

1. Пояснительная записка

Программа по предмету «Ритмическая гимнастика» на основе фитнес–аэробики для обучающихся 5-11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения.

Факторы, определяющие актуальность программы:

1. Снижение уровня здоровья и физической подготовленности учащихся.
2. Снижение интереса в средних и старших классах к традиционным формам и системам физического воспитания.
3. Недостаточная образованность учащихся и их родителей в сфере физической культуры, что ограничивает их возможности перейти к целенаправленному улучшению своего здоровья, организации здорового образа жизни.

Правительство Российской Федерации приняло решение включить в объем недельной учебной нагрузки третий час физической культуры. ***Нормативно-правовыми актами и инструктивно-методическими документами,*** регламентирующими введение третьего дополнительного урока физической культуры в системе образования, являются:

Федеральный уровень

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г., № 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г. № 1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. № 19644)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12. 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2010 г. № 1897»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. от 28.05.2014 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993)

Региональный уровень

1. Закон Челябинской области от 29.08.2013 г. № 515-ЗО (ред. от 28.08.2014 г.) «Об образовании в Челябинской области (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.).
2. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 г. № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 11.09.2015 г. № 03-02/7732 «О направлении рекомендаций по вопросам разработки и реализации адаптированных образовательных программ в общеобразовательных организациях»
4. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 31.07.2009 г. №103/3404. «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».

Методические письма

1. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2016 г. № 03-02/2468 «О внесении изменений в основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования общеобразовательных организаций Челябинской области»;
2. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 22.03.2016 г. № 03-02/2257 «О систематизации работы по реализации ФГОС основного общего образования в общеобразовательных организациях Челябинского области»;
3. Приложение к письму Министерства образования и науки Челябинской области от 17.06.16 №03-02/5361 «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2016-2017 учебном году.

Муниципальный уровень

1. Приказ № 43 от 01.04.2016 об утверждении Положений о программах по ФГОС (ФГОС НОО, ФГОС ООО, внеурочка)
2. Учебный план МБОУ «Лицей № 11 г. Челябинска» на 2016-2017 учебный год.

За основу рабочей программы взяты:

- авторская Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес–аэробики, разработанная Федерацией фитнес-аэробики России (составители: Слущкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С., Андреева С.В., Морозова О.Л., Лёвкин А.А.), Москва, 2011,
- Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов, разработанная коллективом учителей физической культуры (Бесполов Д.В, Бесполова А.В., Скуридина А.А., Барыбин О.В., Кулешов А.В., Виноградов В.М. и др.), г.Москва,
- использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на уроках физической культуры (автор Вербина О.Ю.—президент Федерации фитнес-аэробики Чувашской Республики).

Место курса в учебном плане

Согласно последним данным, состояние здоровья учащихся оценивается многими специалистами как неудовлетворительное. Это выражается в низких показателях физического развития, состоянии устойчивости к заболеваниям. По данным научных исследований более трети детей испытывают постоянные учебные перегрузки и затруднения в усвоении обычных образовательных предметов (Д.В. Колесов с соавторами, 1998; В.И. Лях с соавторами, 1998; Волков В.Н., 2001).

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Включение фитнес-аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из видов физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес-аэробика стала всё больше 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 даёт все основания активно привлекать к занятиям фитнес-аэробикой школьников. 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.

Урок физической культуры как был, так и остался главным звеном в системе физического воспитания общеобразовательной школы. Он является для всех учащихся обязательной формой занятий. Содержание и форма его проведения в значительной степени обуславливают уровень физической подготовленности и спортивной увлеченности школьников. Очень важно, чтобы он наряду с общепринятыми задачами имел инструктивную направленность и стимулировал учащихся к самостоятельным занятиям, как в школе, так и дома.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укрепления их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Исходя из принципа вариативности программы по «Физической культуре» и с учетом условий и материально-технического оснащения данного учебного заведения планирование третьего часа по Физической культуре ведется отдельно, как предмет **«Физическая культура на основе фитнес-аэробики»**.

Предмет «Физическая культура на основе фитнес-аэробики» предусматривает теоретическую, физическую и хореографическую подготовку, что отражается в содержании предмета для каждого года обучения.

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

I. Спортивно-оздоровительный этап – 5 класс

II. Этап начальной подготовки – 6-7 классы

III. Учебно-тренировочный этап – 8-11 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 общеподготовительных 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 обучающихся к систематическим занятиям двигательной деятельностью.
2. Воспитание устойчивого интереса к предмету.
3. Формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни.
4. Содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию обучающихся и обеспечение гармоничного развития личности.
5. Укрепление здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливание.
6. Общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений).
7. Хореографическая подготовка – знакомство с различными видами хореографии. Социализация личности посредством хореографического искусства.
8. 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 музыкально-двигательная подготовка – композиции под музыку 120-130 ударов в минуту с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес-аэробики.
7. Формирование навыков по выбору упражнений и составлению комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учётом цели и задач.
8. Воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

III этап учебно-тренировочный

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Создание условий для мотивации к здоровому образу жизни, основанному на отказе от вредных привычек и повышенной двигательной активности.
2. Формирование положительных качеств личности.
3. Развитие специальных физических качеств (выносливости, ловкости, координированности) - способность к выполнению большего количества повторений движений, а также движений высокой интенсивности и повышенной амплитуды.
4. Раскрытие творческого потенциала обучающихся через формирование умений составления связок в комбинированные композиции, состоящие из низкоударных и высокоударных элементов аэробики, а также танцевальных композиций в высоком музыкальном темпе (140-145 ударов в минуту).
5. Создание условий для поддержания хорошей общей физической и технической подготовки.
6. Формирование навыков составления плана самостоятельного занятия физическими упражнениями и проведения самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
7. Формирование мотивации к участию в показательных выступлениях и соревнованиях.

В каждом классе на изучение предмета «Физическая культура на основе фитнес–аэробики» отводится 1 час в неделю.

Итого в учебном году:

В 5 классах – 35ч.

В 6 классах – 35ч.

В 7 классах – 35ч.

В 8 классах – 35ч.

В 9 классах – 35ч.

В 10 классах – 34ч.

В 11 классах – 34ч.

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

Задачи:

образовательные:

1. освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
2. воспитание устойчивого интереса к предмету;
3. содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

оздоровительные:

1. воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
2. формирование правильной осанки;
3. развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координационных способностей;
4. воспитание у обучающихся стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности;

воспитательные:

1. совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
2. воспитание положительных качеств личности, формирование навыков коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
3. формирование потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья;
4. улучшение психического состояния, снятие стрессов

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

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

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

на реализацию **принципа достаточности сообразности**, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному** и **от простого к сложному**, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе, в самостоятельной и соревновательной деятельности;

расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес-аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно-оздоровительной деятельности.

Для успешного решения поставленных задач программы предлагается использовать следующие **методы обучения**:

1. **Наглядный метод практического показа** – является основным в преподавании учащимся физической культуры на основе фитнес-аэробики. В нем можно выделить два уровня: наглядно-зрительный и наглядно-слуховой.

Основное содержание метода – показ педагогом не только «что» сделать, но и «как» исполнить. При этом используются такие словесные методы, как беседа, рассказ, объяснение с применением образной речи.

2. **Метод повторения** – также очень важен, так как способствует формированию, воспитанию и развитию мышечной памяти, которая в свою очередь является основой успешности освоения знаний.
3. **Метод обобщения** – направлен на развитие осознанного отношения обучающихся к физической культуре, формирование музыкального мышления через активизацию жизненного и музыкального опыта детей к знакомству с новыми знаниями и их закреплению в различных видах деятельности.
4. **Метод эмоциональной драматургии** – важен как в построении уроков, так и в собственном исполнении обучающимися отдельных танцевальных элементов. Основная функция – помочь обучающимся в самовыражении при исполнении танцевального материала.

В процессе обучения используются **современные образовательные технологии**:

1. здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков; обучение основам организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца; привитие навыков правильного дыхания, приемов массажа; спортивной деятельности на свежем воздухе в целях закаливания; использование физических упражнений, имеющих лечебно-восстановительный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
2. личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
3. информационно-коммуникационные технологии – использование интернет-ресурсов для сообщений, демонстрации презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры; демонстрация визуального ряда о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека для формирования мотивации к отказу от вредных привычек.

