

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Манская средняя общеобразовательная школа» (МБОУ «Манская СОШ»)

Утверждена:
приказом директора МБОУ «Манская СОШ»
Кравцовой И.В.
Приказ № 01.07-14
от 29.08.2024 года



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Детский фитнес»
Направление: спортивно-оздоровительное
5-8 классы

Составитель: Сафонова С.А.
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

п.Мана
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений

Элементы аэробики используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

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

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

В Программе раскрыты сущность, особенности, структура проведения занятий по фитнесу, направленному на поддержание здоровья и здорового образа жизни школьников; определены критерии составления индивидуальных фитнес-программ для учащихся с учетом энергетического, мышечного и психологического компонентов.

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

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

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

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

Цель работы: развитие и коррекция физических качеств у учащихся средствами оздоровительной аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
2. повышение работоспособности и двигательной активности.
3. воспитание правильной осанки.

4. развитие музыкальности, чувства ритма.
5. нормализации массы тела.
6. улучшение психического состояния, снятие стрессов.
7. повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Особенности программы:

Заниматься на занятиях оздоровительной аэробики могут все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия строятся с учетом индивидуальных психофизиологических возможностей каждого ребенка. Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 5-8 классов с нагрузкой 1 час в неделю.

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

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

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

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

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

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

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка
- Эстафеты
- Подвижные игры

Формы контроля

- тестирование

- тесты-практикумы
- открытый урок по итогу 4 четверти

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. выполнять технические действия из базовых элементов фитнеса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умения бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- умения применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны научиться:

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

2. Учащиеся должны уметь:

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

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

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

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

Личностные результаты

умения:

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

Метапредметные результаты

умения:

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

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

Программа «Детский фитнес» для 5-8 классов рассчитана на 1 год обучения (34 часа). Программа предполагает проведение уроков со школьниками 1 час в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

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

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

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

Содержание программы включает в себя 9 разделов:

1. Основы знаний. Тестирование
2. Классическая аэробика
3. Ритмическая гимнастика с предметами.
4. Пилатес мэт
5. Фитбол – гимнастика
6. Интервальный тренинг
7. Степ-аэробика
8. Музыкально - ритмические игры.
9. Контрольные испытания.

Содержание программы

Тема 1. Вводное (1 часа)

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

Практическое:

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

Тема 2. Классическая аэробика (6 часов)

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

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

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

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

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

Вербальные команды:

- счет; направление.

Практический:

Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук.

Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами (6 часов)

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

Практическое:

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

Тема 4. Пилатес мэт (Pilates)- (7часов)

Обучение правильному дыханию.

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

Комплекс.

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

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

- March - марш (шаги на месте)

- Step-touch - приставной шаг

- Knee-up - колено вверх

Тема 6. Интервальный тренинг- (4часа)

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

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

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

Упражнения на баланс

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

Упражнения силового блока:

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

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

Тема 7. Музыкально - ритмические игры-(4часов)

Игры и правила.

Практическое:

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

Тема 8. Контрольные испытания-(1час)

Открытый урок.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Всего часов	четверти			
			1	2	3	4
1	Основы знаний. Тестирование	1	1			
2	Классическая аэробика	6	2	2	1	1
3	Ритмическая гимнастика с предметами.	4	1	1	1	1
4	Пилатес мэт (Pilates)	8	2	2	2	2
5	Фитбол – гимнастика (Fitball)	6		1	3	2
6	Интервальный тренинг.	4	1	1	1	1
7	Степ-аэробика (Step)	2			1	1
8	Музыкально - ритмические игры.	2		1	1	
9	Контрольные испытания.	1				1
	Всего:	34	7	8	10	9

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

Тематическое планирование I четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
1 тема. Введение. Теория.-1час.					
1	<i>Введение. Теория.</i>	<p>Общие правила техники безопасности на уроке. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика.</p> <p><i>Практическое:</i> Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.</p>	<p>Знать: Общие правила техники безопасности на уроке. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.</p>	<p>Перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> на основе обобщения знаний.</p>	<p>Понимают значения знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.</p>
2 тема. Классическая аэробика - 2часов.					
2	<i>Разновидности выпады (lunch).</i>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Вербальные команды:- С.</i> счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага. <i>- Разновидности шагов:</i> <i>выпад (lunch).</i> Выпады вперед. Выпады в сторону; соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами – О. <i>Практическое:</i> пятая позиция ног – 3. <i>-Интервальный тренинг:</i></p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг.</i> <i>-Вербальные команды.</i> <i>- Разновидности шагов:</i> <i>выпад (lunch).</i> Выпады вперед. Выпады в сторону; соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами <i>Практическое:</i> пятая позиция ног. <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Кот и мыши». <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p>	<p><i>общеучебные-</i> осуществляют выполнение организующих упражнений, команд и приёмов.</p> <p>Регулятивные : осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении, имеют желание учиться.</p>

