

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 25 с углубленным изучением отдельных предметов»

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
МБОУЦО №25  
протокол №1 от 26.08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУЦО № 25  
 Е.П.Алексеева  
приказ №312-а от 27.08.2024 г.



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Фитбол-аэробика»  
1-4 класс**

Тула – 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности Фитбол-аэробика для обучающихся 1-4 классов МБОУЦО № 25.

Программа по внеурочной деятельности разработана для обучающихся 1-4 классов в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.).

**Новизна** данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

**Актуальность:** физическая культура в школе была и остается предметом, который дает возможность сохранять высокую физическую работоспособность школьника, способствует его развитию как личности и позволяет справиться с непомерно выросшими нагрузками. Аэробика относится к тем видам физической активности, которые постоянно совершенствуются и развиваются. Она постоянно впитывает в себя все новые и новые движения и ритмы и, конечно, музыку. Для каждого направления аэробики существует основная цель – *сохранение и укрепление здоровья школьников*. Сегодня, когда значительная часть школьников имеет различные заболевания, аэробика позволяет справляться с этими проблемами. Проявления от пользы занятий аэробикой многообразны, начиная от формирования способности противостоять последствиям психических стрессов и депрессии, и заканчивая улучшением физического здоровья.

**Цель** учебного предмета 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 фитбол-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.

**Рабочая программа** составлена на ступень обучения (начальное общее образование) с учетом распределения учебного времени на 4 года обучения.

**Логика и содержание** программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

**Предполагаемые результаты:** ученик должен уметь выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- демонстрировать технику базовых элементов.

- выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) уметь анализировать и исправлять их.

- выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов)

- выполнять различные упражнения с мячом в руках стоя, лежа.

- выполнять танцевальные композиции.

- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции.

**Разработанная программа** предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

**Система оценки** по физической культуре имеет комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

**Условные обозначения:**

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

1. **Спортивно-оздоровительный этап (СО)**– 1-й год обучения
2. **Этап начальной подготовки (НП)** – 2-ой год обучения
3. **Учебно-тренировочный этап (УТ)**– 3-ий и последующие годы обучения

#### **Общая характеристика учебного курса.**

За основу рабочей программы взята авторская Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор **Слуцкер О.С.** – президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР, Москва, 2011), использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на уроках физической культуры и *адаптирована для обучающихся 1-4 классов.*

В основу содержания программного материала лег многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на уроках физической культуры, Федерации фитнес - аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

#### **Отличительные особенности рабочей программы:**

- программа составлена на обучающихся 1-4 классов (в авторской программе — для 8-11 классов)
- дисциплина степ-аэробика не изучается вообще из-за неимения оборудования для данной дисциплины (степ-платформы), была заменена на фитбол-аэробику.
- сетка часов составлена из расчета 1 час в неделю (в авторской программе — из расчета 3 часа в неделю)
- раздел «Диагностика физической подготовленности» был исключен. Диагностика физической подготовленности проводится в обязательном учебном курсе – Физическая культура.

**Цель обучения** – выработка многосторонне физически развитой личности, способной активно применять ценностный потенциал физической культуры для укрепления и продолжительного сохранения личного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач**:

- 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;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- 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;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию **принципа вариативности**, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий футбол – аэробикой, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно – игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- 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 .
- соблюдению 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 физической культуры 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.

С введением третьего часа физической культуры за основное направление развития физической культуры взято общеразвивающее направление, которое ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов, действующих примерных программ начального образования: **футбол-аэробика**.

Включение футбол – аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью.

Весь учебный материал разделен на теорию и практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка)

**Основные формы** учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические);
- тренировка по индивидуальному плану;
- выполнение домашних заданий;

- участие в показательных выступлениях;
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений;

Основные *методы* проведения учебно-тренировочного занятия: фронтальный, поточный, игровой, в форме круговой тренировки и т.д.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих *педагогических технологий* обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личносно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

### ***Зачётные требования***

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Специальная физическая подготовка – согласно вариативной части программы по оздоровительной аэробике.

2. Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях  
Способ демонстрации проделанной работы:

1. Мастер-классы
2. Открытые уроки
3. Размещение разработок уроков и работ учащихся в сетевых образовательных пространствах
4. Презентации.

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 детей и подростков к систематическим занятиям фитнес-аэробикой.