2. Планируемые результаты освоения предмета «Ритмическая гимнастика»

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

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе 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.

Таким образом, **личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах личности; обучающиеся получают возможность для формирования:

- осознания принадлежности к своему народу, его культуре;
- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- мотивации к учебной деятельности и личностного смысла учения;
- этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Также у обучающихся будут сформированы:

- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- навыки управления своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- навыки проявления дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Обучающиеся овладеют знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры на основе фитнес-аэробики.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, т.е. у обучающихся будут сформированы:

- навыки к определению наиболее эффективных способов достижения результата;

Также будет сформировано:

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- понимание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимание физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон, готовность к сотрудничеству, умению вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающим существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства их осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности; обучающиеся получают возможность для формирования:

- знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, ловкости, выносливости);

Обучающиеся научатся:

- обнаруживать и анализировать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения физкультурных занятий и спортивных мероприятий

Программа составлена с учётом реализации *межпредметных связей* по разделам:

- «*Музыкальное воспитание*» - обучающиеся учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями; усваивают понятия: ритм, счёт, музыкальный размер, музыкальная фраза и предложение, музыкальный квадрат; узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом они учатся различать вступление и основную мелодию, приобретают навыки начинать движение с начала музыкальной фразы.
- Тесная взаимосвязь прослеживается между *ритмикой и физкультурой*: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия фитнес-аэробикой, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

- В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями: угол поворота, направление движения, доли счета (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением *математики*.
- Каждый вид хореографии, каждое танцевальное направление фитнес-аэробики, которое включено в программу, имеет определенные *исторические* корни и *географическое* происхождение. В процессе обучения учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа оно появилось, в какую страну переместилось. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, а следовательно, и в соответствующем танцевальном направлении фитнес-аэробики, и наоборот, изучая танцевальный стиль, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Программа по «фитнес-аэробике» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, физической деятельности и тенденциях современного развития фитнеса;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, эффективных упражнениях, направленных на улучшение физических;
- находить и выделять необходимую информацию; применять метод информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- ставить и формулировать задачи, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем (составление индивидуального режима дня, составление индивидуальных комплексов упражнений, имеющих оздоравливающую и корректирующую направленность);
- устанавливать причинно-следственные связи;

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- установка на отказ от вредных привычек;

- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-созидательных мероприятий;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- планировать и разрабатывать собственный режим двигательной активности в течение дня, недели, месяца.
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- слушать и понимать других.
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.
- выбирать упражнения для развития физических качеств.
- самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.
- объяснять ошибки при выполнении упражнений.
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

3. Содержание учебного предмета 5 класс

| № | Раздел (с подробным содержанием тем) | Кол-во часов (теория) | Кол-во часов (практика) |
|-----------|---|-----------------------|-------------------------|
| I. | Оздоровительная фитнес-аэробика | 1ч | 8 ч |
| 1. | Вводный урок: Костно-мышечная система человека. Понятие правильной осанки. Опорно-двигательный аппарат, его строение, основные функции. Основные группы мышц, их роль в формировании и коррекции осанки и телосложения. Оздоровительная фитнес-аэробика. | 1 | |
| 2. | Оздоровительная фитнес-аэробика – система упражнений, направленная на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Базовые шаги и элементы аэробики. Виды шагов. Сочетание шагов в простые комбинации. Комбинации с изменением геометрии шагов. Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками. Комплексы упражнений, направленных на коррекцию нарушений осанки, поддержание массы тела и коррекцию фигуры. Танцевальная аэробика. | | 4 |
| 3. | Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Составление комбинаций, включающих сочетание аэробных и танцевальных движений. Ритм и пластика в движении под музыку. Работа над эмоциональностью исполнения танцевальных комбинаций. | | 3 |

| | | | |
|-------------|---|-----------|------------|
| 4. | Функциональная тренировка. Упражнения и комплексы на развитие координации движений. | | 1 |
| II. | Степ аэробика | 1ч | 6ч |
| 1. | Вводный урок: Техника безопасности на уроке. Знакомство со спортивным оборудованием (степ платформы, коврики, утяжелители). Основы техники безопасности и профилактики травматизма во время занятий аэробикой с использованием степ платформ. | 1 | |
| 2. | Степ аэробика. Степ аэробика как один из самых популярных видов аэробики, помогающих обеспечить хорошую кардионагрузку и воспитывать общую выносливость организма. Базовые шаги и элементы степ аэробики. Правила составления комбинаций. Разучивание простейших комбинаций. Комплекс упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы. | | 4 |
| 3. | Функциональная тренировка. Упражнения и комплексы на развитие мышц верхних и нижних конечностей. Упражнения и комплексы на развитие мышц спины, груди и брюшного пресса. | | 2 |
| III. | Хореографическая подготовка | 1ч | 9 ч |
| 1. | Вводный урок: Роль хореографического искусства в жизни человека и общества. | 1 | |
| 2. | Танцы народов мира (греческий, белорусский, ирландский - по выбору) Основные движения и элементы, национальный колорит. Разучивание небольшого танцевального этюда. Работа над характером. | | 3 |
| 3. | Спортивный бальный танец. Бальный танец в общественной жизни человека. Танцы латино-американской программы: ча-ча-ча, самба. Различия общественных бальных танцев от спортивных. Просмотр видеоматериалов. Основные шаги и элементы латино-американских танцев. Отработка сложных элементов бального танца. Повторение и закрепление материала. Современная хореография. | | 3 |
| 4. | Популярные стили и направления в современной хореографии. Характерные черты и особенности современных направлений и стилей. Уличные танцы – одно из самых актуальных и востребованных направлений современной хореографии. Понятие «хип-хоп культура». Просмотр видеоматериалов. Основные направления в хип-хопе, базовые движения и элементы. Разучивание и исполнение | | 3 |

| | | | |
|------------|---|-----------|-----------|
| | танцевальных комбинаций. Творческая лаборатория (составление танцевальных комбинаций, сочинение сольных элементов). Творческое задание по группам. Танцевальный джем. Проведение баттла. | | |
| IV. | Шейпинг. | 2ч | 7ч |
| 1. | Вводный урок: «Движение – это жизнь!». Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Составление индивидуального режима дня, комплекса утренней зарядки. Функциональный тренинг как самый эффективный способ подготовить человека к физическим нагрузкам в повседневной жизни. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма, половой принадлежности, состояния самочувствия. Основные понятия функционального тренинга и функционального упражнения. Шейпинг. | 1 | |
| 2. | Шейпинг – один из видов функциональной тренировки. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости; общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Комплекс упражнений для разминки. Комплекс упражнений на растяжку. Упражнений для силовой тренировки. Упражнения для тренировки всех групп мышц. | | 4 |
| 3. | Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений и восстановительные практики в отечественной и зарубежной культуре. Цигун, йога, пилатес, бодифлекс и стрейчинг. Просмотр видеоматериалов. Дискуссия о значимости каждой из систем. | 1 | |
| 4. | Дыхательные, релаксирующие и реабилитационно-восстановительные упражнения. Комплекс упражнений на развитие эластичности мышц ног. Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника. Комплекс упражнений для формирования всех групп мышц. Техника дыхания. Самонаблюдение и самоконтроль. Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели. | | 3 |

