**

- тестирование
- тесты-практикумы
- конкурсные состязания «Мой фитнес-комплекс», показательные выступления.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Предметные результаты**

1.Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2.Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3.Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4.Выполнять технические действия из базовых элементов фитнеса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

*Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре и фитнесу являются:*

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- умения бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - умения применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.*

1. Учащиеся должны научиться:

- правилам безопасного поведения;
- правилам выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смыслу спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе урока свою осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для включения урока фитнесом в активный отдых и досуг.

### **Личностные результаты**

умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами. В ходе всей программы учащиеся умеют давать оценку своим достижениям, заполняют индивидуальные листы здоровья, а также создают Портфолио своих достижений.

Программа «Детский фитнес» для младших школьников рассчитана на 1 года обучения (102 часа). Программа предполагает проведение уроков со школьниками 3 часа в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

Урок по программе «Детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

*Теоретическая часть урока* включает в себя информацию о технике безопасности во время урока фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

*Практическая часть урока* предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

*Содержание программы включает в себя 9 разделов:*

1. Основы знаний. Тестирование
2. Классическая аэробика
3. Ритмическая гимнастика с предметами.
4. Пилатес мат

- 5.Фитбол – гимнастика
- 6.Интервальный тренинг
- 7.Степ-аэробика
- 8.Музыкально - ритмические игры.
- 9.Контрольные испытания.

## **Содержание программы**

### ***Тема 1. Вводное (1 часа)***

Общие правила техники безопасности на уроке фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

*Практическое:*

-определение структуры урока (построение, разминка, основная часть, игра, релаксация, оценка).

### ***Тема 2. Классическая аэробика (5 часов)***

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление.

*Практические:* Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч)

*Разновидности шагов:* марш (March), приставной шаг в сторону (Step touch), открытый шаг (Open step), скрестный шаг (Grip wine ), ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

*Ориентационные упражнения:* вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.

*Шаги базовой аэробики:* марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку.

*Вербальные команды:*

- счет; направление.

### ***Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами (6 часов)***

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

*Практическое:*

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Упражнения с мячом в

бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Прыжки на фитболе.

#### **Тема 4. Пилатес мат (Pilates)- (6 часов)**

Обучение правильному дыханию.

Упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног. Упражнение на растяжку. Парная гимнастика.

Комплекс.

#### **Тема 5. Фитбол-гимнастика(Fitball)-(5 часов)**

История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче. Комплекс.

#### **Тема 6. Интервальный тренинг- (5 часа)**

Продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

*Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:* сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

*Упражнения для ног и пояса нижних конечностей:* приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

*Упражнения на баланс:*

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

*Упражнения силового блока:*

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.

*Кардионагрузка:* быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения.

#### **Тема 7. Музыкально - ритмические игры-(5 часов)**

Игры и правила.

*Практическое:*

Имитационные игры: Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: Танцевальные игры.

#### **Тема 8. Контрольные испытания-(1 часа)**

Открытый урок.

### **Тематический план.**

№ п/п	Наименование разделов, тем.	1 год	
		теория	практика

1.	Вводное занятие. Основы знаний. Тестирование	1	
2.	Классическая аэробика		5
3.	Ритмическая гимнастика с предметами.		6
4.	Пилатес мэт (Pilates)		6
5.	Фитбол - гимнастика (Fitball)		5
6.	Интервальный тренинг.		4
7.	Степ-аэробика (Step)		-
8.	Музыкально - ритмические игры.		4
9.	Контрольные испытания.		1
<b>Всего</b>		1	35
<b>Итого:102</b>			36

Освоение данных видов деятельности на уроках происходит в едином комплексе, поэтому разделение на «темы» является условным.

### Тематическое планирование

#### I четверть

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метапредметные	Личностные
<i>Тема 1. Вводное (1 час).</i>					
1	<i>Введение. Теория.</i>	Общие правила техники безопасности на уроке фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес? Определение	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> на основе обобщения знаний.	Понимать значения знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся

	структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, игра, релаксация, оценка).			хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.
<b>2 тема. Классическая аэробика (2 часа).</b>				
2	<p>- <i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Вербальные команды:</i></p> <p>- счет; направление.</p> <p>- <i>Разнообразные шаги:</i></p> <p>- <i>March (March).</i></p> <p>- <i>Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.</p> <p>- Музыкально-ритмические игра «Аисты».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>Вербальные команды:</i></p> <p>- счет; направление.</p> <p>- <i>Разнообразные шаги:</i></p> <p><i>March (March).</i></p> <p>- Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.</p> <p>- Музыкально-ритмические игра «Аисты».</p>	<p><i>общее учебные-осуществляющих упражнений, команд и приёмов.</i></p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p>	<p><b>Личностные:</b> осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
3	<p>- <i>Проставной шаг (Step touch).</i></p> <p>- <i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок,</p>	<p>Умеют выполнять: <i>Вербальные команды:</i></p> <p>- счет; направление.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные- извлекают необходимую информацию из рассказа</p>	<p><b>Личностные:</b> осознают свои возможности в учении</p>

	<p>заминка).  <i>Вербальные команды:</i>  - счет; направление.  - <i>Приставной шаг в сторону (Step touch)</i>-<i>О</i>  Разновидности шагов: Марш (March).  - <i>Приставной шаг в сторону (Step touch)</i>.  Разновидности шагов: Ориентационные марш (March) - 3  - Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз вправо-влево, - вверх, в вперед-назад, круг, из вниз - вверх, круга, по в круг, из круга, по кругу, по кругу - С  - Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег.  - Музыкально-ритмические игры «Куручки и петушок».</p>	<p>Разновидности шагов: Марш (March).  - <i>Приставной шаг в сторону (Step touch)</i>.  Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз вправо-влево, - вверх, в вперед-назад, круг, из вниз - вверх, круга, по в круг, из круга, по кругу - С  Музыкально-ритмические игры «Куручки и петушок».</p>	<p>учителя, из собственного опыта;</p>	
<b>Тема 7. Музыкально - ритмические игры – 1 час.</b>				
4	<p><i>Элементы русского танца «Хоровод».</i></p>	<p>Умеют выполнять:  - Разновидности шагов. Марш (March).  - <i>Приставной шаг в сторону (Step touch)</i>.  - Умеют выполнять:  Подготовительная и шестая</p>	<p><b>Коммуникативные:</b>  используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.  <b>Регулятивные:</b> принимают учебную задачу в выполнении упражнения принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>

	позиция ног, ельную и первой, шестую второй и позицию третьей ног, позиций рук - первой, 3. второй и -Приставной третьей шаг в сторону позиций (Step touch) – рук, С. элементы = танца. <u>Разновидност</u> - <u>и шагов</u> Ориентаци <u>марш (March)</u> онные - У упражнени - я: вправо- Ориентацион влево, ные вперед- упражнения: назад, вниз вправо-влево, - вверх, в вперед-назад, круг, из вниз - вверх, круга, по в круг, из кругу. круга, по- кругу - С Кардионагр - узка: Кардионагруз прыжки. ка: прыжки. - - Музыкально Музыкальн - о - ритмические ритмически игра е игра «Золотые «Золотые ворота». ворота».			
<b>Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами -2 часа.</b>				
5 <i>Хваты с гимнастической палкой</i>	- Умеют <i>Интервальный тренинг:</i> выполнять: различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). - Узкий, широкий и узкий хват узкий широкий и узкий хват гимнастической палки, гимнастической палки, о.с.-О.	Умеют выполнять: различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Узкий, широкий и узкий хват гимнастической палки, о.с.-О.	Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителя; действуют с выделенными ориентиров. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействуют со сверстниками в игре. <b>Регулятивные:</b> прогнозируют результаты уровня усвоения.	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.