		<p>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Кот и мыши».</p>			
3	<p>Разновидности шагов: выпад (lunch).</p>	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-Вербальные команды:- С. счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага.</p> <p>- Разновидности шагов: выпад (lunch). Выпады вперед. Выпады в сторону; соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами – 3.</p> <p>Практическое: пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп» - О.</p> <p>-Интервальный тренинг: Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Птичий разговор».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-Интервальный тренинг.</p> <p>-Вербальные команды: счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага.</p> <p>- Разновидности шагов: выпад (lunch).</p> <p>Практическое: пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп».</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Птичий разговор».</p> <p>-Интервальный тренинг: Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p>	<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей.</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>
Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами - 1 часа.					
4	<p>Ритмическая гимнастика с предметами.</p>	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-Вербальные команды:- С. счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление;</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-Интервальный тренинг.</p> <p>Ритмическая гимнастика с предметами.</p> <p>-Вербальные команды: счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1;</p>	<p>Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.</p>

	<p><i>Комплексы с обручем.</i></p>	<p>лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага. - <i>Разновидности шагов:</i> <u>выпад (lunch)</u>. Выпады вперед. Выпады в сторону; соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами – С. <i>Практическое:</i> пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп» - С. - <i>Интервальный тренинг:</i> <i>Упражнения на пресс:</i> для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы. - <i>Интервальный тренинг:</i> <i>Кардионагрузка:</i> быстрая ходьба, бег, прыжки. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Клоуны».</p>	<p>направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага. - <i>Разновидности шагов.</i> <i>Практическое:</i> пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп». - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Клоуны». - <i>Интервальный тренинг:</i> <i>Упражнения на пресс:</i> для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы. <i>Кардионагрузка:</i> быстрая ходьба, бег, прыжки.</p>	<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра.</p>	<p>изученного материала. Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
--	------------------------------------	---	---	--	--

Тема 4 Пилатес мэт (Pilates) -2часа.

5	<p><i>Пилатес мэт (Pilates): обучение правил ьному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса.</i></p>	<p>- <i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - <i>Вербальные команды:</i>- С. счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага. - <i>Разновидности шагов:</i> <u>выпад (lunch)</u>. Выпады вперед. Выпады в сторону; <u>соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами – У.</u> - <i>Пилатес мэт (Pilates):</i> обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса – О.</p>	<p>Умеют выполнять: - <i>Интервальный тренинг.</i> - <i>Разновидности шагов:</i> <u>выпад (lunch)</u>. Выпады вперед. Выпады в сторону; соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами. - <i>Пилатес мэт (Pilates).</i> <i>Практическое:</i> пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп». - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Солдатики и куклы». - <i>Интервальный тренинг:</i> <i>Элементы гибкости:</i> полушпагаты; шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на</p>	<p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
---	---	--	--	--	---

		<p><i>Практическое:</i> пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп» - С.</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p><i>Элементы гибкости:</i> полушпагаты; шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Солдатики и куклы».</p>	<p>полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.</p>		
6	<p><i>Пилатес мэт(Pilates):</i> упражнение на растяжку, парная гимнастика.</p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>-Вербальные команды:- С.</i> счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага.</p> <p><i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса – 3.</p> <p><i>-Пилатес мэт(Pilates):</i> упражнение на растяжку, парная гимнастика – О.</p> <p><i>Практическое:</i> пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп» - С.</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i> элементы динамической силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для ног и пояса нижних конечностей - упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы) - упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть). <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры с водой».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг.</i></p> <p><i>-Вербальные команды.</i></p> <p><i>-Пилатес мэт(Pilates):</i> правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса.</p> <p><i>Практическое:</i> пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп».</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры с водой».</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i> элементы динамической силы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для ног и пояса нижних конечностей - упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы) - упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть). 	<p>Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p> <p>Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: дают адекватную позитивную самооценку.</p>
6 тема.		Интервальный тренинг-1 час.			

7	<i>Интервальный тренинг.</i>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Вербальные команды:</i>- С.счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага. <i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса – С. <i>-Пилатес мэт(Pilates):</i> упражнение на растяжку, парная гимнастика – 3. <i>Практическое:</i> пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп» - К. <i>-Интервальный тренинг:</i> прыжки с места – У. <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Рисование на песке».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг.</i> <i>-Вербальные команды.</i> <i>-Пилатес мэт (Pilates).</i> <i>-Пилатес мэт(Pilates):</i> упражнение на растяжку, парная гимнастика <i>Практическое:</i> пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп». <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Рисование на песке». <i>-Интервальный тренинг:</i> прыжки с места</p>	<p>Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
---	------------------------------	---	--	---	---

Тематическое планирование II четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
2 тема. Классическая аэробика -2часов.					
1	<i>Разновидности шагов : мах (kick).</i>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Разновидности шагов:- О.</i> <i>Мах (kick).</i> Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. <i>-Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп» - 3. <i>-Элементы динамической силы:</i> - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для ног и пояса нижних конечностей</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг.</i> <i>-Разновидности шагов: Мах (kick).</i> Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. <i>-Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп». <i>-Музыкально - ритмическая игра:</i> «Буратино». <i>-Элементы динамической силы.</i> - упражнения для рук и плечевого пояса</p>	<p><i>общеучебные-</i> осуществляют выполнение организующих упражнений, команд и приёмов. Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p>	<p>Понимают значения знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы</p>