6 класс

| № | Раздел (с подробным содержанием тем) | Кол-во часов (теория) | Кол-во часов (практика) |
|--|---|---------------------------|---|
| <p>I.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> | <p>Фитнес-аэробика</p> <p>Вводный урок: Техника безопасности на уроке ритмическая гимнастика. Современные направления в фитнес-аэробике.</p> <p>Оздоровительная фитнес-аэробика. Оздоровительная фитнес-аэробика – система упражнений, направленная на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Повторение пройденного материала в 5 классе. Изучение новых шагов и элементов аэробики. Виды шагов. Сочетание шагов с изменением направления их в пространстве. Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками. Комплексы упражнений, направленных на коррекцию нарушений осанки, поддержание массы тела и коррекцию фигуры.</p> <p>Силовая тренировка. Вид анаэробной тренировки, направленной на развитие и укрепление мышечной массы, проработку отдельных групп мышц. Комплексы силовых упражнений на определенные мышцы. Функциональная тренировка.</p> <p>Упражнения и комплексы на развитие координации движений. Прыжки в фитнес-аэробике (jogging)</p> <p>Виды прыжков. Правила исполнения. Координация. Составление комбинаций. Анализ. Работа над ошибками.</p> | <p>1ч</p> <p>1</p> | <p>8 ч</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> |
| <p>II.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> | <p>Степ аэробика</p> <p>Вводный урок: Техника безопасности на уроке. Основы техники безопасности и профилактики травматизма во время занятий аэробикой с использованием степ платформ.</p> <p>Степ аэробика. Степ аэробика как один из самых популярных видов аэробики, помогающих обеспечить хорошую кардионагрузку и воспитывать общую выносливость организма. Повторение пройденного материала в 5 классе. Изучение новых шагов и элементов степ аэробики. Правила составления комбинаций.</p> | <p>1ч</p> <p>1</p> | <p>6ч</p> <p>4</p> |

| | | | |
|-------------------------------------|---|----------------|---------------------------|
| 3. | <p>Разучивание и отработка комбинаций. Увеличение темпо-ритма. Комплекс упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы. Функциональная тренировка.</p> <p>Упражнения и комплексы на развитие мышц верхних и нижних конечностей. Упражнения и комплексы на развитие мышц спины, груди и брюшного пресса.</p> | | 2 |
| III. 1. 2. 3. 4. | <p>Танцевальная аэробика</p> <p>Вводный урок: Современные направления танцевальной аэробики.</p> <p>Folk – аэробика. Тренировка, которая дарит настроение. Танцевальный фитнес на основе энергичных народных танцев (русский, ирландский - по выбору) Основные движения и элементы, национальный колорит. Работа над характером. Разучивание небольшого танцевального этюда.</p> <p>Latino- фитнес. Кардиотренировка на основе популярных латиноамериканских танцев. Микс темпераментной латины и умеренных физических нагрузок. Разучивание и отработка комбинаций. Просмотр видеоматериалов. Отработка сложных элементов. Закрепление материала.</p> <p>Hip-hop аэробика. Интенсивная, эмоциональная тренировка с аэробной нагрузкой. Просмотр видеоматериалов. Основные направления в хип-хопе. Разучивание и отработка комбинаций. Творческая лаборатория (составление танцевальных комбинаций, сочинение сольных элементов). Творческое задание по группам. Танцевальный марафон. Проведение баттла.</p> | 1ч 1 | 9 ч 3 3 3 |

| | | | |
|------------|--|-----------|-----------|
| IV. | Спортивно-оздоровительные и восстановительные практики | 2ч | 7ч |
| 1. | Вводный урок: Здоровье – состояние полного физического, душевного благополучия. Самонаблюдение и самоконтроль. Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Составление индивидуального режима дня, комплекса утренней зарядки. | 1 | |
| 2. | Релаксация – путь к здоровью через расслабление. Техника дыхания. Просмотр видеоматериалов (тренинги). Дыхательные, релаксирующие комплексы упражнений. | 1 | 2 |
| 3. | Точечный массаж и самомассаж. Правила и приёмы. Комплексы упражнений. | | 2 |
| 4. | Стрейчинг. Комплекс упражнений на растяжку. Комплекс упражнений на развитие эластичности мышц ног. Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника. | | 3 |

7 класс

| № | Раздел (с подробным содержанием тем) | Кол-во часов (теория) | Кол-во часов (практика) |
|-----------|--|-----------------------|-------------------------|
| I. | Оздоровительная фитнес-аэробика | 2ч | 7 ч |
| 1. | Вводный урок: Физическая активность и роль регулярных занятий физической культурой в жизни современного человека. Процессы, происходящие в организме человека в период физической активности. Понятие оптимальной физической активности. Роль физической активности в жизни человека и её влияние на здоровье. Физическая культура – один из способов обеспечения оптимальной физической активности. Роль регулярных занятий физической культурой в жизни современного человека. Организация самостоятельных занятий физической культурой. | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 2. | <p>Оздоровительная фитнес-аэробика и разнообразие её направлений. Понятие аэробики, её основные отличительные черты. Цель занятий аэробикой. Фитнес – общая физическая подготовленность организма человека, особая культура жизни. Фитнес-аэробика – вид спорта, включающий в себя большое разнообразие программ и направлений. Основные направления фитнес-аэробики. Новые популярные направления современного фитнеса. Системы тестирования уровня физической подготовки. Фитнесграм – альтернативная американская система тестирования уровня физической подготовленности школьников. Развитие координационных способностей.</p> | 1 | 2 |
| 3. | <p>Техника базовых шагов и элементов аэробики. Виды шагов. Техника движений руками. Согласованные сочетания движений руками с базовыми шагами и элементами аэробики. Комбинации с изменением геометрии шагов. Сочетание различных шагов и элементов аэробики в комбинациях. Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками.</p> | | 3 |
| 4. | <p>Функциональная тренировка. Комплексы упражнений, направленных на развитие физических данных и коррекцию фигуры, поддержание массы тела и развитие координации движений. Анализ эффективности функционального тренинга.</p> | | 2 |

| | | | |
|--|---|---------------------------|--|
| <p>II.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> | <p>Танцевальная аэробика</p> <p>Физическое совершенствование. Формирование здорового и красивого тела. Формирование правильной осанки – одна из главных задач физического совершенствования. Правильная осанка – залог красоты и здоровья. Понятие правильной осанки, её основные черты. Строение позвоночника человека. Отделы позвоночника. Количество и характер искривлений позвоночника взрослого человека. Основные группы мышц, отвечающих за правильное положение позвоночника.</p> <p>Подбор упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие мышечного корсета, отвечающего за формирование правильной осанки и здорового позвоночника.</p> <p>Особенности танцевальной аэробики.</p> <p>Отличие классической аэробики от танцевальной. Принципы использования танцевальных движений и элементов в сочетании с базовыми элементами классической аэробики. Принципы подбора музыкального сопровождения в танцевальной аэробике. Направления и виды танцевальной аэробики.</p> <p>Разучивание танцевальных связок в стиле Latino, Funk, рок-н-ролл. Составление собственных небольших связок и мини-комбинаций. Анализ. Работа над ошибками.</p> <p>Функциональная тренировка. Анатомия физических упражнений.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы.</p> | <p>1ч</p> <p>1</p> | <p>6ч</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>1</p> |
| <p>III.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> | <p>Степ аэробика</p> <p>Вводный урок: Техника безопасности на уроке степ аэробики.</p> <p>Знакомство со спортивным оборудованием (степ платформы, коврики, утяжелители). Основы техники безопасности и профилактики травматизма во время занятий аэробикой с использованием степ платформ. Запрещённые движения в степ аэробике.</p> <p>Степ аэробика. Развитие координационных способностей.</p> <p>Степ аэробика как один из самых популярных видов аэробики, помогающих обеспечить хорошую кардионагрузку и воспитывать общую выносливость организма.</p> <p>Базовые шаги и элементы степ аэробики. Унилатеральные движения и билатеральные движения, их главное отличие. Правила составления комбинаций. Разучивание комбинаций и исполнение этих комбинаций без музыки и с музыкальным сопровождением. Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками.</p> <p>Функциональная тренировка с использованием оборудования (утяжелители, степ-платформы).</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы.</p> | <p>1ч</p> <p>1</p> | <p>9 ч</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>3</p> |

| | | | |
|------------|---|-----------|-----------|
| | Упражнения и комплексы на развитие мышц верхних и нижних конечностей. Упражнения и комплексы на развитие мышц спины, груди и брюшного пресса. | | |
| IV. | Спортивно-оздоровительные и восстановительные практики в фитнесе. | 2ч | 7ч |
| 1. | Вводный урок: Самонаблюдение и самоконтроль за физическим состоянием. | 1 | |
| 2. | Тесты для выявления эффективности тренировочных занятий. Дневник самоконтроля. Профилактика физического переутомления во время занятий физической культурой. Физическое и умственное утомление. Понятие утомления. Признаки развития физического и умственного утомления. Виды самонаблюдения и самоконтроля за физическим состоянием. Физическое переутомление. Признаки физического переутомления. Способы восстановления работоспособности. | 1 | 2 |
| 3. | Спортивно-оздоровительные и восстановительные практики в современном фитнесе. Релаксация. Понятие релаксации, методы релаксации. Дыхательные, релаксирующие и реабилитационно-восстановительные упражнения. Техника дыхания. Комплекс дыхательных упражнений. Комплекс упражнений на релаксацию мышц. | | 4 |
| 4. | Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели. | | 1 |