	<p>- Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. -Элементы русского танца «Хоровод» - 3. - Подготовительная шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук. -Приставной шаг в сторону ног, первой, второй и третьей позиций рук - С. - Приставной шаг в сторону (Step touch) - К. - Ориентационные упражнения : вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу - С - Музыкальные ритмические игры «Козочки и волки».</p>	<p>- Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. -Элементы русского танца «Хоровод» - Подготовительная и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук. -Приставной шаг в сторону (Step touch). и- Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу - С - Музыкальные ритмические игры «Козочки и волки».</p>		
6	<p>Общеразвивающие упражнения <i>Интервальный стренинг:</i></p>	<p>Умеют выполнять: -Узкий, широкий</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия и взаимодействуют</p>	<p><b>Личностные:</b> осознают свои возможности в соучении;</p>

гимнастической палкой.	<p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>- Узкий, широкий и узкий хват</p> <p>гимнастической палки, «Хоровод».</p> <p>о.с. – 3.</p> <p>– <i>Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой</i> - О.</p> <p>- Элементы русского танца «Хоровод» - С.</p> <p>- <i>Подготовительная игра «Игра со скакалкой».</i></p> <p>шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук - К.</p> <p>- Кардионагрузка: прыжки через скакалку.</p> <p>- Музыкально ритмическая игра «Игра со скакалкой».</p>	<p>узкий хват</p> <p>гимнастической палки, о.с.;</p> <p>- <i>Общеразвивающих упражнений гимнастической палкой.</i></p> <p>- Элементы русского танца «Хоровод».</p> <p>- <i>Подготовительная и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук.</i></p> <p>- О. Кардионагрузка: прыжки через скакалку.</p> <p>- Музыкально ритмическая игра «Игра со скакалкой».</p>	<p>сверстниками в совместной деятельности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.</p>	<p>способны адекватно и судит о своих успехах в учении, связывая успехи усилиями, трудолюбием.</p>
------------------------	---	--	--	--

**Тема 6. Интервальный тренинг-1час.**

7	<p>Элементы русского Интервальный</p>	<p>- Умеют выполнять:</p>	<p><b>Познавательные:</b> общеучебные -самостоятельно выделяют и</p>	<p><b>Личностные:</b> проявляют</p>
---	---------------------------------------	---------------------------	--	-------------------------------------

<p>танца «Хоровод».</p>	<p><b>ый тренинг:</b> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Узкий, широкий и узкий хват гимнастической палки, о.с. -Элементы о.с. - С. - Общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. -Элементы русского танца «Хоровод» - У. - Подготовительная и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук – К. - Музыкально - ритмические игра «Пляска с гостями».</p>	<p>-Узкий, широкий и узкий хват гимнастической палки, о.с. Общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. -Элементы русского танца «Хоровод». - Подготовительная и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук. -Музыкально - ритмические игра «Пляска с гостями».</p>	<p>формируют цели; и Логические - осуществляют поиск информации (из учителя).</p>	<p>дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>
-----------------------------	---	--	---	--

### Тематическое планирование II четверть

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
<b>2 тема. Классическая аэробика (2 часа)</b>					
1	Разновид	-Интервальный	Умеют	общеучебные-	Личностные: п

<p>ности шагов. Открытый шаг (Open step)</p>	<p>тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Вербальные команды: - направление. Разновидности шагов: - Открытый шаг (Open step) - Ориентационные упражнения: - Открытый шаг (Open step) - Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег.</p>	<p>выполнять: Вербальные команды: - направление. Разновидности шагов. Открытый шаг (Open step). Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. Музыкально-ритмические игры: «Весёлая дудочка».</p>	<p>осуществляют организующих упражнений, приёмов. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре.</p>	<p>выполнение команд и качества личности и управляют своими эмоциями различных ситуациях условиях.</p>
<p>Разновидности шагов. 2 Скрестный шаг (Grip wine).</p>	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - Открытый шаг (Open step) – 3. - Скрестный шаг (Grip wine) - Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. Музыкально-ритмические игры: «Гуси»</p>	<p>Умеют выполнять: -Открытый шаг (Open step). - Скрестный шаг (Grip wine). - Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. Музыкально-ритмические игры: «Гуси»</p>	<p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. Регулятивные: действуют с учётом выделенных ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: дают адекватную позитивную самооценку.</p>

	бег. - Музыкально ритмические игры: «Гуси лебеди».	лебеди».			
<b>Музыкально - ритмические игры, танцы - 1 час.</b>					
3	Танцевальные шаги в танце «Яблочко».	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Подготовительная и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук. -Танцевальные шаги в танце «Яблочко» - О. - Скрестный шаг (Grip wine ) - 3. - Открытый шаг (Open step) - С. - Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, круг, из круга, по кругу. - Открытый шаг (Open step). - Скрестный шаг (Grip wine ). -Танцевальные шаги в танце «Яблочко». Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. - Музыкально ритмические игры: «Зайцы и охотник».</p>	<p>Умеют выполнять: - Подготовительную и шестую позицию ног, первой, второй и третьей позиций рук, элементов танца. Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, круг, из круга, по кругу. - Открытый шаг (Open step). Скрестный шаг (Grip wine ). -Танцевальные шаги в танце «Яблочко». Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. - Музыкально ритмические игры: «Зайцы и охотник».</p>	<p><b>Регулятивные:</b> осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителя; действуют в выделенных ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> умею договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p>	<p><b>Личностные:</b> осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая его со своими усилиями, трудолюбием.</p>
<b>Интервальный тренинг-1 час.</b>					
4	Элементы танца: парные танцевальные	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный	Умеют выполнять: Подготовительную и шестую позицию ног, первой, второй	<p><b>Познавательные:</b> общеучебные-извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, собственного опыта; логические-осуществляют</p>	<p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют</p>