		<p>- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)</p> <p>- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Буратино».</p>	<p>- упражнения для ног и пояса нижних конечностей</p> <p>- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)</p> <p>- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)</p>		<p>на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.</p>
2	<p>Разновидности шагов : соединения и связи из разнovidностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями</p>	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-Разновидности шагов:- 3. Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук.</p> <p>-Соединения и связи из разнообразностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями – О.</p> <p>Визуальные команды:</p> <p>- жесты;</p> <p>- рука на ноге определяет ведущую ногу;</p> <p>- пальцами - счет.</p> <p>-Практическое: связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп» - С.</p> <p>- Элементы статической силы:</p> <p>«Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Кот и мыши».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-Интервальный тренинг.</p> <p>-Разновидности шагов: Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук.</p> <p>Визуальные команды.</p> <p>-Практическое: связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп».</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Кот и мыши».</p> <p>-Соединения и связи из разнообразностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями</p> <p>- Элементы статической силы:</p> <p>«Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.</p>	<p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами -1часа.					
3	<p>Ритмическая гимнастика с предметами</p>	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с гимнастическими палками. – О.</p> <p>-Разновидности шагов:- С.</p> <p>Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-Интервальный тренинг.</p> <p>-Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с гимнастическими палками.</p> <p>-Разновидности шагов.</p> <p>Визуальные команды.</p> <p>-Практическое: связка танцевальных шагов</p>	<p>Познавательные: добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица,</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p>

	<p><i>етам и. Комп лекс с гимна стиче скими палка ми.</i></p>	<p>вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. -Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями – 3. <i>Визуальные команды:</i> - жесты; - рука на ноге определяет ведущую ногу; - пальцами - счет. <i>-Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп» - С. - <i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Золотые ворота».</p>	<p>в стиле: «Хип-хоп». - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Золотые ворота». - <i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p>	<p>схема, иллюстрация и др.). Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p>	<p>целей. изученного материала.</p>
--	---	---	---	--	-------------------------------------

Тема 4 Пилатес мэт (Pilates) -2часа.

4	<p><i>Пилатес мэт (Pilates): правил ьному дыханию; упраж нение на разви тие плечев ого пояса, пресса , мышц ног.</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с гимнастическими палками. – 3.</i> <i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног; упражнение на «скручивание» – О. <i>-Разновидности шагов:- У.</i> <i>Мах (kick).</i> Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. <i>-Соединения и связки</i> из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями. <i>-Визуальные команды:</i> - жесты; - рука на ноге определяет ведущую ногу; - пальцами - счет. <i>-Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле:</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг.</i> <i>-Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с гимнастическими палками.</i> <i>-Пилатес мэт (Pilates).</i> <i>-Разновидности шагов.</i> <i>-Соединения и связки</i> из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями. <i>-Визуальные команды.</i> <i>-Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп». - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра с мячами». - <i>Элементы гибкости.</i> полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.</p>	<p>Познавательные – отвечают на простые вопросы, делают сравнения. Регулятивные: прогнозируют результаты уровня усвоения. Коммуникативны е: принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>
---	--	---	---	---	---

	Упражнения на «скручивание».	«Хип-хоп» - С. - <i>Элементы гибкости:</i> полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра с мячами».	- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра с мячами».		
5	Пилатес (Pilates): парная гимнастика.	- <i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с гимнастическими палками. – С.</i> - <i>Пилатес мэт (Pilates):</i> правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног; упражнение на «скручивание»; связка разученных упр. – 3. - <i>Пилатес мэт (Pilates):</i> парная гимнастика – О. - <i>Визуальные команды:</i> - жесты; -рука на ноге определяет ведущую ногу; - пальцами - счет. - <i>Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп» - С. - <i>Элементы гибкости:</i> полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра со скакалкой».	Умеют выполнять: - <i>Интервальный тренинг.</i> - <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с гимнастическими палками.</i> - <i>Пилатес мэт (Pilates):</i> парная гимнастика. - <i>Визуальные команды.</i> - <i>Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп». - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра со скакалкой». - <i>Элементы гибкости.</i> полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра со скакалкой».	Метопредметные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Тема 5. Фитбол – гимнастика (Fitball) -1час.

6	Фитбол – гимнастика	- <i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с гимнастическими палками. – У.</i>	Умеют выполнять: - <i>Интервальный тренинг.</i> - <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с гимнастическими палками.</i>	Познавательные: перерабатывать полученную информацию:	Личностные: дают адекватную позитивную
---	---------------------	---	---	---	--

	<i>(Fitball): базовые упражнения.</i>	<p><i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног; упражнение на «скручивание»; связка разученных упр. – С.</p> <p><i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> парная гимнастика – З.</p> <p><i>- Фитбол – гимнастика (Fitball): базовые упражнения - О.</i></p> <p><i>-Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп» - С.</p> <p><i>-Фитбол - гимнастика (Fitball):</i> статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Третий лишний».</p>	<p><i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> парная гимнастика</p> <p><i>- Фитбол – гимнастика (Fitball): базовые упражнения.</i></p> <p><i>-Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп».</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Третий лишний».</p> <p><i>- Фитбол – гимнастика (Fitball).</i> статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.</p>	<p>делать выводы на основе обобщения знаний.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно организовывать свое рабочее место.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p>	самооценку.
--	---------------------------------------	---	---	---	-------------

6 тема. Интервальный тренинг-1час.