8 класс

| № | Раздел (с подробным содержанием тем) | Кол-во часов (теория) | Кол-во часов (практика) |
|-----------|--|-----------------------|-------------------------|
| I. | Оздоровительная фитнес-аэробика | 2ч | 7 ч |
| 1. | Вводный урок: Физическая культура человека. Двигательная активность человека. Понятие двигательной (физической) активности человека. Виды двигательной деятельности. Повседневная двигательная деятельность. Активные виды спорта и развлечений. Спорт и занятие физическими упражнениями как один из основных видов двигательной деятельности современного человека. Режим двигательной активности, рекомендации для различных возрастных групп. Составление индивидуального двигательного режима на неделю. Фитнес – один из наиболее популярных и доступных видов физической активности, выбираемый человеком в современном обществе. | 1 | 1 |
| 2. | Оздоровительная фитнес-аэробика. Базовые шаги и элементы фитнес-аэробики. Развитие | | 4 |

| | | | |
|-------------|---|-----------|-----------|
| 3. | <p>координационных способностей с помощью специальных упражнений и движений рук в сочетании с базовыми шагами (step touch и basic step). Комбинации на развитие координации. Выполнение комбинаций в разных музыкальных темпах. Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками.</p> <p>Функциональная тренировка. Комплексы упражнений, направленных на развитие силы и выносливости мышц верхних и нижних конечностей.</p> | | 3 |
| II. | Танцевальная аэробика | 1ч | 6ч |
| 1. | <p>Вводный урок: Танцевальная аэробика как способ танцевально-двигательной терапии.</p> <p>Танцевальная аэробика – разновидность «низкоударной аэробики» средней интенсивности, не имеющая возрастных ограничений. Польза танцевальной аэробики. Общность целей и задач танцевальной аэробики и танцевально-двигательной терапии. Развитие пластичности и выразительности посредством выполнения специфических танцевальных движений.</p> <p>Знакомство с возможностями тела и его самопринятие.</p> | 1 | 4 |
| 2. | <p>Танцевальная аэробика в стиле Funk. Специфические элементы funk аэробики: пружинящие движения ногами (bounce-кач), волны корпусом, разнообразные широкие движения руками.</p> <p>Принципы музыкальности при составлении танцевальных комбинаций. Разучивание танцевальных связок и комбинаций, исполнение их под музыку с расставлением акцентов.</p> <p>Проведение мини-соревнования в виде баттла, получение навыка импровизации. Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками.</p> | | 4 |
| 3. | <p>Стретчинг (растяжки). Функции стретчинга, его влияние на здоровье и организм человека.</p> <p>Правила выполнения стретчинга. Комплекс упражнений для стретчинга.</p> | | 2 |
| III. | Степ аэробика | 1ч | 9ч |
| 1. | <p>Вводный урок: Виды двигательной активности человека. Аэробная и анаэробная нагрузка – понятие, отличие. Виды физической деятельности, которые можно отнести к смешанному типу нагрузки. ЧСС (частота сердечных сокращений), и её зависимость от типа нагрузок. Целевые зоны пульса. Процессы в организме, происходящие во время аэробной и анаэробной нагрузки. Дозирование физических нагрузок. Условия, необходимые для проведения кардиотренировки, направленной на расщепление жиров. Коррекция веса тела с помощью степ аэробики.</p> | 1 | 1 |
| 2. | <p>Степ аэробика.</p> <p>Базовые шаги и элементы степ аэробики в развитии. Усложнение комбинаций движений за счёт включения синкопированных элементов и изменения ритмического рисунка. Правила составления комбинаций под музыку. Разучивание и исполнение комбинаций под музыку.</p> | | 5 |
| 3. | <p>Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками.</p> | | 3 |

| | | | |
|------------|--|-----------|-----------|
| | Функциональный тренинг. Комплексы упражнений с использованием степ платформ для получения возможности дозирования физической нагрузки. | | |
| IV. | Спортивно-оздоровительные и восстановительные практики в современном фитнесе. | 2ч | 7ч |
| 1. | Вводный урок: Разнообразие спортивно-оздоровительных и восстановительных практик в современном фитнесе. Функции спортивно-оздоровительных практик. Функции восстановительных практик. | 1 | |
| 2. | Калланетика – универсальная система физического тренинга, основанная на статодинамических упражнениях, помогающих проработке глубоких мышечных слоёв. Основные принципы выполнения упражнений Калланетики. | | 2 |
| 3. | Пилатес – система физических упражнений, направленная на комплексное воздействие на все системы организма. Основные принципы выполнения комплекса упражнений Пилатеса. | | 3 |
| 4. | Восстановительные практики современного фитнеса. Составление комплексов упражнений восстанавливающей направленности (дыхательные упражнения, стретчинг и упражнения на релаксацию). | | 2 |

9 класс

| № | Раздел (с подробным содержанием тем) | Кол-во часов (теория) | Кол-во часов (практика) |
|-----------|--|-----------------------|-------------------------|
| I. | Оздоровительная фитнес-аэробика | 2ч | 7 ч |
| 1. | Вводный урок: Компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ). Рациональное питание – один из факторов ведения здорового образа жизни. Понятие рационального здорового питания. Основные принципы рационального питания. Понятие полезных и вредных для организма человека продуктов. Технологии приготовления пищи, которым следует отдавать предпочтение при организации здорового питания. Режим питания и его важность. Основные гигиенические требования к здоровому питанию. Роль питания в жизни человека. | 1 | |
| 2. | Аэробика. Виды аэробики. Отличие оздоровительной аэробики от прикладной и спортивной аэробики. Характерная черта оздоровительной аэробики. Влияние аэробной нагрузки на здоровье человека. | 1 | 1 |
| 3. | Техника шагов и элементов аэробики. Метод ассиметричного движения конечностей. Техника движений руками. Согласованные и ассиметричные сочетания движений руками с | | 3 |

| | | | |
|------------------------------------|---|----------------|--------------------------------------|
| 3. | <p>Функциональный тренинг. Интервальная тренировка. Принцип интервальной тренировки. Соотношение длительности интервала активной нагрузки и интервала восстановления. Подбор упражнений для различных видов интервальной тренировки. Анализ. Работа над ошибками.</p> | 1 | 3 |
| IV. 1. 2. 3. 4. | <p>Спортивно-оздоровительные и восстановительные практики в современном фитнесе. Вводный урок: Разнообразие спортивно-оздоровительных и восстановительных практик в современном фитнесе. Функции спортивно-оздоровительных практик. Функции восстановительных практик. Калланетика – универсальная система физического тренинга, основанная на статодинамических упражнениях, помогающих проработке глубоких мышечных слоёв. Основные принципы выполнения упражнений Калланетики. Пилатес – система физических упражнений, направленная на комплексное воздействие на все системы организма. Основные принципы выполнения комплекса упражнений Пилатеса. Восстановительные практики современного фитнеса. Составление комплексов упражнений восстанавливающей направленности (дыхательные упражнения, стретчинг и упражнения на релаксацию).</p> | 2ч 1 | 6ч 2 2 2 |