	<p>шаги в блоке, заминка). и третьей поиск необходимой своими танце - позиций рук, информации. эмоциями «Яблочко». Подготовительные элементы танца. Регулятивные: действуют различными о». ая и шестая танца. с учётом выделенных ситуациях и позиция ног, - учителем ориентиров; условиях. первой, второй Ориентационные адекватно воспринимают и третейые оценку учителя. позиций рук. упражнения: в Коммуникативные: принимают Парные право-влево, другое мнение и танцевальные вперёд-назад, позицию, допускают шаги в танце вниз - вверх, в различных точках зрения. «Яблочко» - О. круг, из круга, по кругу. - Скрестный шаг (Grip wine) - 3. Разновидности шагов. - Открытый шаг шагов. (Open step) - С. Марш (March). - Приставной Ориентационный шаг в сторону (Step touch). упражнения: в Парные равно-влево, танцевальные вперёд-назад, шаги в танце вниз - вверх, в «Яблочко». круг, из круга, - Музыкально по кругу. - ритмические игра: Кардионагрузки «Лягушки и а: быстрая аисты». ходьба, бег. - Музыкально ритмические - Кардионагрузки игра: «Лягушки ходьба, бег. и аисты».</p>			
<b>Тема 4. Пилатес мэт (Pilates)-2 часа.</b>				
5	<p>Правильное дыхание. Упражнение на растяжку.</p> <p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Обучение правильному дыханию. Упражнение на растяжку - Ориентационные упражнения: Шаги базовой аэробики: скрестный шаг, вперёд-назад, марш, приставной шаг, открытый шаг. Парные танцевальные шаги в танце «Яблочко». Шаги базовой аэробики: скрест</p>	<p>Умеют выполнять: Обучение правильно му дыханию. Упражнения на растяжку. -Ориентационные упражнения: Шаги базовой аэробики: скрестный шаг, вперёд-назад, марш, приставной шаг, открытый шаг. Парные танцевальные шаги в танце «Яблочко». Интервальный</p>	<p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу в выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре.</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>

		<p>ный шаг, вперёд-тренинг - назад, марш, Упражнения для приставной шаг, рук и верхнего открытый шаг. плечевого пояса:</p> <p>- Парные сгибания и танцевальные разгибания рук в шагах в танце упоре лежа на полу, «Яблочко». на опоре, от стены с Интервальный разным положением тренинг - рук; сгибания и Упражнения разгибания рук в для рук и упоре сзади. верхнего - Музыкально - плечевого пояса: ритмические сгибания и игра: «Жуки».</p> <p>разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади - Музыкально - ритмические игра: «Жуки».</p>			
6	Парная гимнастика. Комплекс	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Парная гимнастика – О. Комплекс. -Обучение правильному дыханию. Упражнение растяжку – 3. - Ориентационные упражнения: Шаги базовой аэробики: шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.</p> <p>Парные танцевальные шаги в танце «Яблочко». Интервальный тренинг: с- упражнения для ног и пояса нижних конечностей:</p>	<p>Умеют выполнять: Парная гимнастика. Комплекс -Обучение правильному дыханию. Упражнение растяжку. -Ориентационные упражнения: Шаги базовой аэробики: шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Парные выделенных ориентиров; воспринимают оценку учителя.</p>	<p><b>Познавательные</b> – отвечают на простые вопросы, делают сравнения. используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p><b>Личностные:</b> осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая его с личными усилиями, трудолюбием.</p>

		<p>- Парные приседания ноги на танцевальные ширине плеч, шире шага в танце плеч, с опорой и «Яблочко». без, с предметом и Интервальный без; отведение ног в тренинг: сторону, вперед, - упражнения назад; выпады для ног и пояса вперед, назад, в нижних сторону, в конечностей: движении; махи приседания ногами; ходьба на ширине плеч, выпадами; перекаты шире плеч, с ноги на ногу. опорой и без, с-Музыкально предметом и без; ритмические отведение ног вигра «Фея сторону, вперед, волшебница». назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу. -Музыкально ритмические игра «Фея волшебница».</p>			
<b>Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами -2 часа.</b>					
7	<p>Хваты со скакалкой: узкий, широкий и узкий хват со скакалкой, узкий хват со скакалкой,</p>	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Узкий, широкий и узкий хват со скакалкой, о.с.; -Общеразвивающ их упражнений со скакалкой. Комплекс - Парная гимнастика – 3. Комплекс. -Обучение правильному дыханию.</p>	<p>Умеют выполнять: -Узкий, широкий и узкий хват со скакалкой, о.с.; -Общеразвивающих упражнений со скакалкой. Парная гимнастика. Комплекс. -Обучение правильному дыханию. Упражнение растяжку. -Ориентационные упражнения: Шаги базовой аэробики: шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.</p>	<p>Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействуют со сверстниками в игре.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>

		<p>Упражнение на - Парные растяжку – С. танцевальные шаги в - танце «Яблочко».</p> <p>Ориентационны - е упражнения: Кардионагрузка: пры Шаги базовойжки через скакалку. аэробики: шаги -Музыкально - и их комбинацииритмические игра: выполняются на « Игра в домики». месте с изменением темпа.</p> <p>- Парные танцевальные шаги в танце «Яблочко».</p> <p>- Кардионагрузка: прыжки через скакалку. -Музыкально - ритмические игра: « Игра в домики».</p>		
8	Танец «Яблоч ко»	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Узкий, широкий и узкий хваты со скакалк ой, о.с. - 3. -комплекс упражнений со с какалкой. - С. Парная гимнастика – К. Комплекс. - Танец «Яблочко» -У. Подготовительн ая и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук - У.</p> <p>Умеют выполнять: -Узкий, широкий и узкий хваты со скакалкой, о.с.; - 3. – Общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой - С. Парная гимнастика – К. Комплекс. - Танец «Яблочко» - У. -Подготовительная и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук - У. - Кардионагрузка: прыжки через скакалку. - Музыкально ритмические игра: «Воробушки».</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> действ уют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p><b>Личностные:</b> состремятся выступить с танцем; дают</p>

	Кардионагрузка: прыжки через скакалку. - Музыкально - ритмические игра: «Воробушки».								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

### Тематическое планирование III четверть

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
<b>2 тема. Классическая аэробика (1 часа)</b>					
		<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Вербальные команды: - счет; направление. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Разнообразности шагов. - Ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step , side to side). - Ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side) - О. Ориентационные упражнения: - Музыкально ритмическая игра: быстрая ходьба, бег. - Музыкально ритмическая игра: «Ходьба вперед, и отступая назад». Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег.</p>	<p>Умеют выполнять: Вербальные команды: - счет; направление. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Разнообразности шагов. - Ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side) . Ориентационные упражнения: захлест, шоссе. - Музыкально ритмическая игра: «Ходьба вперед, и отступая назад». Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег.</p>	<p>осуществляют выполнение команд и приёмов. Регулятивные: осуществляют контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных ориентиров; воспринимают учителя.</p>	<p>Понимают значения знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позицией школьника.</p>