7	<i>Интервальный тренинг: силовой тренинг.</i>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног; упражнение на «скручивание»; <u>связка разученных упр.</u> – У.</p> <p><i>- Фитбол – гимнастика (Fitball): базовые упражнения - З.</i></p> <p><i>-Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп» - С.</p> <p><i>- Силовой тренинг:</i> упражнения силового характера – К.</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Козочки и волки».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг.</i></p> <p><i>-Пилатес мэт (Pilates).</i></p> <p><i>- Фитбол – гимнастика (Fitball): базовые упражнения.</i></p> <p><i>-Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп».</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Козочки и волки».</p> <p><i>- Силовой тренинг.</i></p>	<p>Коммуникативные: принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судит о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
---	---	--	---	---	--

Тема 8. Музыкально - ритмические игры, танцы -1час.

8	<i>Музыкально -</i>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p>	<p><i>-Интервальный тренинг.</i></p> <p><i>- Фитбол – гимнастика (Fitball).</i></p> <p><i>-Практическое.</i></p>	<p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные</p>
---	---------------------	---	--	--	---

ритмические игры, танцы.	<p>- Футбол – гимнастика (Fitball): базовые упражнения - С.</p> <p>-<u>Практическое</u>: <u>связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп» - У.</u></p> <p>- Стретчинг и расслабление:</p> <p>Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Игры с мячами».</p>	<p>- Музыкально - ритмическая игра: «Игры с мячами».</p> <p>- Стретчинг и расслабление.</p> <p>Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Игры с мячами».</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
--------------------------	--	---	---	--

Тематическое планирование III четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
2 тема. Классическая аэробика - 1 час.					
1	Усложнение координации движений.	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>- Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений – 3.</p> <p><u>Практическое:</u></p> <p>-<u>Элементы танца:</u> танцевальные шаги вальса – О.</p> <p>-<u>Кардионагрузка:</u> быстрая ходьба, бег, прыжки.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Игра в коршуны».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-<u>Интервальный тренинг.</u></p> <p>-Усложнение координация движений.</p> <p><u>Практическое:</u></p> <p>- <u>Элементы танца.</u></p> <p>-<u>Музыкально - ритмическая игра:</u> «Игра в коршуны».</p> <p>-<u>Кардионагрузка.</u> быстрая ходьба, бег, прыжки.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Игра в коршуны».</p>	<p>общеучебные- осуществляют выполнение организующих упражнений, команд и приёмов.</p> <p>Коммуникативны е: принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p>	<p>Понимают значения знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.</p>
Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами - 1 часа.					
2	Ритмическая гимнастика	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Ритмическая гимнастика с</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-<u>Интервальный тренинг.</u></p> <p>-<u>Ритмическая гимнастика с предметами.</u></p>	<p>Коммуникативны е: умеют договариваться со сверстниками;</p>	<p>Проявляют дисциплинированность,</p>

тика с предметами. Комплекс упражнений с гантелями	<p>предметами. Комплекс упражнений с гантелями – О.</p> <p>- Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений – С.</p> <p>Практическое:</p> <p>- <i>Элементы танца:</i> танцевальные шаги вальса – 3.</p> <p>- <i>Кардионагрузка:</i></p> <p><i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры с обручами».</p>	<p>Комплекс упражнений с гантелями.</p> <p>- Усложнение координация движений.</p> <p>Практическое:</p> <p>- <i>Элементы танца.</i></p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры с обручами».</p> <p>- <i>Кардионагрузка:</i></p> <p><i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса.</i></p>	<p>принимают другое мнение и позицию</p> <p>Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p>	<p>трудолюбие и упорство в достижении целей.</p> <p>изученного материала.</p>
--	--	--	--	---

Тема 4 Пилатес мэт (Pilates) -2часа.

3	<p><i>Пилатес мэт (Pilates): комплекс.</i></p>	<p>-<i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гантелями – 3.</i></p> <p>-Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений – С.</p> <p>-<i>Пилатес мэт (Pilates): комплекс – О.</i></p> <p>Практическое:</p> <p>-<i>Элементы танца:</i> танцевальные шаги вальса – С.</p> <p>- <i>Упражнения на пресс:</i> для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Заводная игрушка».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-<i>Интервальный тренинг.</i></p> <p><i>Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гантелями.</i></p> <p>- Усложнение координация движений.</p> <p>-<i>Пилатес мэт (Pilates): комплекс.</i></p> <p>Практическое:</p> <p>- <i>Элементы танца.</i></p> <p>-<i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Заводная игрушка».</p> <p>- <i>Упражнения на пресс.</i></p>	<p>Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно <i>предполагать</i>, какая информация нужна для решения учебной задачи.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
4	<p><i>Пилатес мэт (Pilates): упраж</i></p>	<p>-<i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гантелями – С.</i></p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-<i>Интервальный тренинг.</i></p> <p><i>Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гантелями.</i></p> <p>- Усложнение координация движений.</p>	<p>Познавательные: добывать новые знания: извлекать</p>	<p>Личностные: обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию</p>

<p>нение на растяжку в парной гимнастике.</p>	<p>- Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений – С. - <i>Пилатес мэт (Pilates)</i>: комплекс – 3. Пилатес мэт (Pilates): упражнение на растяжку в парной гимнастике – О. <i>Практическое:</i> - <i>Элементы танца:</i> танцевальные шаги вальса – С. - <i>Стретчинг и расслабление:</i> статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Ой, утушка луговая».</p>	<p>- <i>Пилатес мэт (Pilates)</i>: комплекс. Пилатес мэт (Pilates). <i>Практическое:</i> - <i>Элементы танца.</i> - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Ой, утушка луговая». - <i>Стретчинг и расслабление.</i></p>	<p>информацию, представленную в разных формах (текст, карточки, схема, иллюстрация и др.). Коммуникативные: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками</p>	<p>обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.</p>
---	---	--	--	---

Тема 5. Фитбол – гимнастика (Fitball) -3часа.