4. Тематическое планирование

5 класс

| № | Наименование разделов, тем | Часы | Характеристика основных видов деятельности учащихся | Планируемые результаты (УУД) | Формы контроля |
|----------|---|-----------|--|---|---------------------------|
| I | Оздоровительная фитнес-аэробика | 9ч | | | |
| 1 | <u>Вводный урок:</u> «Костно-мышечная система человека». Понятие правильной осанки. Опорно-двигательный аппарат, его строение, основные функции. | 1 | Освоение понятий костно-мышечная система, правильная осанка, опорно-двигательный аппарат, оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика, музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат. | Личностные: Формирование мотивов на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. | Самостоятельная работа №1 |
| 2 | Основные группы мышц, их роль в формировании и коррекции осанки и телосложения. «Оздоровительная фитнес-аэробика». Оздоровительная фитнес-аэробика – система упражнений, направленная на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Базовые шаги и элементы аэробики. | 4 | Овладение базовыми шагами и элементами аэробики, упражнениями, направленными на коррекцию нарушений осанки, поддержание массы тела и коррекцию фигуры, комплексами упражнений на развитие координации. | Регулятивные: Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку на основе полученных знаний. | |
| 3 | Комплексы упражнений, направленных на коррекцию нарушений осанки, поддержание массы тела и коррекцию фигуры. «Танцевальная аэробика». | 3 | Составление комбинаций, включающих сочетание аэробных и танцевальных движений. | Осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств. | |
| 4 | Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Составление комбинаций, включающих сочетание аэробных и танцевальных движений. | 1 | | Познавательные: Формирование знаний о значении (роли) оздоровительной фитнес-аэробики для укрепления здоровья человека. Коммуникативные: умение аргументировать свою позицию, умение работать в группе. | |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|--|---|---------------------------|
| | Ритм и пластика в движении под музыку. «Функциональная тренировка». Упражнения и комплексы на развитие координации движений. | | | | |
| II | Степ аэробика | 7ч | | | |
| 1 | <u>Вводный урок:</u> «Техника безопасности на уроке». Знакомство со спортивным оборудованием (степ платформы, коврики, утяжелители). Основы техники безопасности и профилактики травматизма во время занятий аэробикой с использованием степ платформ. «Степ аэробика». | 1 | Освоение понятий: степ аэробика, степ платформа, кардионагрузка. Овладение базовыми шагами и элементами степ аэробики, упражнениями, направленными на укрепление сердечно-сосудистой системы, упражнениями на развитие мышц верхних и нижних конечностей, | Личностные: Формирование мотивов на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. | Самостоятельная работа №2 |
| 2 | Степ аэробика как один из самых популярных видов аэробики, помогающих обеспечить хорошую кардионагрузку и воспитывать общую выносливость организма. Базовые шаги и элементы степ аэробики. | 4 | упражнениями и на развитие мышц спины, груди и брюшного пресса. Составление и презентация комбинаций на степ платформе. | Регулятивные: Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку на основе полученных знаний. | |
| 3 | Правила составления комбинаций. Разучивание комбинаций. Комплекс упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы. «Функциональная тренировка». Упражнения и комплексы на развитие мышц верхних и нижних конечностей. Упражнения и комплексы на развитие мышц спины, груди и брюшного пресса. | 2 | | Познавательные: Формирование знаний о значении (роли) оздоровительной фитнес-аэробики для укрепления здоровья человека. Коммуникативные: умение аргументировать свою позицию, умение работать в группе. | |

| | | | | | |
|------------|---|------------|--|---|---------------------------|
| III | Хореографическая подготовка | 10ч | | | |
| 1 | <u>Вводный урок:</u> «Роль хореографического искусства в жизни человека и общества». | 1 | Осмысление роли хореографического искусства в жизни человека и общества. | Личностные: Формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов, | Самостоятельная работа №3 |
| 2 | «Танцы народов мира» (греческий, белорусский, ирландский - по выбору) Основные движения и элементы, национальный колорит. Работа над характером. | 3 | Освоение понятий народный танец, спортивный бальный танец, современный танец, манера и стиль исполнения, | эстетических потребностей, ценностей и чувств, мотивации к творческому (труду), этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | |
| 3 | «Спортивный бальный танец». Бальный танец в общественной жизни человека. Танцы латино-американской программы: ча-ча-ча, самба. Основные шаги и элементы латино-американских танцев. | 3 | Овладение основными движениями и элементами того или иного народного танца, основными движениями латино-американских танцев, базовыми движениями хип-хопа. | Коммуникативные: Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека. | |
| 4 | «Современная хореография». Популярны стили и направления в современной хореографии. Уличные танцы – одно из самых актуальных и востребованных направлений современной хореографии. Понятие «хип-хоп культура». Основные направления в хип-хопе, базовые движения и элементы. Творческая лаборатория (составление танцевальных комбинаций, сочинение сольных элементов, проведение баттла) | 3 | Презентация хип-хоп комбинаций в танцевальном баттле. | Познавательные: Формирование знаний об эстетической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. | |

| | | | | | |
|----|---|-----------|--|--|---|
| IV | Шейпинг. | 9ч | | | |
| 1 | <p><u>Вводный урок:</u> «Движение – это жизнь!».</p> <p>Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Составление индивидуального режима дня, комплекса утренней зарядки. Функциональный тренинг как самый эффективный способ подготовить человека к физическим нагрузкам в повседневной жизни. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма, половой принадлежности, состояния самочувствия. Основные понятия функционального тренинга и функционального упражнения. «Шейпинг».</p> | 1 | <p>Овладение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.</p> <p>Формирование умения организовывать собственную двигательную активность в течение дня, недели, месяца. Формирование умения составления режима дня и комплексов утренней зарядки.</p> | <p>Личностные:</p> <p>Формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов, эстетических потребностей, ценностей и чувств, мотивации к творческому (труду), этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека.</p> | <p>Практическая работа</p> <p>Составление индивидуального режима дня, индивидуальных комплексов упражнений;</p> |
| 2 | <p>особенностей организма, половой принадлежности, состояния самочувствия. Основные понятия функционального тренинга и функционального упражнения. «Шейпинг».</p> <p>Шейпинг – один из видов функциональной тренировки. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости; общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Комплекс упражнений для разминки.</p> | 4 | <p>Освоение понятий: функциональный тренинг, функциональные упражнения, шейпинг, пилатес, стрейчинг.</p> <p>Овладение упражнениями для тренировки отдельных групп мышц, упражнениями для развития гибкости позвоночника, выносливости, координации и упражнениями для растяжки.</p> | <p>Формирование умения взаимодействовать в группах в процессе решения проблемной ситуации.</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и составлении комбинаций.</p> | |
| 3 | <p>и непрерывность). Комплекс упражнений для разминки. Комплекс упражнений на</p> | 1 | <p>Овладение техникой</p> | <p>Познавательные:</p> <p>Формирование знаний об эстетической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> | |

| | | | | | |
|---|---|---|----------|--|--|
| 4 | <p>растяжку. Упражнений для силовой тренировки.</p> <p>Упражнения для тренировки всех групп мышц.</p> <p>«Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений и восстановительные практики в отечественной и зарубежной культуре».</p> <p>Цигун, йога, пилатес, бодифлекс и стрейчинг.</p> <p>«Дыхательные, релаксирующие и реабилитационно-восстановительные упражнения».</p> <p>Комплекс упражнений на развитие эластичности мышц ног.</p> <p>Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника.</p> <p>Комплекс упражнений для формирования всех групп мышц.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.</p> | 3 | дыхания. | | |
|---|---|---|----------|--|--|

6 класс

| № | Наименование разделов, тем | Часы | Характеристика основных видов деятельности учащихся | Планируемые результаты | Формы контроля |
|------------|--|-----------|--|--|---------------------------|
| I. | Фитнес- аэробика | 9ч | | | |
| 1. | Вводный урок: Техника безопасности на уроке ритмическая гимнастика. Современные направления в фитнес-аэробике. | 1 | Освоение понятий костно-мышечная система, правильная осанка, опорно-двигательный аппарат, оздоровительная, функциональная и силовая тренировки. | Личностные: Формирование мотивов на безопасный, здоровый образ жизни | Самостоятельная работа №1 |
| 2. | Оздоровительная аэробика. Оздоровительная аэробика – система упражнений, направленная на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Шаги и элементы аэробики. | 3 | Овладение базовыми шагами и элементами аэробики, упражнениями, направленными на коррекцию нарушений осанки, поддержание массы тела и коррекцию фигуры. | Регулятивные: Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку на основе полученных знаний. | |
| 3. | Комплексы упражнений, направленных на коррекцию нарушений осанки, поддержание массы тела и коррекцию фигуры. | 2 | Осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств. | Познавательные: Формирование знаний о значении (роли) оздоровительной аэробики для укрепления здоровья человека. | |
| 4. | Силовая тренировка. Функциональная тренировка. | 1 | Освоение понятий степ аэробика, степ платформа, кардионагрузка. Овладение базовыми шагами и элементами степ аэробики, упражнениями, направленными на | | |
| 5. | Упражнения и комплексы на развитие координации движений. Прыжки в фитнес-аэробике (jogging) | 2 | Составление прыжковых комбинаций. | | |
| II. | Степ аэробика | 7ч | | | |
| 1. | Вводный урок: Техника безопасности на уроке. Основы техники безопасности и профилактика травматизма во время занятий аэробикой с использованием степ платформ. | 1 | Освоение понятий степ аэробика, степ платформа, кардионагрузка. Овладение базовыми шагами и элементами степ аэробики, упражнениями, направленными на | Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, установки на здоровый образ жизни, работе на результат. | Самостоятельная работа №2 |
| 2. | Степ аэробика. | 4 | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|----------------------------------|
| 3. | <p>Степ аэробика как один из самых популярных видов аэробики, помогающих обеспечить хорошую кардионагрузку и воспитывать общую выносливость организма. Шаги и элементы степ аэробики. Функциональная тренировка. Упражнения и комплексы на развитие мышц верхних и нижних конечностей. Упражнения и комплексы на развитие мышц спины, груди и брюшного пресса.</p> | 2 | <p>укрепление сердечно-сосудистой системы, упражнениями на развитие мышц верхних и нижних конечностей, упражнениями и на развитие мышц спины, груди и брюшного пресса. Составление и презентация комбинаций на степ платформе.</p> | <p>Регулятивные: Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности оборудования. Осмысление правил безопасности при выполнении упражнений на степ платформе.</p> <p>Познавательные: Формирование знаний о положительном влиянии степ аэробики на физическое состояние человека.</p> | |
| <p>III. 1. 2. 3. 4.</p> | <p>Танцевальная аэробика Вводный урок: Современные направления танцевальной аэробики. Folk – аэробика. Тренировка, которая дарит настроение. Танцевальный фитнес на основе энергичных народных танцев (русский, ирландский - по выбору) Основные движения и элементы, национальный колорит. Работа над характером. Latino- фитнес. Кардиотренировка на основе популярных латиноамериканских танцев. Микс темпераментной латины и</p> | <p>10ч 1 3 3 3</p> | <p>Освоение понятий: манера и стиль исполнения, эмоциональная окраска, национальный колорит. Овладение движениями и элементами того или иного народного танца, основными движениями латино-американских танцев, базовыми движениями хип-хопа. Презентация хип-хоп комбинаций в танцевальном баттле. Овладение правилами составления комбинаций</p> | <p>Личностные: Формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов, эстетических потребностей, ценностей и чувств, мотивации к творческому (труду), этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> <p>Регулятивные: Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека. Формирование умения взаимодействовать в группах в</p> | <p>Самостоятельная работа №3</p> |