**Тема 5. Футбол-гимнастика(Fitball)-2часа.**

<p>Фитбол-гимнастика 2 (Fitball): базовые упражнения</p>	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. - Ориентационные упражнения: Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёт, скрестный шаг, шоссе - С. -Разновидности шагов. - Ноги врозь -ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side) – 3. -История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения Кнее-ур - колено вверх – О. - Музыкально ритмическая игра: «Поскоки с воображаемым мячом».</p>	<p>Умеют выполнять: - Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. - Ориентационные упражнения: Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёт, скрестный шаг, шоссе. - Разновидности шагов. - Ноги врозь -ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side). -История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Кнее-ур - колено вверх. - Музыкально ритмическая игра: «Поскоки с воображаемым мячом».</p>	<p><b>Познавательные</b> -отвечают на простые вопросы, делают сравнения. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>
<p>3 Фитбол-</p>	<p>Интервальный</p>	<p>Умеют</p>	<p><b>Познавательные:</b> общеучеб</p>	<p><b>Личностные:</b></p>

<p>гимнастик а (Fitball): упражнения я сидя на мяче.</p>	<p>тренинг Продолжительнос ть нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка) - Ориентационные упражнения: Шаги базовой аэробики: Шаги и аэробики: Ша их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. – К. -Разновидности шагов. – С. Ноги врозь - ноги вместе (V - step , и шагов. - W - step , A - step, Ноги врозь - side to side). ноги вместе Комбинации из (V - step , W - освоенных шагов step , A - step, в сочетании с side to side). движениями рук - Комбинации (руки в стороны, из освоенных вверх, вперед, шагов в вправо, влево, сочетании с круги руками, движениями круги рук (руки в предплечьями, стороны, круги плечами, вверх, вперед, сгибания и вправо, влево, разгибания рук). круги руками, -Фитбол- круги гимнастика(Fitbal предплечьями 1). Упражнения , круги сидя на мяче – О. плечами, Базовые сгибания и упражнения (Кне разгибания е-ур - коленорук). вверх) – З. - Фитбол- гимнастика (Fitball). Базо вые «Игра с мячом». упражнения. (</p>	<p>выполнять: Интервальные -й тренинг Продолжител ьность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут. - Ориентацион ные упражнения: Шаги базовой аэробики: Ша и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. - Разновидност и шагов. - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, в сочетании с side to side). Комбинации из освоенных шагов в вправо, влево, сочетании с круги руками, движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, сочетании с круги руками, предплечьями , круги плечами, сгибания и разгибания рук). Фитбол- гимнастика (Fitball). Базо вые упражнения. (</p>	<p>ные- необходимую из рассказа учителя, из собственного опыта. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в эмоциями совместной деятельности; задают вопросы; ситуациях и контролируют действия условиях. партнёра. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно оценку воспринимают оценку учителя.</p>	<p>извлекают проявляют положительны е качества личности и управляют своими эмоциями различных ситуациях и в и и</p>
--	---	--	---	---

		<p>Кнее-ур - колено вверх). Упражнения сидя на мяче. - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с мячом».</p>		
<b>Тема 4. Пилатес мэт (Pilates)-2часа.</b>				
<p>Пилатес мэт 4 (Pilates): правильное дыхание.</p>	<p>Интервальный тренинг. -Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - Ориентационные упражнения: <u>-Разновидности шагов: – К.</u> Ноги врозь - ногиные вместе (V - step , W - step , A - step, - side to side). - Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук - Фитбол-гимнастика (Fitball). Базовые упражнения (Кнее-ур - колено вверх) – С. Упражнения сидя на мяче – 3. Правильное дыхание - О. Интервальный тренинг Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным</p>	<p>Умеют выполнять: <i>Интервальный тренинг.</i> -Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - Ориентационные упражнения: <i>Разновидности шагов.</i> Комбинации освоенных шагов в сочетании с движениями рук - Фитбол-гимнастика (Fitball). Базовые упражнения (Кнее-ур - колено вверх) – С. Упражнения сидя на мяче. Правильное дыхание. Интервальный тренинг Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</p>	<p><b>Познавательные</b> – отвечают на простые вопросы, делают сравнения. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>

	положением рук; сгибания и сгибания и разгибания разгибания рук в упоре упоре сзади. лежа на полу, - Музыкально ритмическая игра: «Заводная игрушка».	сгибания и разгибания рук в упоре сзади. - Музыкально ритмическая игра: «Заводная игрушка».		
<p><i>Пилатес мэт (Pilates) Упражнения на растяжку. Парная гимнастика.</i></p> <p><i>5 ие</i></p>	<p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>- Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>- Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки вперёд, вправо, влево, руками, предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).</p> <p>- Фитбол-гимнастика (Fitball). Базовые упражнения. Упражнения с мячом (Fitball) С. - Пилатес мэт (Pilates) Парная гимнастика - О. Упражнение на растяжку - 3. Интервальный тренинг:</p>	<p>Умеют выполнять: <i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>- Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>- Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки вперёд, вправо, влево, руками, предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).</p> <p>- Фитбол-гимнастика (Fitball). Базовые упражнения. Упражнения с мячом.</p>	<p><b>Познавательные</b></p> <p>- отвечают на простые вопросы, делают сравнения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>

	<p>Упражнения на баланс Равновесие переднее, заднее, боковое, носках с использованием фитбола.</p> <p>- Музыкально ритмическая игра: «Весёлая дудочка».</p>	<p>-Пилатес мэт (Pilates) Парная гимнастика. Упражнение на растяжку.</p> <p><i>Интервальный тренинг:</i></p> <p>-Упражнения на баланс: Равновесие переднее, заднее, боковое, носках с использованием фитбола.</p> <p>-Музыкально ритмическая игра: «Весёлая дудочка».</p>		
<b>Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами-2часа.</b>				
<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.</p>	<p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом - О.</i></p> <p>- Фитбол-гимнастика (Fitball). <u>Базовые упражнения</u> - К Упражнения с фитбольным мячом – С. (Равновесие переднее, заднее, боковое, носках с использованием фитбола).</p> <p>-Пилатес мэт (Pilates): Парная гимнастика - 3. Упражнение на</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.</i></p> <p>- Фитбол-гимнастика (Fitball). <u>Базовые упражнения</u> с фитбольным мячом . (Равновесие переднее, заднее, боковое, носках с использованием фитбола).</p> <p>-Пилатес мэт на носках с использованием фитбола).</p> <p>-Пилатес мэт на</p>	<p>Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p><b>Личностные:</b> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>