<p>5 Фитбол – гимнастика (Fitball): базовые упражнения.</p>	<p>- <i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i> <i>Комплекс упражнений с гантелями – У.</i> - <i>Пилатес мэт (Pilates)</i>: комплекс – С. Пилатес мэт (Pilates): упражнение на растяжку в парной гимнастике – 3. - Фитбол – гимнастика (Fitball): базовые упражнения: - О. <i>Практическое:</i> - <i>Элементы танца:</i> танцевальные шаги вальса – С. - <i>Упражнения на баланс:</i> равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра с ленточкой».</p>	<p>Умеют выполнять: - <i>Интервальный тренинг.</i> <i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i> <i>Комплекс упражнений с гантелями.</i> - <i>Пилатес мэт (Pilates)</i>: комплекс. - Фитбол – гимнастика (Fitball). <i>Практическое:</i> - <i>Элементы танца:</i> танцевальные шаги вальса - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра с ленточкой». - <i>Упражнения на баланс.</i></p>	<p>Регулятивные: Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения. Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: <i>понимать</i>, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг.</p>	<p>Личностные: ценностно-смысловая ориентация учащихся</p>
<p>6 Фитбол – гимнастика</p>	<p>- <i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p>	<p>Умеют выполнять: - <i>Интервальный тренинг.</i> <i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i></p>	<p>Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний:</p>	<p>Личностные: Самостоятельно определять и</p>

	<p><i>ика (Fitball) упражнения сидя на мяче.</i></p>	<p><i>-Пилатес мэт (Pilates): комплекс – С.</i> <u>-Пилатес мэт (Pilates):</u> <u>упражнение на растяжку в парной гимнастике – У.</u> -Фитбол – гимнастика (Fitball): <i>базовые упражнения: - З.</i> -Фитбол – гимнастика (Fitball) <i>упражнения сидя на мяче:</i> для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление – О. <i>Практическое:</i> - <i>Элементы танца:</i> связка танцевальных шагов вальса – С. - <i>Упражнения на баланс:</i> статические упражнения с использованием фитбола. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Ворота».</p>	<p><i>-Пилатес мэт (Pilates): комплекс</i> -Пилатес мэт (Pilates). -Фитбол – гимнастика (Fitball): -Фитбол – гимнастика (Fitball) <i>упражнения сидя на мяче.</i> <i>Практическое:</i> - <i>Элементы танца.</i> - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Ворота». - <i>Упражнения на баланс.</i></p>	<p><i>понимать</i>, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг. Регулятивные: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p>	<p>высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).</p>
7	<p><i>Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс с.</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Пилатес мэт (Pilates): комплекс – С. -Фитбол – гимнастика (Fitball): <i>базовые упражнения: - У.</i> -Фитбол – гимнастика (Fitball) <i>упражнения сидя на мяче:</i> для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление – З. Фитбол – гимнастика (Fitball): Комплекс – О. <i>Практическое:</i> - <i>Элементы танца:</i> связка танцевальных шагов вальса – К. - <i>Упражнения на баланс:</i> статические упражнения с использованием фитбола. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Зайцы и охотник».</p>	<p>Умеют выполнять: -Интервальный тренинг. Ритмическая гимнастика с предметами. -Пилатес мэт (Pilates): комплекс. -Фитбол – гимнастика (Fitball)_базовые упражнения. -Фитбол – гимнастика (Fitball) <i>упражнения сидя на мяче.</i> Фитбол – гимнастика (Fitball): Комплекс. <i>Практическое:</i> - <i>Элементы танца.</i> - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Зайцы и охотник». - <i>Упражнения на баланс.</i></p>	<p>Познавательные: выделение и формулирование учебной цели Регулятивные: Работая по предложенному плану, использовать необходимые средства (учебник, простейшие приборы и инструменты).</p>	<p>Личностные: в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, <i>делать выбор</i>, какой поступок совершить.</p>
<p>6 тема. Интервальный тренинг-1час.</p>					

8	<p><i>Интерваль - ный тренинг. Прыжки с места.</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс – С. <i>-Фитбол – гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче:</i> для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление – С. <i>Фитбол – гимнастика (Fitball):</i> Комплекс – 3. <i>Практическое:</i> <i>- Элементы танца:</i> связка танцевальных шагов вальса в парах – О. <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>-прыжки с места – К.</i> <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры с обручами».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг.</i> <i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i> <i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс. <i>-Фитбол – гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче:</i> для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление. <i>Фитбол – гимнастика (Fitball):</i> Комплекс. <i>Практическое:</i> <i>- Элементы танца.</i> <i>-Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры с обручами». <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>-прыжки с места – К.</i></p>	<p>Метопредметные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.</p>	<p>Личностные: стремятся одержать победу в прыжках с места; дают адекватную позитивную самооценку.</p>
---	--	--	---	--	--

Тема 7 Степ-аэробика(Step) -1 час.