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|
| | <p>умеренных физических нагрузок. Основные движения и комбинации. Hip-hop аэробика. Интенсивная, эмоциональная тренировка с аэробной нагрузкой. Базовые движения и комбинации. Творческая лаборатория.</p> | | согласно координации. | <p>процессе решения проблемной ситуации. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и составлении комбинаций. Познавательные: Формирование знаний об эстетической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> | |
| <p>IV.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> | <p>Спортивно-оздоровительные и восстановительные практики Вводный урок: Здоровье – состояние полного физического, душевного благополучия. Релаксация – путь к здоровью через расслабление. Точечный массаж и самомассаж. Правила и приёмы. Стрейчинг.</p> | <p>8ч</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> | <p>Освоение понятий здоровье, релаксация, самомассаж, стрейчинг. Овладение упражнениями для тренировки отдельных групп мышц, упражнениями для развития гибкости позвоночника и упражнениями для растяжки. Овладение техникой дыхания.</p> | <p>Личностные: Формирование умения организовывать здоровую, берегающую жизнедеятельность, Регулятивные: Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Формирование навыков понимания физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные:</p> | <p>Практическая работа. Самомассаж</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | Формирование знаний о значении (роли) оздоровительных и восстановительных практик для укрепления здоровья человека. | |
|--|--|--|--|---|--|

7 класс

| № | Наименование разделов, тем | Часы | Характеристика основных видов деятельности учащихся | Планируемые результаты | Формы контроля |
|-----------|--|-----------|---|--|---------------------------|
| I. | Оздоровительная фитнес-аэробика | 9ч | | | |
| 1. | Вводный урок: Физическая активность и роль регулярных занятий физической культурой в жизни современного человека. | 1 | Освоение понятий: физическая активность, оптимальная физическая активность, оздоровительная фитнес-аэробика, силовая и функциональная тренировка. | <p>Личностные: Формирование мотивов на безопасный, здоровый образ жизни и обеспечение достаточной физической активности в течение дня, недели, жизни.</p> <p>Регулятивные Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.</p> <p>Познавательные: Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам. Знание основных направлений развития физической культуры в</p> | Самостоятельная работа №1 |
| 2. | Оздоровительная фитнес-аэробика и разнообразие её направлений. Системы тестирования уровня физической подготовки. | 3 | Овладение базовыми шагами и элементами аэробики, упражнениями, направленными на коррекцию фигуры, поддержание массы тела и развитие физических качеств. | | |
| 3. | Развитие координационных способностей. Работа над согласованными сочетаниями движений рук с базовыми элементами аэробики и изменением геометрии шагов. | 3 | Овладение умением определять уровень собственной физической подготовки с помощью различных систем тестирования; анализировать и подбирать упражнения | | |
| 4. | Функциональная тренировка. Комплексы упражнений различной направленности. Анализ эффективности функционального тренинга. | 2 | | | |

| | | | | | |
|------------|--|-----------|---|--|---------------------------|
| | | | для составления комплексов упражнений, исходя из целевой направленности. | обществе, их целей, задачи форм организации; | |
| II. | Танцевальная аэробика. | 7ч | | | |
| 1. | Физическое совершенствование. Формирование красивого и здорового тела. Формирование мышечного корсета. | 2 | Освоение понятий: правильная осанка, мышечный корсет, | <p>Личностные: Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве. Формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов, овладение культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p> <p>Регулятивные: Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; Формирование понимания физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</p> <p>Коммуникативные: Формирование уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и</p> | Самостоятельная работа №2 |
| 2. | Танцевальная аэробика. | 1 | правильное положение позвоночника, | | |
| 3. | Особенности танцевальной аэробики. Направления и виды танцевальной аэробики. | 3 | танцевальная аэробика. Овладение умением проводить сравнительный анализ различных видов танцевальной аэробики, | | |
| 4. | Аэробика в стиле Latino, Funk и рок-н-ролл. Функциональная тренировка. Анатомия физических упражнений. | 1 | определять особенности каждого танцевального стиля и направления, анализировать и понимать взаимосвязь музыки и движения, определять принципы использования танцевальных движений и элементов в сочетании с базовыми элементами классической аэробики. Формирование навыков самостоятельной деятельности (составление собственных связок и мини-комбинаций). Овладение умением анализировать и проводить работу над | | |

| | | | | | |
|-------------|--|------------|--|--|---------------------------|
| | | | ошибками (на примере своих и чужих комбинаций) и презентации собственных комбинаций в рамках учебной программы. | <p>толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности. Формирование умения взаимодействовать в группах в процессе решения проблемной ситуации.</p> <p>Осмысление правил безопасности при выполнении упражнений на степ платформе.</p> <p>Познавательные: Формирование способности проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p> | |
| III. | Степ аэробика. | 10ч | | | |
| 1. | Вводный урок: Техника безопасности на уроке степ аэробики. | 1 | Освоение понятий: степ аэробика, кардионагрузка, унилатеральные и билатеральные элементы. | Личностные: Понимание основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. | Самостоятельная работа №3 |
| 2. | Спортивное оборудование на занятиях степ аэробикой. | 2 | Овладение умением определять и использовать принципы соединения унилатеральных и билатеральных элементов в комбинации, анализа и подбора упражнений и адекватного отягощения при составлении | Регулятивные: Формирование навыка систематического наблюдения за | |
| 3. | Запрещённые движения в степ аэробике. | 4 | | | |
| 4. | Степ аэробика. Развитие координационных способностей. Унилатеральные и билатеральные элементы степ аэробики. Функциональная тренировка с использованием оборудования | 3 | | | |

| | | | | | |
|------------------|---|--------------------|---|---|---------------------------|
| | (утяжелители, степ-платформы). | | <p>комплексов упражнений для функционального тренинга.</p> <p>Овладение умением объективно воспринимать и выражать своё отношение, критически оценивать готовность собственного физического аппарата к комплексам степ аэробики (самостоятельно увеличивать или уменьшать нагрузку)</p> <p>Овладение способностью демонстрировать свои знания и умения в исполнении изученного материала (комплекс разминочных упражнений, комбинаций степ аэробики).</p> | <p>своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, установки на здоровый образ жизни, работе на результат.</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности оборудования.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и составлении комбинаций.</p> <p>Формирование способности преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.</p> <p>Формирование способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития</p> <p>Познавательные: Формирование способности отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.</p> | |
| IV. 1. | Спортивно-оздоровительные и восстановительные практики в фитнесе. Вводный урок: Самонаблюдение и | 9ч 1 | Освоение понятий: здоровье, самонаблюдение и самоконтроль, эффективность | Личностные: Стремление к хорошему телосложению, желание поддерживать его в рамках принятых | Самостоятельная работа №4 |