	растяжку - С. -Интервальный тренинг: Упражнения силового блока: Упражнения для ног и пояса нижних конечностей. - Музыкально ритмическая игра: «Игра ленточкой».	Парная гимнастика. Упражнение на растяжку. -Интервальный тренинг: Упражнения силового блока: Упражнения для ног и пояса нижних конечностей. - Музыкально ритмическая игра: «Игра ленточкой».		
Комплекс общеразвивающих упражнений 7-й с фитбольным мячом.	Интервальный тренинг. -Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом - 3. - Фитбол- гимнастика (Fitball). <u>Упражнения с фитбольным мячом – К.</u> (Равновесие переднее, заднее, боковое, на носок с использованием фитбола). -Пилатес мэт (Pilates): Парная гимнастика - С. Танцевальные упражнения: шаги галопа – О. -Интервальный тренинг: Упражнения силового блока: Упражнения	Умеют выполнять: Интервальный тренинг. -Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Комплекс общеразвивающих упражнений с Фитбол-щих упражнений мячом. -Фитбол- гимнастика (Fitball). <u>Упражнения с фитбольным мячом.</u> (Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках с использованием фитбола). -Пилатес мэт (Pilates): Парная гимнастика. Танцевальные упражнения: шаги галопа. -Интервальный тренинг:	<b>Познавательные:</b> общеучебные-извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра. <b>Регулятивные:</b> действуют с учётом выделенных ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.	<b>Личностные:</b> осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.

	ия для ног и пояса нижних конечностей. - Музыкально ритмическая игра: «Курочки и петушок».	Упражнения силового блока: Упражнения для ног и пояса нижних конечностей. - Музыкально ритмическая игра: «Курочки и петушок».			
<b>Музыкально - ритмические игры, танцы - 1 час.</b>					
8	Шаги польки.	<p>Умеют выполнять: <i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>- Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>- Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом - К.</p> <p>- <i>Интервальный тренинг: Танцевальные упражнения шага галопа – 3.</i></p> <p><i>Шаги польки – О.</i></p> <p>Кардионагрузка: прыжки с места.</p> <p>- Музыкально ритмическая игра: «Поиграй мячом».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>- Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>- Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.</p> <p>- <i>Интервальный тренинг: Танцевальные упражнения шага галопа.</i></p> <p><i>Шаги польки.</i></p> <p>Кардионагрузка: прыжки с места.</p> <p>- Музыкально ритмическая игра: «Поиграй мячом».</p>	<p><b>Регулятивные:</b> осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителя; действуют с учётом учителя адекватно оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.</p>
<b>Интервальный тренинг-1 час.</b>					
9	Интервальный тренинг: прыжки через скакалку.	<p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>- Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>- <i>Интервальный тренинг: Танцевальные</i></p>	<p>Умеют выполнять: <i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>- Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-</p>	<p><b>Познавательные:</b> общеучебные- извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, собственного опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействуют со сверстниками в игре.</p>	<p><b>Личностные:</b> стремятся одержать победу в прыжках с места; дают адекватную позитивную самооценку.</p>

	упражнения шагаи галопа – С. Шаги польки – 3. Интервальный тренинг: Прыжки через скакалку – К. - Музыкально ритмическая игра: «Игра скакалкой».	Интервальный тренинг: Танцевальные упражнения шагаи галопа. Шаги польки. Интервальный -тренинг: Прыжки через скакалку. со- Музыкально - ритмическая игра: «Игра со скакалкой».		
--	--	--	--	--

### Тематическое планирование IV четверть

№ Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
		Предметные	Метопредметные	Личностные
<b>Тема 5. Фитбол-гимнастика(Fitball)-3часа.</b>				
1	Фитбол-гимнастика (Fitball) -Базовые упражнения Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скресный шаг, шоссе. – С. -Классическая аэробика: Разновидности шагов. - Комбинации из освоенных шагов в сочетании движениями рук – 3.	Умеют выполнять: - Кардионагрузка : быстрая ходьба, бег. - Ориентационные упражнения: Ориентационные упражнения: марш Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скресный шаг, шоссе. - Комбинации из освоенных шагов в сочетании движениями рук.	<b>Познавательные</b> -отвечают на простые вопросы, делают сравнения. <b>Коммуникативные:</b> умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию. <b>Регулятивные:</b> умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.	<b>Личностные:</b> осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи усилиями, трудолюбием.

	<p>- Гимнастически упражнения. Фитбол-гимнастика (Fitball): Базовые упражнения – О. Интервальный тренинг: Танцевальные упражнения шаги польки парах – С. Музыкально ритмическая игра: «Галоп высокий бег».</p>	<p>- Гимнастически упражнения. Фитбол-гимнастика (Fitball): Базовые упражнения. О. Интервальный тренинг: Танцевальные упражнения шаги. Музыкально ритмическая игра: «Галоп и высокий бег».</p>		
<p>Фитбол-гимнастика (Fitball). 2 Упражнения лёжа на мяче.</p>	<p>- Кардионагрузки: быстрая ходьба, бег. - Ориентационные упражнения: Классическая аэробика: Разновидности шагов. - Комбинации из освоенных шагов сочетания движениями рук – С. - Гимнастически упражнения. Фитбол-гимнастика (Fitball): Базовые упражнения (упражнения лёжа на мяче) – 3. Интервальный тренинг: Танцевальные шаги польки в тренинг:</p>	<p>Умеют выполнять: - Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. - Ориентационные упражнения: Классическая аэробика: Разновидности шагов. - Комбинации из освоенных шагов сочетания движениями рук. - Гимнастически упражнения. Фитбол-гимнастика (Fitball): Базовые упражнения (упражнения лёжа на мяче). Интервальный тренинг:</p>	<p><b>Познавательные:</b> общеучебные-самостоятельно выделяют и формируют цели; <b>Логические:</b> осуществляют поиск необходимой информации (из рассказа учителя). <b>Регулятивные:</b> действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях условиях.</p>

	<p>парах – С. Интервальный тренинг: Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. - Музыкально ритмическая игра: «Качели».</p>	<p>Танцевальные упражнения в парах. Интервальный тренинг: Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. - Музыкально ритмическая игра: «Качели».</p>		
<p>3 Упражнения лёжа на мяче. Фитбол-гимнастика (Fitball).</p>	<p>Кардионагрузки: быстрая ходьба, бег. Ориентационные упражнения: Гимнастические упражнения. Фитбол-гимнастика (Fitball): <u>Базовые упражнения</u> (упражнения лёжа на мяче) - К. Интервальный тренинг: Танцевальные шаги польки в парах – С. Интервальный тренинг: Упражнения для ног и пояса нижних</p>	<p>Умеют выполнять: - Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. Ориентационные упражнения: Гимнастические упражнения. Фитбол-гимнастика (Fitball): Базовые упражнения (упражнения лёжа на мяче). Интервальный тренинг: Танцевальные шаги польки в парах.</p>	<p><b>Познавательные</b> – отвечают на простые вопросы, делают сравнения. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействуют со сверстниками в игре.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>