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

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

4. Общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений).

5. Знакомство с базовыми шагами фитнес-аэробики.

6. Знакомство с фитбол-мячами.

7. Научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях.

8. Формировать и закреплять навык правильной осанки при выполнении упражнений на фитболах.

9. Тренировать способность удерживать равновесие при выполнении упражнений на фитболах.

### **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, фитбол-аэробики.

6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших связок классической аэробики, фитбол-аэробики.

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

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

### **III этап учебно-тренировочный**

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Выполнение прыжков высокой интенсивности, махов.

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

3. Общая физическая, техническая подготовка.

#### 4. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

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

В число **универсальных компетенций**, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе видов фитнес-аэробики входят:

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

**Межпредметность** - это современный принцип обучения, который влияет на отбор и структуру учебного материала целого ряда предметов, усиливая системность знаний учащихся, активизирует методы обучения, ориентирует на применение комплексных форм организации обучения, обеспечивая единство учебно-воспитательного процесса.

#### **Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физической деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;

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

#### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура» для учащихся специальной медицинской группы 1–4 классов.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

#### **Содержание учебного предмета**

Программа по физической культуре на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы

**«Знания о физической культуре и спорте»**

**«Способы физкультурной деятельности»**

**«Физическое совершенствование»**

Содержание тем учебного курса.

Таблица тематического распределения часов на ступень обучения:

1 классы				
Раздел учебного курса, кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся	УУД	Формы контроля
Знания о физической культуре (2 часа, в процессе уроков)	<p>1.История физической культуры</p> <p>2. Физическая культура и спорт (основные понятия).</p> <p>3. Физическая культура человека.</p>	<p>Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Понятие фитнес-аэробики. Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p>	<p><i>Познавательные:</i> определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, самостоятельно формулируют и решают учебную задачу.  <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <i>Коммуникативные:</i> участие в диалоге, высказывание собственной позиции, проявление умения слушать других.  <i>Личностные:</i> формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;  <i>Предметные:</i> освоение теоретических основ.</p>	Текущий
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)	<p>1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Организация и проведение оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты)</p>	<p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы.  <i>Регулятивные:</i> осознание и корректировка собственных действий.  <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  <i>Личностные:</i> управление</p>	Текущий

			<p>своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p><i>Предметные:</i> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, взаимодействие со сверстниками.</p>	
<p>Физическое совершенствование (29 часов)</p>	<p>1.Функциональная тренировка.</p> <p>2.Классическая аэробика.</p> <p>3.Фитбол-аэробика</p>	<p>Освоение упражнений общефизической направленности.</p> <p>Освоение техники базовых шагов, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых элементов.</p> <p>Учиться правильно сидеть на фитболах; учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах; научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях; учиться выполнять танцевальные движения.</p>	<p><i>Познавательные:</i> ознакомление с упражнениями оздоровительной направленности, осмысление своего двигательного опыта.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p><i>Коммуникативные:</i> умение управлять своими эмоциями.</p> <p><i>Личностные:</i> формирование навыка постоянного контроля.</p> <p><i>Предметные:</i> - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p>	Текущий.
2 класс				
<p>Знания о физической культуре. (3 часа, в процессе уроков)</p>	<p>1.История физической культуры</p> <p>2. Физическая культура и спорт (основные понятия).</p>	<p>История развития фитнес – аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Гигиена спортивных занятий.</p> <p>Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений</p>	<p><i>Познавательные:</i> осознание важности изучения теоретических основ.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> осуществление выбора речевых способов взаимодействия.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p><i>Личностные:</i> проявление</p>	Текущий

	3. Физическая культура человека.	и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Основы организации двигательного режима. Основы музыкальной грамоты	интереса к учебному материалу. <i>Предметные:</i> освоение теоретических основ.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)	1. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 2. Самостоятельные игры и развлечения. (в процессе занятий)	Подготовка к занятиям физической культурой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы, <i>Личностные:</i> проявление положительных качеств, проявление дисциплинированности. <i>Предметные:</i> - организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет;	Текущий
Физическое совершенствование (29 часов)	1. Функциональная тренировка. 2. Классическая аэробика.  3. Фитбол-аэробика	Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели. Освоение техники базовых (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. Учиться правильно сидеть на фитболах; учиться покачиваться	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника <i>Предметные:</i> - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; - взаимодействие со	Текущий