| | | | | | |
|-------------------------------|---|----------------------------|---|---|--|
| <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> | <p>самоконтроль за физическим состоянием.</p> <p>Профилактика физического переутомления во время занятий физической культурой.</p> <p>Способы восстановления работоспособности</p> <p>Спортивно-оздоровительные и восстановительные практики в современном фитнесе.</p> <p>Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.</p> | <p>3</p> <p>4</p> <p>1</p> | <p>тренировочных занятий, переутомление, профилактика, релаксация, реабилитационно-восстановительные упражнения.</p> <p>Овладение техникой дыхания и расслабления.</p> <p>Овладение умением вести самонаблюдение за физическим состоянием, распознавать признаки переутомления, регулировать и корректировать физическое состояние своего организма и применять на практике спортивно-оздоровительные и восстановительные упражнения для снятия умственного или физического напряжения.</p> <p>Овладение способами восстановления работоспособности.</p> <p>Формирование навыков самостоятельной деятельности</p> | <p>норм и представлений посредством занятий физической культурой.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</p> <p>Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Формирование навыков понимания физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.</p> <p>Познавательные:</p> <p>Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.</p> <p>Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> | |
|-------------------------------|---|----------------------------|---|---|--|

8 класс

| № | Наименование разделов, тем | Часы | Характеристика основных видов деятельности учащихся | Планируемые результаты | Формы контроля |
|-----------|---|-----------|---|---|----------------------------|
| I. | Оздоровительная фитнес-аэробика | 9ч | | | |
| 1. | Вводный урок: Физическая культура человека. Двигательная активность человека. Виды двигательной деятельности. Индивидуальный режим двигательной активности. Составление индивидуального двигательного режима на неделю. | 1 | Освоение понятий: двигательная активность, оптимальная двигательная активность, оздоровительная фитнес-аэробика, силовая и функциональная тренировка. | <p>Личностные: Формирование мотивов на безопасный, здоровый образ жизни и обеспечение достаточной физической активности в течение дня, недели, жизни. Умение составлять индивидуальный двигательный режим на неделю, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.</p> <p>Метапредметные: Формирование понимания физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> | Самостоятельная работа №1. |
| 2. | Оздоровительная фитнес-аэробика. Повторение базовых шагов и элементов фитнес-аэробики. Развитие координационных способностей путём выполнения комбинаций в разных музыкальных темпах. | 3 | Овладение базовыми шагами и элементами аэробики, упражнениями, направленными на коррекцию фигуры, поддержание массы тела и развитие физических качеств. | | |
| 3. | Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками. | 3 | Овладение умением определять уровень собственной физической подготовки с помощью различных систем тестирования; | | |
| 4. | Функциональная тренировка. Комплексы упражнений, направленных на развитие силы и выносливости мышц верхних и нижних конечностей. | 2 | анализировать и подбирать упражнения для составления комплексов упражнений, исходя из целевой направленности. | | |

| | | | | | |
|------------|---|-----------|---|--|----------------------------|
| | | | | <p>Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку на основе полученных знаний.</p> <p>Предметные: Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задачи форм организации; Формирование знаний о значении оздоровительной аэробики для укрепления здоровья человека.</p> | |
| II. | Танцевальная аэробика | 7ч | | | |
| 1. | Вводный урок: Танцевальная аэробика как способ танцевально-двигательной терапии. Знакомство с возможностями тела и его самопринятие. | 1 | Освоение понятий: танцевальная аэробика, уличная хореография, баттл, кач, музыкальный акцент, импровизация. | Личностные: Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве. | Самостоятельная работа №2. |
| 2. | Танцевальная аэробика в стиле Funk. Базовые элементы и основные движения funk аэробики. Принципы музыкальности при составлении танцевальных комбинаций. | 1 | Овладение умением проводить сравнительный анализ различных направлений уличной хореографии, определять особенности каждого танцевального стиля и направления, анализировать и понимать взаимосвязь музыки и движения, определять принципы использования танцевальных движений и элементов в сочетании с базовыми элементами | Формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов, овладение культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно. | |
| 3. | Разучивание танцевальных связок и комбинаций, исполнение их под музыку с расставлением акцентов. | 3 | | Метапредметные: Формирование уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности. | |
| 4. | Проведение мини-соревнования в виде баттла, получение навыка импровизации. | 1 | | Формирование умения | |
| 5. | Стретчинг (растяжки). Комплекс упражнений для стретчинга. | 1 | | | |

| | | | | | |
|-------------|---|------------|---|---|----------------------------|
| | | | <p>классической аэробики. Формирование навыков импровизации и самостоятельной деятельности (составление собственных связок и мини-комбинаций). Овладение умением анализировать и проводить работу над ошибками (на примере своих и чужих комбинаций) и презентации собственных комбинаций в рамках учебной программы.</p> | <p>взаимодействовать в группах в процессе решения проблемной ситуации. Осмысление правил безопасности при выполнении упражнений на степ платформе. Предметные: Формирование способности проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p> | |
| III. | Степ аэробика | 10ч | | | |
| 1. | Вводный урок: Аэробная и анаэробная нагрузка – понятие, отличие. Виды физической деятельности, которые можно отнести к смешанному типу нагрузки. Зависимость ЧСС от типа нагрузок. Целевые зоны пульса. | 2 | Освоение понятий: аэробная и анаэробная нагрузка, унилатеральные и билатеральные элементы, ЧСС, целевые зоны пульса. Овладение умением определять и использовать принципы соединения унилатеральных и билатеральных элементов в комбинации, анализа и подбора упражнений и адекватного отягощения при составлении комплексов упражнений для функционального тренинга. | Личностные: Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, установки на здоровый образ жизни, работе на результат. | Самостоятельная работа №3. |
| 2. | Степ аэробика. Базовые шаги и элементы степ аэробики в развитии. Усложнение комбинаций движений за счёт включения синкопированных элементов и изменения ритмического рисунка. | 2 | | | |
| 3. | Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над | 3 | | | |

| | | | | | |
|-----------|---|----------|--|--|--|
| <p>4.</p> | <p>ошибками. Функциональный тренинг. Комплексы упражнений с использованием степ платформ для получения возможности дозирования физической нагрузки.</p> | <p>3</p> | <p>Овладение умением объективно воспринимать и выражать своё отношение, критически оценивать готовность собственного физического аппарата к комплексам степ аэробики (самостоятельно увеличивать или уменьшать нагрузку) Овладение способностью демонстрировать свои знания и умения в исполнении изученного материала (комплекс разминочных упражнений, комбинаций степ аэробики).</p> | <p>Метапредметные: Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности оборудования. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и составлении комбинаций. Предметные: Формирование способности преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Формирование способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. Формирование способности отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.</p> | |
|-----------|---|----------|--|--|--|

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--------------------------------|
| <p>IV.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> | <p>Спортивно-оздоровительные и восстановительные практики в современном фитнесе.</p> <p>Вводный урок: Функции спортивно-оздоровительных и восстановительных практик.</p> <p>Калланетика – система физического тренинга, основанная на стато-динамических упражнениях. Основные принципы выполнения упражнений Калланетики.</p> <p>Пилатес. Основные принципы выполнения комплекса упражнений Пилатеса.</p> <p>Составление комплексов упражнений восстанавливающей направленности (дыхательные упражнения, стретчинг и упражнения на релаксацию).</p> | <p>9ч</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>2</p> | <p>Освоение понятий: переутомление, профилактика, релаксация, реабилитационно-восстановительные упражнения, стато-динамические упражнения.</p> <p>Овладение техникой дыхания и расслабления.</p> <p>Овладение умением вести самонаблюдение за физическим состоянием, распознавать признаки переутомления, регулировать и корректировать физическое состояние своего организма и применять на практике спортивно-оздоровительные и восстановительные упражнения для снятия умственного или физического напряжения.</p> <p>Овладение способами восстановления работоспособности.</p> <p>Формирование навыков самостоятельной деятельности (умение организовать оздоровительные формы</p> | <p>Личностные:</p> <p>Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.</p> <p>Стремление к хорошему телосложению, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</p> <p>Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Осмысление техники выполнения заданий и упражнений.</p> <p>Формирование навыков понимания физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.</p> <p>Предметные:</p> | <p>Практическая работа №1.</p> |
|---|---|--|--|--|--------------------------------|