	<p><i>конечностей:</i> приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, опорой и без, предметом и ног в сторону, вперед, назад, выпады вперед, назад, сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты ноги на ногу; - Музыкально ритмическая игра: «Третий лишний».</p>	<p><i>нижних конечностей:</i> на приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение предметом и ног в сторону, вперед, назад, выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу; - Музыкально ритмическая игра: «Третий лишний».</p>		
--	---	--	--	--

**Тема 4. Пилатес мэт (Pilates)-3 часа.**

<p>4 Пилатес мэт (Pilates). Связка упражнений на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног.</p>	<p>- Кардионагрузки: а: быстрая ходьба, бег. - Ориентационные упражнения: - Гимнастические упражнения – С. - Пилатес мэт (Pilates): Связка упражнений на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног - О. Интервальный тренинг: Танцевальные шаги польки в парах с элементами поворотов – 3.</p>	<p>Умеют выполнять: - Кардионагрузки а: быстрая ходьба, бег. - Ориентационные упражнения: - Гимнастические упражнения. - Пилатес мэт (Pilates). Связка упражнений на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног Интервальный тренинг: Танцевальные шаги польки в парах с элементами</p>	<p><b>Регулятивные:</b> умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. <b>Познавательные:</b> общеучебные е-самостоятельно выделяют и формируют цели;</p>	<p><b>Личностные:</b> осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
--	---	---	--	---

	<p><i>Интервальный поворотов. тренинг:</i>  <i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i>  сгибания и разгибания руки в упоре лежа на полу, опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p> <p><i>Музыкально - ритмическая игра:</i>  «Отгадай, чей голосок».</p>	<p><i>Интервальный тренинг:</i>  <i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i>  сгибания и разгибания руки в упоре лежа на полу, опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p> <p><i>Музыкально - ритмическая игра:</i>  «Отгадай, чей голосок».</p>		
<p>Пилатес мэт (Pilates) Упражнение на 5 растяжку.</p>	<p>- <i>Кардионагрузка:</i> быстрая ходьба, бег.</p> <p>- <i>Ориентационные упражнения:</i>  Гимнастические упражнения.</p> <p>- Пилатес мэт (Pilates): Упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышцы ног - 3.</p> <p>- <i>Упражнение на растяжку</i> О.</p> <p><i>Интервальный тренинг:</i>  <i>Танцевальные шаги польки в парах с элементами поворотов – С.</i></p> <p><i>Интервальный тренинг:</i></p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>- <i>Кардионагрузка:</i> быстрая ходьба, бег.</p> <p>- <i>Ориентационные упражнения:</i>  Гимнастические упражнения.</p> <p>- Пилатес мэт (Pilates): Упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышцы ног.</p> <p>- <i>Упражнение на растяжку.</i></p> <p><i>Интервальный тренинг:</i>  <i>Танцевальные шаги польки в парах с элементами поворотов.</i></p> <p><i>Интервальный тренинг:</i></p>	<p><b>Познавательные:</b> общеучебные осуществляют организующих команд и приёмов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют партнёра.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>

	<p>Упражнения на баланс Равновесие переднее, заднее, боковое, носках. - Музыкально ритмическая игра: «Лёгкие тяжёлые руки».</p>	<p>тренинг: Упражнения на баланс Равновесие переднее, заднее, боковое, на боковое, на носках. - Музыкально ритмическая игра: «Лёгкие тяжёлые руки».</p>		
6	<p>- Кардионагрузки а: быстрая ходьба, бег. - Ориентационные упражнения: - Гимнастические упражнения. -Пилатес мэт (Pilates): упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног – С.; упражнение на растяжку – З.; Парная гимнастика - О. Интервальный тренинг: Танец «полька» – С. Интервальный тренинг: Упражнения силового блока: Упражнения с предметами. - Музыкально ритмическая игра: «Зайцы в огороде».</p>	<p>Умеют выполнять: - Кардионагрузки а: быстрая ходьба, бег. - Ориентационные упражнения: - Гимнастические упражнения. -Пилатес мэт (Pilates): упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног. упражнение на растяжку. Парная гимнастика. Интервальный тренинг: Танец «полька». Интервальный тренинг: Упражнения силового блока: Упражнения с предметами. - Музыкально ритмическая игра: «Зайцы в огороде».</p>	<p><b>Познавательные:</b> общеучебные- извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта. <b>Коммуникативные:</b> умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию. <b>Регулятивные:</b> умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.</p>	<p><b>Личностные:</b> содают адекватную позитивную самооценку.</p>
<b>Тема 3. Музыкально - ритмические игры, танцы - 1 час.</b>				

7	<p><i>Танец «Полька».</i></p> <p><i>Интервальный тренинг.</i> -Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка) - С. -Пилатес мэт (Pilates): Парная гимнастика комплекс - С. <i>-Интервальный тренинг:</i> Танец «Полька» – 3. - Музыкально ритмическая игра: «Бег остановкой».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>Интервальный тренинг.</i> -Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Пилатес мэт (Pilates): Парная гимнастика комплекс. <i>-Интервальный тренинг:</i> Танец «полька». -Музыкально ритмическая игра: «Бег остановкой».</p>	<p>Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействуют со сверстниками в игре.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. <b>Изученного материала.</b></p>
<b>Интервальный тренинг-1 час.</b>				
8	<p><i>Танец «Полька».</i></p> <p><i>Интервальный тренинг.</i> -Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка) - С. <i>-Интервальный тренинг:</i> <u>Танец «Полька» - К.</u> - Музыкально ритмическая игра: «Покажите руки».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>Интервальный тренинг.</i> -Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Интервальный тренинг:</i> Танец «Полька». Музыкально ритмические игры</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения. <b>Регулятивные:</b> действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; воспринимают оценку учителя.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. <b>Изученного материала.</b></p>
<b>Контрольные испытания- 1 час.</b>				
9	<p><i>Комплекс классической аэробики.</i></p> <p><i>Интервальный тренинг.</i> -Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Интервальный тренинг:</i> <u>Комплекс классической аэробики</u></p>	<p>Умеют выполнять: <i>Интервальный тренинг.</i> -Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Интервальный тренинг:</i></p>	<p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p><b>Личностные:</b> осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая</p>

	<i>эробики – К. Кардионагрузка:</i> <i>-Музыкально ритмические игра: «Кто быстрее».</i>	Комплекс классической аэробики <i>- Кардионагрузка:</i> <i>Музыкально ритмические игра: «Кто быстрее».</i>		успехи с усилиями, трудолюбием.