9	<p><i>Степ-аэробика (Step): чередование аэробной и силовой нагрузки.</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Фитбол – гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче:</i> <u>для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление – У.</u> <i>Фитбол – гимнастика (Fitball):</i> Комплекс – С. <i>-Степ-аэробика(Step):</i> чередование аэробной и силовой нагрузки – О. <i>Практическое:</i> <i>- Элементы танца:</i> связка танцевальных шагов вальса в парах – 3. <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>элементы статической силы:</i> «Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг.</i> <i>-Фитбол – гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче.</i> <i>Фитбол – гимнастика (Fitball):</i> Комплекс. <i>-Степ-аэробика(Step).</i> <i>Практическое:</i> <i>-Элементы танца:</i> связка танцевальных шагов вальса в парах <i>-Музыкально - ритмическая игра:</i> «Курочки и петушок». <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>элементы статической силы:</i> «Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем</p>	<p>Познавательные: перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий. Коммуникативные: принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p>	<p>Личностные: в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, <i>делать выбор,</i> какой поступок совершить.</p>
---	--	---	---	---	---

		сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком. - Музыкально - ритмическая игра: «Курочки и петушок».	таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.		
Тема 8 . Музыкально - ритмические игры, танцы -1час.					
10	Музыкально - ритмические игры, танцы.	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Степ-аэробика(Step): чередование аэробной и силовой нагрузки – 3. Практическое: <u>-Элементы танца: связка танцевальных шагов вальса в парах – У.</u> -Интервальный тренинг: -Растяжка: мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы. - Музыкально - ритмическая игра: «Игры со скакалкой».	Умеют выполнять: -Интервальный тренинг: -Степ-аэробика(Step). Практическое: - Элементы танца. -Музыкально - ритмическая игра: «Игры со скакалкой». -Интервальный тренинг: -Растяжка: мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.	Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.	Познавательные – отвечают на простые вопросы, делают сравнения.

Тематическое планирование IV четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
2 тема. Классическая аэробика - 1часов.					
1	Пилатес мэт (Pilates): комплекс.	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Пилатес мэт (Pilates): комплекс – С. Практическое: - Танец: «фигурный вальс» - О. - Музыкально - ритмические игры. -Интервальный тренинг: -Упражнения для ног и пояса нижних	Умеют выполнять: -Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Пилатес мэт (Pilates): комплекс. Практическое: - Танец: «фигурный вальс». - Музыкально - ритмические игры. -Интервальный тренинг:	Познавательные: Отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем энциклопедий,	Личностные: понимают значения знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся

		<p><i>конечностей:</i> приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.</p>	<p><i>-Упражнения для ног и пояса нижних конечностей:</i> приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.</p>	<p>справочников. <i>общеучебные-</i>осуществляют выполнение организующих упражнений, команд и приёмов.</p>	<p>хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.</p>
Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами - 1часа.					
2	<p><i>Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами.</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами – О. Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс – С. <i>Практическое:</i> - Танец: «фигурный вальс» - 3. <i>-Интервальный тренинг:</i> - <i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры с лентами».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами. Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс. <i>Практическое:</i> - Танец: «фигурный вальс» . - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры с лентами». <i>-Интервальный тренинг:</i> - <i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p>	<p>Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров. Познавательные: включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>
Тема 4 Пилатес мэт (Pilates) -2часа.					
3	<p><i>Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс.</p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами – 3. Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс – С. <i>Практическое:</i> - Танец: «фигурный вальс» - С. <i>-Интервальный тренинг:</i> - <i>Упражнения на пресс:</i> для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами. Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс. <i>Практическое:</i> - Танец: «фигурный вальс». - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры с обручами».</p>	<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра. Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>

		- Музыкально - ритмическая игра: «Игры с обручами».	-Интервальный тренинг: - Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.	предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи .	
4	Пилатес мэт (Pilates): упражнения на растяжку.	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами – С. Пилатес мэт (Pilates): комплекс – С. Практическое: - Танец: «фигурный вальс» - С. -Интервальный тренинг: - упражнение на растяжку. - Музыкально - ритмическая игра: «Плетень».	Умеют выполнять: -Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами. Пилатес мэт (Pilates): комплекс. Практическое: - Танец: «фигурный вальс». - Музыкально - ритмическая игра: «Плетень». -Интервальный тренинг:	Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.
Тема 5. Фитбол – гимнастика (Fitball) -2часа.					
5	Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс.	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами – С. Пилатес мэт (Pilates): комплекс – С. Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс – 3. Практическое: - Танец: «фигурный вальс» - С. -Интервальный тренинг: - упражнение на растяжку. - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с бубном».	Умеют выполнять: -Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами. Пилатес мэт (Pilates): комплекс. Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс. Практическое: - Танец: «фигурный вальс». - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с бубном». -Интервальный тренинг:	Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
6	Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс.	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами – У. Пилатес мэт (Pilates): комплекс – С. Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс – 3.	Умеют выполнять: -Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами. Пилатес мэт (Pilates): комплекс.	Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку	Личностные: стремятся одержать победу в челночном беге; дают адекватную