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| | | | занятий в режиме дня и учебной недели). | Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Формирование знаний о значении (роли) оздоровительных и восстановительных практик для укрепления здоровья человека. | |
|--|--|--|---|---|--|

9 класс

| № | Наименование разделов, тем | Часы | Характеристика основных видов деятельности учащихся | Планируемые результаты | Формы контроля |
|-----------|--|-----------|--|---|----------------------------|
| I. | Оздоровительная фитнес-аэробика. | 9ч | | | |
| 1. | Вводный урок: Компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ). Рациональное питание, основные принципы рационального питания. Понятие полезных и вредных для организма человека продуктов. Основные гигиенические требования к здоровому питанию. Роль питания в жизни человека. | 1 | Освоение понятий: здоровый образ жизни (ЗОЖ), рациональное питание оздоровительная фитнес-аэробика, прикладная аэробика, силовая и функциональная тренировка. Овладение базовыми шагами и элементами аэробики, упражнениями, направленными на коррекцию фигуры, поддержание массы тела и развитие физических качеств. Овладение умением определять уровень | Личностные: Формирование мотивов на безопасный, здоровый образ жизни и обеспечение достаточной физической активности в течение дня, недели, жизни. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам. | Самостоятельная работа №1. |
| 2. | Аэробика. Отличие оздоровительной аэробики от прикладной и спортивной аэробики. | 1 | | | |
| 3. | Техника шагов и элементов аэробики. Метод ассиметричного движения конечностей. Техника движений руками. Согласованные | 3 | | Метапредметные: Формирование понимания физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной | |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|-----------------------------------|
| | <p>и ассиметричные сочетания движений руками с шагами и прыжками. Выполнение комбинаций в разных направлениях и музыкальных темпах.</p> <p>4. Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками.</p> <p>5. Функциональная тренировка. Комплексы упражнений, направленных на развитие силы основных групп мышц с использованием утяжелителей. Анализ эффективности функционального тренинга.</p> | <p>2</p> <p>2</p> | <p>собственной физической подготовки с помощью различных систем тестирования; анализировать и подбирать упражнения для составления комплексов упражнений, исходя из целевой направленности.</p> | <p>личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку на основе полученных знаний.</p> <p>Предметные: Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задачи форм организации; Формирование знаний о значении оздоровительной аэробики для укрепления здоровья человека.</p> | |
| <p>II.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> | <p>Танцевальная аэробика</p> <p>Вводный урок: Jazz аэробика – направление танцевальной аэробики на основе элементов джазового танца.</p> <p>Особенности выполнения базовых шагов в Jazz аэробике. Понятие «музыкальности» и «импровизации». Принцип «изоляции» в упражнениях и движениях.</p> <p>Разучивание связок и комбинаций.</p> | <p>7ч</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> | <p>Освоение понятий: Jazz аэробика, изоляция, полицентрика, контракция, противодвижение, импровизация. Овладение умением проводить сравнительный анализ различных танцевальных движений, понимать взаимосвязь музыки и движения,</p> | <p>Личностные: Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве. Формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов, овладение культурой движения, умением передвигаться</p> | <p>Самостоятельная работа №2.</p> |

| | | | | | |
|--|--|-------------------------------------|--|---|-----------------------------------|
| 4. | <p>Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками.</p> <p>Функциональный тренинг.</p> <p>Комплекс упражнений на развитие координации движений и развитие гибкости корпуса. Парный стретчинг.</p> | 1 | <p>определять принципы использования танцевальных движений и элементов в сочетании с базовыми элементами классической аэробики.</p> <p>Формирование навыков самостоятельной деятельности (составление собственных связок и мини-комбинаций).</p> <p>Овладение умением анализировать и проводить работу над ошибками (на примере своих и чужих комбинаций) и презентации собственных комбинаций в рамках учебной программы.</p> | <p>красиво, легко и непринужденно.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Формирование уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.</p> <p>Формирование умения взаимодействовать в группах в процессе решения проблемной ситуации.</p> <p>Осмысление правил безопасности при выполнении упражнений на степ платформе.</p> <p>Предметные:</p> <p>Формирование способности проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p> | |
| <p>III.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> | <p>Степ аэробика</p> <p>Вводный урок: Типы нагрузки на уроках степ-аэробики. Аэробная, анаэробная нагрузка и смешанный тип нагрузки – понятие, отличие.</p> <p>Дозирование физических нагрузок.</p> <p>Степ аэробика.</p> <p>Техника исполнения сложных и</p> | <p>10ч</p> <p>2</p> <p>3</p> | <p>Освоение понятий: степ аэробика, кардионагрузка, аэробная нагрузка, анаэробная нагрузка, унилатеральные и билатеральные элементы, метод зеркального показа, интервальная тренировка.</p> | <p>Личностные:</p> <p>Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами,</p> | <p>Самостоятельная работа №3.</p> |

| | | | | | |
|---------------------|--|-------------------|---|---|--|
| <p>3.</p> <p>4.</p> | <p>травмоопасных элементов. Анализ и самоанализ исполнения этих элементов. Усложнение комбинаций движений за счёт включения различных поворотов и перемещений в пространстве.</p> <p>Правила составления симметричных комбинаций. Метод зеркального показа и разучивания комбинаций. Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками.</p> <p>Функциональный тренинг. Интервальная тренировка. Соотношение длительности интервала активной нагрузки и интервала восстановления. Подбор упражнений для различных видов интервальной тренировки. Анализ. Работа над ошибками.</p> | <p>3</p> <p>2</p> | <p>Овладение умением определять и использовать принципы соединения унилатеральных и билатеральных элементов в комбинации, поворотов и перемещений, анализа и подбора упражнений и адекватного отягощения при составлении комплексов упражнений для функционального тренинга.</p> <p>Овладение умением объективно воспринимать и выражать своё отношение, критически оценивать готовность собственного физического аппарата к комплексам степ аэробики (самостоятельно увеличивать или уменьшать нагрузку)</p> <p>Овладение способностью демонстрировать свои знания и умения в исполнении изученного материала (комплекс разминочных упражнений, комбинаций степ аэробики).</p> | <p>индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, установки на здоровый образ жизни, работе на результат.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности оборудования.</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и составлении комбинаций.</p> <p>Предметные:</p> <p>Формирование способности преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.</p> <p>Формирование способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с</p> | |
|---------------------|--|-------------------|---|---|--|

| | | | | | |
|------------|--|-----------|---|--|--------------------------------|
| | | | | <p>общепринятыми нормами и представлениями.</p> <p>Формирование способности отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.</p> | |
| IV. | Спортивно-оздоровительные и восстановительные практики в современном фитнесе. | 9ч | | | |
| 1. | Вводный урок: Функции спортивно-оздоровительных и восстановительных практик. | 1 | Освоение понятий: переутомление, профилактика, релаксация, реабилитационно-восстановительные упражнения, стато-динамические упражнения. Овладение техникой дыхания и расслабления. | <p>Личностные:</p> <p>Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры. Стремление к хорошему телосложению, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</p> <p>Умение самостоятельно выполнять</p> | <p>Практическая работа №1.</p> |
| 2. | Калланетика – система физического тренинга, основанная на стато-динамических упражнениях. Основные принципы выполнения упражнений Калланетики. | 3 | Овладение техникой дыхания и расслабления. | | |
| 3. | Пилатес. Основные принципы выполнения комплекса упражнений Пилатеса. | 4 | Овладение умением вести самонаблюдение за физическим состоянием, распознавать признаки переутомления, регулировать и корректировать физическое состояние своего организма и применять на практике спортивно-оздоровительные и восстановительные | | |
| 4. | Составление комплексов упражнений восстанавливающей направленности (дыхательные упражнения, стретчинг и упражнения на релаксацию). | 1 | | | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | | <p>упражнения для снятия умственного или физического напряжения. Овладение способами восстановления работоспособности. Формирование навыков самостоятельной деятельности (умение организовать оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели).</p> | <p>упражнения в оздоровительных формах занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Осмысление техники выполнения заданий и упражнений. Формирование навыков понимания физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.</p> <p>Предметные:</p> <p>Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Формирование знаний о значении (роли) оздоровительных и восстановительных практик для укрепления здоровья человека.</p> | |
|--|--|---|---|--|