### Результаты 1 года обучения

Учащийся должен знать, что:

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя в класс, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании – прощаться с педагогом и другими учащимися;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

Учащиеся должны научиться:

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

## Приложение 1

*Методические рекомендации по проведению уроков классической аэробики:*

1. Форма должна быть спортивной и плотно облегать тело. Обувь типа кроссовок; прическа аккуратная, не закрывающая шею.

2. На первом уроке проводится начальное тестирование. Процедура тестирования как правило включает:

Антропометрические измерения: рост, вес, объемы тела (по желанию)

Функциональное тестирование: оценка состояния сердечно-сосудистой системы как в покое, так и под нагрузкой, при этом оценивается реакция организма и на аэробную, и на силовую нагрузку. Это позволяет увидеть полную картину тренированности сердечно-сосудистой системы.

Применяется проба с приседаниями и ортостатическая проба.

Физическое тестирование: тесты на силу (отжимание), выносливость (прыжки через скакалку за 1 минуту), гибкость (наклон вперед из положения сидя). Тесты позволяют оценить силу различных мышечных групп, выявить дисфункцию (неравномерность развития) мышечных групп и определить отстающие зоны.

3. Использовать различные виды построений (например: диагональ, шеренга и т.д.).

4. Темп музыкального сопровождения должен составлять для начинающих 110-130 музыкальных акцентов в минуту и продвинутых 130-150. Музыкальное сопровождение может состоять из нескольких частей, допускаются спецэффекты. Музыкальное сопровождение должно нести в себе позитивный настрой и вызывать положительные эмоции. Предпочтение следует отдать музыкальным композициям, имеющим четкий темп и ритм.

5. Применять 2 метода обучения: целостный и расчлененный.

6. Использовать в работе метод «зеркального показа».

7. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальным (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера), круговым способом.

8. Пути конструирования комбинаций: линейный метод – самый простой, от головы до ног – более сложный

9. В создании комбинации выделять регламентированный (структурный) и свободный стиль. Первый более предпочтителен для детей.

10. При освоении элементов классической аэробики использовать пошаговую структуру:

1 – запомнить название

2 – разучить шаги без музыки

3 – повторить шаги под музыку по 8,4,2,1 раз

4 – освоение движений руками

5 – выполнение шагов с движениями рук

6 – выполнение шага + движения рук под музыку

11. Рекомендуется учить комплексы по “восьмёркам” отдельным способом без музыки.

12. Типы уроков: обучающий – для начинающих

контрольный – при тестировании

однонаправлены – для решения одной задачи

комплексный – решение нескольких задач

комбинированный – одновременно аэробика, фитбол,

гантели

групповые

13. Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений High impact или Hi (аэробика высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).

14. Соблюдать требования к осанке при выполнении упражнений в аэробике:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего, чуть шире, чем ширина бедра)

- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков

- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание)

- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны)

- таз расположен ровно, без перекоса

- грудь поднята, плечи на одной высоте

- голова прямо и составляет с туловищем одну линию

- лопатки сдвинуты к позвоночнику

15. При использовании блока силовых упражнений:

Для девочек особое внимание уделить развитию мышц брюшного пресса, спины и нижних конечностей. Темп 110 уд/мин, преимущественно в положении «сидя», «лежа», в упоре стоя на коленях.

Для мальчиков включать упражнения атлетической направленности: вес собственного тела и гантели.

16. Противопоказания: аэробные упражнения противопоказаны учащимся, страдающим заболеваниями стопы, щиколоток, коленных суставов или поясницы.

## Приложение 2

*Методические рекомендации по проведению интервальной тренировки:*

Продолжая совершенствовать элементы оздоровительной аэробики, для учащихся организуются фитнес-уроки смешанного формата, сочетающие аэробный и силовой тренинг, т.е. интервальная тренировка. Суть интервальной тренировки заключается в чередовании интервалов с высокой и низкой интенсивностью физической нагрузки. Эти интервалы могут быть измерены многими различными способами, периодами времени, расстояний или частоты пульса. Уроки смешанного формата, сочетающие аэробный и силовой тренинг, с использованием гантелей, собственного веса, скакалки.

Основные принципы интервальной тренировки:

продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут для продвинутых;

интенсивность в фазе нагрузки должна – 60 – 80% от максимальной частоты пульса (максимальная частота пульса определяется по формуле "220 – возраст в годах", например, возраст с 11- 14 лет –  $220-14 = 206$ ,  $206 * 0,60 = 123$  -  $164$  уд/мин – это максимальный пульс.

Во время восстановления между интервалами - порядка 40-50% максимальной ЧСС:  $220-14=206$ ,  $206 \times 40=82$ - $103$  уд/мин

Пример основных принципов построения интервальных тренировок.

Длина интервалов (с)	Число интервалов	Соотношение Тренинг:Отдых
15	20+	1: 5-10
30	10-20	1: 2-3
60	5-10	1:1.5
120	3-5	1:1
5-10	1-2	1: 0.5

аэробная зона – 55-75% резервного ЧСС и анаэробная более 85%

фаза отдыха по продолжительности равняется фазе нагрузки;

частота пульса в фазе отдыха должна быть не менее 40 – 50% от максимальной;

циклы нагрузки и отдыха обычно повторяются от 3 до 10 раз.

Способ организации урока: фронтальный, групповой, круговой.

Типы урока:

обучающий – для начинающих

контрольный – при тестировании

комплексный – решение нескольких задач

комбинированный – одновременно аэробика, фитбол, гантели.

групповые

Применять целостный метод обучения.

Интервальный тренинг может выполняться на любом типе оборудования или без такового.

В создании комплекса отдать предпочтение наиболее эффективным и востребованным упражнениям.

Для начинающих рекомендуется малое число интервалов.

Необходимый инвентарь: скакалки, гантели, малые мячи, фитболы, степперы, велотренажер, беговая дорожка.

Противопоказания: заболевания ССС, дыхательной и опорно-двигательной системы.

### Приложение 3

*Методические рекомендации по проведению уроков с фитболом:*

1. Урок по фитболу проводится с использованием специальных мячей и включает в себя 10 мин. аэробики на мячах или с мячом + 30 мин силового тренинга, а так же упражнений сидя и лежа на мяче.
2. Правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, — при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу (правило «прямого угла»). Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности, что является главным условием сохранения правильности осанки.
3. Выбор диаметра мяча зависит от роста!

Рост	Размер мяча.
До 145см	45см
140 – 165см	55см
165 – 185см	65см
185 – 195см	75см
Выше 195см	85см

Мяч может быть взят на размер больше в случае, если:

- у ребенка длинные ноги
- имеются проблемы со спиной
- основная цель упражнений на мяче - это растяжки
- использования мяча в качестве стула

4. Выполнять 2-3 подхода из 10-16 повторов, отдыхая по минуте между подходами. Через 4-6 недель можно переходить к усложненному варианту.
5. В силовых блоках и для развития вестибулярного аппарата выполнять упражнения сидя или лёжа на фитболе.
6. Урок на фитболах рекомендуются учащимся для снятия стресса, при болях в спине и суставах.