		<p>и подпрыгивать на фитболах; научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях; укреплять различные группы мышц; формировать и закреплять навык правильной осанки; тренировать способность удерживать равновесие; учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения.</p>	<p>сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;</li> <li>- развитие основных физических качеств;</li> <li>- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;</li> <li>- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.</li> </ul>	
3 класс				
<p>Знания о физической культуре. (3 часа, в прочесе уроков)</p>	<p>1. История физической культуры</p> <p>2. Физическая культура и спорт (основные понятия).</p> <p>3. Физическая культура человека.</p>	<p>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.</p> <p>Характеристика физических качеств</p> <p>Понятие фитнес-аэробики.</p> <p>Направления в фитнес-аэробики.</p> <p>Виды танцевальной аэробики.</p> <p>Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p>	<p><i>Познавательные:</i> определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями,</p> <p><i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> соблюдение правил ведения беседы, проявление умения слушать других.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p> <p><i>Предметные:</i> формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья, о положительном влиянии физической культуры на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации, изложение фактов истории развития</p>	<p>Текущий</p>

			фитнес-аэробики, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека, развитие основных физических качеств.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)	1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  2. Самостоятельные игры и развлечения	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.	<i>Познавательные:</i> определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу <i>Предметные:</i> - организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований.	Текущий
Физическое совершенствование (29 часов)	1. Функциональная тренировка.  2. Классическая аэробика.	Выполнять комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия. Совершенствование техники базовых шагов, комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения.	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают	

	3.Фитбол-аэробика	Выполнять упражнения в разных исходных положениях; укреплять различные группы мышц; формировать и закреплять навык правильной осанки; тренировать способность удерживать равновесие; учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения.	образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника <i>Предметные:</i> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики, планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики, развитие основных физических качеств.	
4 класс				
Знания о физической культуре. (3 часа, в процессе уроков)	1.История физической культуры  2. Физическая культура и спорт (основные понятия). 3. Физическая культура человека.	История олимпийского движения в России, история развития фитнес – аэробики в мире и России. Направления в фитнес-аэробике. Виды танцевальной аэробики.  Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма.	<i>Познавательные:</i> осмысление теоретических знаний. <i>Регулятивные:</i> приобретение умений организовать собственные действия. <i>Коммуникативные:</i> участие в диалоге. <i>Личностные:</i> проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; <i>Предметные:</i> изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;	Текущий
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)	1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 2.Самостоятельные наблюдения	Подготовка к занятиям физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.  Организация и проведение оздоровительных	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> осознание и корректировка собственных действий. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и	Текущий

	за физическим развитием и физической подготовленностью.	мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты)	ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Предметные:</i> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, взаимодействие со сверстниками.	
Физическое совершенствование (29 часов)	1.Функциональная тренировка.  2.Классическая аэробика. 3.Фитбол-аэробика	Выполнять упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Совершенствование техники изученных элементов фитнес-аэробики и фитбол-аэробики, отработка танцевальных композиций.	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью. <i>Личностные:</i> формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Предметные:</i> - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления, развитие основных физических качеств.	Текущий.

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

#### Фитбол-аэробика

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Образовательные программы

Учебно-методические пособия и рекомендации
<b>Печатные пособия</b>
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)
<b>Технические средства обучения</b>
Музыкальный центр
Компьютер
Аудиозаписи, видеозаписи
<b>Учебно-практическое оборудование</b>
Аптечка
Скакалки, гимнастические палки, фитболы

#### Приложение 2.

Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги.

Классическая аэробика

Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.

Марш на месте и с перемещениями вперед, назад	<b>March</b>
Марш на месте, ноги врозь	<b>Out</b>
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	<b>Out-in</b>
Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	<b>V-Step</b>
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)	<b>A-Step</b>
Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте	<b>Mambo</b>
Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	<b>Basic-step</b>

#### Базовые элементы со сменой лидирующей ноги

Шаг в сторону, приставить вторую ногу	<b>Step Touch</b>
Шаг в сторону, подъем колена	<b>Knee Up</b>
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед	<b>Kick</b>
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону	<b>Lift side</b>
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	<b>Curl</b>
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	<b>Open Step</b>
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить	<b>Grapevine</b>

### Список литературы:

1. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы : Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. ...
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002
4. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
5. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.