		<p><i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Танец: «фигурный вальс» - С. - <i>Интервальный тренинг:</i> - упражнение на растяжку. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Не опоздай». 	<p><i>Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс.</i></p> <p><i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Танец: «фигурный вальс». - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Не опоздай». - <i>Интервальный тренинг:</i> - упражнение на растяжку. 	<p>учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p>	<p>позитивную самооценку.</p>
6 тема. Интервальный тренинг-1час.					
7	<p><i>Интервальный тренинг:</i></p> <p><i>стретчи и расслабление.</i></p>	<p>- <i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>- <u><i>Пилатес мэт (Pilates): комплекс – У.</i></u></p> <p>- <i>Степ-аэробика(Step):</i> Комплекс - С.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Танец: «фигурный вальс» - С. - <i>Интервальный тренинг:</i> <p><i>Стретчинг и расслабление:</i> Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Кто живёт в лесу?». 	<p>Умеют выполнять:</p> <p>- <i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>- <i>Пилатес мэт (Pilates): комплекс.</i></p> <p>- <i>Степ-аэробика(Step):</i> Комплекс.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Танец: «фигурный вальс». - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Кто живёт в лесу?». - <i>Интервальный тренинг:</i> <p><i>Стретчинг и расслабление:</i></p>	<p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в <i>пилатес мэт (Pilates), Степ-аэробике(Step).</i></p> <p>Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
Тема 7 Степ-аэробика(Step) -1час.					
8	<p><i>Степ-аэробика (Step):</i></p> <p><i>Комплекс</i></p>	<p>- <i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>- Комплекс <u><i>степ-аэробики(Step)-У</i></u></p> <p><i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Танец: «фигурный вальс» - У. - <i>Интервальный тренинг:</i> <p><i>Стретчинг и расслабление:</i> Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Ручеёк». 	<p>Умеют выполнять:</p> <p>- <i>Интервальный тренинг:</i></p> <p>- Комплекс <u><i>степ-аэробики(Step)</i></u></p> <p><i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Танец: «фигурный вальс». - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Ручеёк». - <i>Интервальный тренинг:</i> <p><i>Стретчинг и расслабление:</i></p>	<p>Коммуникативные: используют речь, счёт для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>

Тема 8 . Контрольные испытания -1час.

9	<i>Контроль ные испытани я.</i>	Выступление: Открытый урок..	Умеют выполнять: Комплекс по фитнесу.	Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.	Личностные: стремятся показать свои лучшие результаты; дают адекватную позитивную самооценку.
---	---	---------------------------------	--	---	--

Результаты обучения

Учащийся должен знать:

- Как правильно держаться на сцене;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
- Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

Учащиеся должны научиться:

- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Выполнять шпагаты, «мостик».
- Принимать участие в танцевальном конкурсе;
- Быть организованным и понимать, что успех всего номера зависит от каждого

Приложение 1

Методические рекомендации по проведению уроков классической аэробики:

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

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

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

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

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

3. Использовать различные виды построений (например: диагональ, шеренга и т.д.).
4. Темп музыкального сопровождения должен составлять для начинающих 110-130 музыкальных акцентов в минуту и продвинутых 130-150. Музыкальное сопровождение может состоять из нескольких частей, допускаются спецэффекты. Музыкальное сопровождение должно нести в себе позитивный настрой и вызывать положительные эмоции. Предпочтение следует отдать музыкальным композициям, имеющим четкий темп и ритм.
5. Применять 2 метода обучения: целостный и расчлененный.
6. Использовать в работе метод «зеркального показа».
7. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальным (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера), круговым способом.
8. Пути конструирования комбинаций: линейный метод – самый простой,
от головы до ног – более сложный
9. В создании комбинации выделять регламентированный (структурный) и свободный стиль. Первый более предпочтителен для детей.
10. При освоении элементов классической аэробики использовать пошаговую структуру:

- 1 – запомнить название
 - 2 – разучить шаги без музыки
 - 3 – повторить шаги под музыку по 8,4,2,1 раз
 - 4 – освоение движений руками
 - 5 – выполнение шагов с движениями рук
 - 6 – выполнение шага + движения рук под музыку
11. Рекомендуется учить комплексы по “восьмёркам” отдельным способом без музыки.
 12. Типы уроков: обучающий – для начинающих
 - контрольный – при тестировании
 - однонаправлены – для решения одной задачи
 - комплексный – решение нескольких задач
 - комбинированный – одновременно аэробика, фитбол, гантели
 - групповые
 13. Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений High impact или Hi (аэробика высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).
 14. Соблюдать требования к осанке при выполнении упражнений в аэробике:
 - стопы слегка разведены врозь (чаще всего, чуть шире, чем ширина бедра)
 - стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков
 - колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание)
 - мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны)
 - таз расположен ровно, без перекоса
 - грудь поднята, плечи на одной высоте

- голова прямо и составляет с туловищем одну линию
- лопатки сдвинуты к позвоночнику

15. При использовании блока силовых упражнений:

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

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

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

Приложение 2

Методические рекомендации по проведению интервальной тренировки:

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

Основные принципы интервальной тренировки:

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

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

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

Пример основных принципов построения интервальных тренировок.

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

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

фаза отдыха по продолжительности равняется фазе нагрузки;

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

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

1.Способ организации урока: фронтальный, групповой, круговой.