**Примерные контрольные вопросы:**

1. Техника безопасности на гимнастике?
2. Что такое фитнес?
3. Какая бывает гимнастика?
4. Как занятия фитнесом влияют на организм?
5. Чем занимаются на аэробике?
6. Что такое хоровод?
7. Какие предметы используют в гимнастике?
8. Какие игры ты знаешь?
9. Техника безопасности на гимнастике?
10. Что влияет на здоровье?
11. Какие виды аэробики ты знаешь?
12. Какие физические качества мы развиваем на уроках?
13. Что такое танец?
14. Какие виды гимнастики ты знаешь?
15. Чему учат игры?
16. Здоровый образ жизни включает в себя?
17. Что включает в себя занятие аэробикой?
18. Какие русские народные танцы ты знаешь?
19. Какие танцы разных народов ты знаешь?
20. Что такое сила?
21. Что такое гибкость?
22. Что такое выносливость?
23. Назови 3 игры на внимание.
24. Что такое пульс? ЧСС?
25. Здоровье – это:
  - а) отсутствие болезней;
  - б) отсутствие физических недостатков;
  - в) состояние полного духовного, физического, социального благополучия;
26. Приведи несколько примеров релаксационных упражнений на снятие мышечной утомляемости?
27. Как определить уровень нагрузки во время урока?
28. Чем балет отличается от гимнастики?
29. Как составить комплекс аэробики?
30. Какие продукты питания лучше употреблять до и после тренировки?
31. Питьевой режим до и после урока.
32. В какие игры нужно играть на переменах?
33. Виды спортивной и художественной гимнастики?
34. Какой вид фитнеса для тебя наиболее приемлем и почему?
35. Как измеряют ЧСС?

## **Ресурсное обеспечение программы.**

### **Оборудование и инвентарь:**

Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- гимнастические коврики - 20 шт.
- гимнастические мячи -20 шт.
- гимнастические обручи -20 шт.
- гимнастические палки -20шт.
- гимнастические маты - 8 шт.
- гантели -20шт.
- скакалки - 20шт.
- мячи большие резиновые (фитбол) - 20 шт.

## **Список литературы.**

### **Основная литература по уроку:**

- 1.Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.
- 2.Дубянской Е. М. «Нашим детям». Игры. Пляски, музыкально-двигательные упражнения для дошкольников. 1970г. -79с.
- 3.Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
- 4.Корпан.М.Оксисайз специальная техника дыхания для коррекции фигуры. «Худей без задержки дыхания».-М.: Эксмо, 2013. – 160с.:ил. Москва 2012г.
- 5.Лифиц И. В. Ритмика. «Педагогическое образование». 1995г. -111с.
- 6.Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
- 7.Республиканский методический кабинет по учебным заведениям искусств и культуры. «Ритмика» методические рекомендации для преподавателей. Министерство культуры РСФСР главное управление кадров, учебных заведений и научных учреждений. Москва-1989г.-34с.
- 8.Савинкова О.В., Полякова Т.А. Раннее музыкально-ритмическое развитие детей. 2003г.- 54с.
- 9.Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.
- 10.Франио Г.С., Лифиц И.В. Методическое пособие по ритмике. Издательство «Музыка»,1995.-120с.
- 11.Феоктистов В.Ф., Л.В. Плиева «К здоровью через движение» рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. Волгоград. Издательство «Учитель» г. Москва 2011г. -154с.

12.Чешева С. «Мы поём, играем и танцуем». Издательство «Музыка» Москва 1976г.-77с.

***Вспомогательная литература по фитнесу:***

- 1.Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
- 2.Бурбо Люси «тренируем мышцы груди и рук за 10 минут»/ Бурбо Люси. Ростов н\д; «Феникс», 2005. – 224с. :ил. – (Фитнес – тренер). 2005г.186с.
- 3.Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы.
- 4.Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методическое пособие и программа [Текст] / - М: Владос, 2002. – 208 с.
- 5.Кеннеди Р., Гринвуд-Робинсон М. Фитнесс-тренинг: Пер. с англ. М.: Медиа-спорт, 2000. - 392 с.
- 6.Лисицкая Т. С., Сиднева Л.В. Гибкость в фитнес-программах. -Троицк: Тровант лтд, 2000. 32 с .
- 7.Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. Троицк: Тровант лтд, 2000.-60 с. 8.Одинцова И.Б., 7.Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
9. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
- 10.Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / Петров П.К. - М: Владос, 2000. – 448 с.
- 11.РИПОЛ классик. « Стройные ноги за 15 минут в день». – М.:, Москва 2006. – 256с.: ил.- (Школа красоты и здоровья).

***Музыкально – двигательные упражнения:***

- 1.Лифиц И.В. «Ритмика». Стр.5-25.;
- 2.Полякова Т.А. «Раннее музыкально-ритмическое развитие детей» стр. 4-37.;
- 3.Полякова Т.А. «Раннее музыкально-ритмическое развитие детей» стр. 4-20.
4. Савинкова О. В., Полякова Т. А. «Нашим детям» стр. 5-35.;
- 6.Франино Г.Ф, Лифиц И. В. «Методическое пособие по ритмике» стр. 7-20.;

***Танцевальные элементы, танцы:***

- 1.Лифиц И.В. «Ритмика» 64-88.; Франино Г.Ф., Лифиц И.В. «Методическое пособие по ритмике» стр. 32-44.;
2. Полякова Т.А. «Раннее музыкально-ритмическое развитие детей» стр. 4-30; 34-39. ;
- 3.Савинков О. В. , Полякова Т. А. «Нашим детям»58-79. ;
4. Чешева С. «Мы поём, играем и танцуем» стр. 4-12; 36-44.;

***Музыкально - ритмические игры:***

- 1.Савинкова О. В., Полякова Т. А.. «Нашим детям» стр34-59;

2.Савинкова О.В., Полякова Т.А. «Раннее музыкально-ритмическое развитие детей» стр38-54.;

3.Франино Г.Ф., Лифиц И.В. «Методическое пособие по ритмике» стр. 38-44.

***Игры под пением:***

1.Чешева С. «Мы поём, играем и танцуем» стр. 18-27; 54-66.

***Ритмическая гимнастика с предметами:***

1.Лифиц И.В. «Ритмика» стр. 32-49;

2.Савинкова О. В., Полякова Т. А.. «Нашим детям» Стр50-56;

3.Феоктистов В.Ф., Плиева Л.В. «К здоровью через движение» стр79-82. ;

4.Чешева С. «Мы поём, играем и танцуем» стр. 62;