2. Типы урока: обучающий – для начинающих

контрольный – при тестировании

комплексный – решение нескольких задач

комбинированный – одновременно аэробика, фитбол, гантели.

групповые

3. Применять целостный метод обучения.
4. Интервальный тренинг может выполняться на любом типе оборудования или без такового.
5. В создании комплекса отдать предпочтение наиболее эффективным и востребованным упражнениям.
6. Для начинающих рекомендуется малое число интервалов.
7. Необходимый инвентарь: скакалки, гантели, малые мячи, фитболы, степперы, велотренажер, беговая дорожка.
8. Противопоказания: заболевания ССС, дыхательной и опорно-двигательной системы.

Приложение 3

Методические рекомендации по проведению уроков с фитболом:

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

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

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

- у ребенка длинные ноги
 - имеются проблемы со спиной
 - основная цель упражнений на мяче - это растяжки
 - использования мяча в качестве стула
4. Выполнять 2-3 подхода из 10-16 повторов, отдыхая по минуте между подходами. Через 4-6 недель можно переходить к усложненному варианту.
 5. В силовых блоках и для развития вестибулярного аппарата выполнять упражнения сидя или лёжа на фитболе.
 6. Урок на фитболах рекомендуются учащимся для снятия стресса, при болях в спине и суставах.

Примерные контрольные вопросы:

1. Здоровье – это:
 - а) отсутствие болезней;
 - б) отсутствие физических недостатков;
 - в) состояние полного духовного, физического, социального благополучия;

2. Приведи несколько примеров релаксационных упражнений на снятие мышечной утомляемости?
3. Как определить уровень нагрузки во время урока?
4. Чем балет отличается от гимнастики?
5. Как составить комплекс аэробики?
6. Какие продукты питания лучше употреблять до и после тренировки?
7. Питьевой режим до и после урока.
8. В какие игры нужно играть на переменах?
9. Виды спортивной и художественной гимнастики?
10. Какой вид фитнеса для тебя наиболее приемлем и почему?
11. Как измеряют ЧСС?

Ресурсное обеспечение программы.

Оборудование и инвентарь:

Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

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

Список литературы.

Литература для учителя.

Основная литература по уроку:

- 1.Корпан.М.Оксисайз специальная техника дыхания для коррекции фигуры. «Худей без задержки дыхания».-М.: Эксмо, 2013. – 160с.:ил. Москва 2012г.
- 2.Лифиц И. В. Ритмика. «Педагогическое образование». 1995г. -111с.
- 3.Франио Г.С., Лифиц И.В. Методическое пособие по ритмике. Издательство «Музыка»,1995.-120с.
- 4.Феоктистов В.Ф., Л.В. Плиева «К здоровью через движение» рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. Волгоград. Издательство «Учитель» г. Москва 2011г. -154с.
- 5.Чешева С. «Мы поём, играем и танцуем». Издательство «Музыка» Москва 1976г.-77с.

Вспомогательная литература по фитнесу:

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

Музыкально – двигательные упражнения:

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

Музыкально - ритмические игры:

- 1.Савинкова О. В., Полякова Т. А.. «Нашим детям» стр34-59;
- 2.Савинкова О.В., Полякова Т.А. «Раннее музыкально-ритмическое развитие детей» стр38-54.;
- 3.Франино Г.Ф., Лифиц И.В. «Методическое пособие по ритмике» стр. 38-44.

Ритмическая гимнастика с предметами:

- 1.Лифиц И.В. «Ритмика» стр. 32-49;

- 2.Савинкова О. В., Полякова Т. А.. «Нашим детям» Стр50-56;
- 3.Феокистов В.Ф., Плиева Л.В. «К здоровью через движение» стр79-82. ;
- 4.Чешева С. «Мы поём, играем и танцуем» стр. 62;

Общий список литературы:

1. Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей. М.: Физкультура и спорт, 1982. - 106 с.
2. Волчецкий Э. И. Главное чтобы стремились сами ребята: Организация работы с учащимися, имеющими низкий уровень физической подготовленности // Физическая культура в школе. - 1993. -№ 5. - С. 50-54.
3. Высочин Ю. В., Шапошникова В. И. Физическое развитие и здоровье детей // Физическая культура в школе. 1999. - № 1. - С. 69-72.
4. Губа В. П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. Смоленск: Изд-во ТО инф.-ком. агенства, 1997. - 219 с.
5. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск: Высшая школа, 1980. - 256 с.
6. Долгов В. А., Лысенко В.В. К оценке физического состояния учащихся средних школ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. - № 4. - С. 17-18.
7. Кадетова А. В., Кабачков В.А., Панаев В.Г. Оценка показателей физической подготовленности московских школьников 7-17 лет // Сб. науч. тр. ВНИИФК 1996 г. Москва, 1997. - С. 142-151.
8. Карногина Т. В. Чтобы дети знали, как быть здоровыми // Физическая культура в школе. 1994. - № 4. - С. 34-36.
9. Касаткин В. Н. Медико-психолого-педагогические программы укрепления здоровья детей: Автореф. дис. . д-ра мед. наук. М., 1999. -56 с.
10. Лях В. И. Координационные способности школьников. Мн.: Полымя, 1989.- 159 с.
11. Маркова А. К. Формирование мотивации ученика в школьном возрасте. М.: Просвещение, 1983. - 96 с.