

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

ПРИНЯТО
на Конференции

протокол № 1 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУЦО №25

Е.П.Алексеева

приказ № 312-а от 28.08.2023 г.



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

Разработчик:

Андрианова Е.Ю., учитель физической культуры

Тула - 2023

Рабочая программа внеурочного курса по физической культуре на основе «фитбол-аэробики»
для учащихся 1–4 классов, 1 час.

Пояснительная записка

Фитбол-аэробика (от англ. «fit» — оздоровление, «ball» – мяч) — это комплекс упражнений на медицинском мяче фитболе.

Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.

Концепция программы – удовлетворение личной потребности в двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение приобретает формирование физически здоровой, социально активной, конкурентоспособной и гармонически развитой личности, способной к самореализации.

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.

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 фитбол-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 футбол-аэробiku.

- 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.
- 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 футбол – аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.

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;
- личностно-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.

В число **универсальных компетенций**, формирующихся в процессе освоения учащимися программы футбол-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.

Инструментарий оценивания метапредметных и личностных достижений учащихся

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 физкультурной 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 физкультурной 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 физкультурной 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;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитбол-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитбол-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитбол-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, 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.
-

Содержание учебного предмета

Программа по курсу внеурочной деятельности фитбол – 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)	1.История физической культуры 2.Физическая культура и спорт (основные понятия). 3.Физическая культура человека.	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Понятие фитнес-аэробика. 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.	<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.	Текущий
Способы	1.Организация и	Подготовка	к <i>Познавательные:</i> ставят и	Теку

<p>двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)</p>	<p>проведение самостоятельных занятий физической культурой 2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	<p>занятиям физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Организация и проведение оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты)</p>	<p>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 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.</p>	<p>щий</p>
<p>Физическое совершенствование (29 часов)</p>	<p>1.Функциональная тренировка. 2.Классическая аэробика. 3.Фитбол-аэробика</p>	<p>Освоение упражнений общефизической направленности. Освоение техники базовых шагов, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых элементов. 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. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей <i>Коммуникативные:</i> умение управлять своими эмоциями. <i>Личностные:</i> формирование навыка постоянного контроля. <i>Предметные:</i> - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p>	<p>Текущий.</p>
<p>2 класс</p>				
<p>Знания о</p>	<p>1.История</p>	<p>История развития</p>	<p><i>Познавательные:</i> осознание</p>	<p>Теку</p>

<p>физической культуре. (3 часа, в процессе уроков)</p>	<p>физической культуры</p> <p>2.Физическая культура и спорт (основные понятия).</p> <p>3.Физическая культура человека.</p>	<p>фитнес – аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Гигиена спортивных занятий. Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Основы организации двигательного режима. Основы музыкальной грамоты</p>	<p>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 интереса к учебному материалу.</p> <p><i>Предметные:</i> освоение теоретических основ.</p>	<p>щий</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)</p>	<p>1.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>2.Самостоятельные игры и развлечения. (в процессе занятий)</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задают вопросы,</p> <p><i>Личностные:</i> проявление положительных качеств, проявление дисциплинированности.</p> <p><i>Предметные:</i> - организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет;</p>	<p>Текущий</p>
<p>Физическое совершенствование (29 часов)</p>	<p>1.Функциональная тренировка.</p> <p>2.Классическая аэробика.</p>	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.</p> <p>Освоение техники базовых (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под</p>	<p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и</p>	<p>Текущий</p>

	3.Фитбол-аэробика	<p>музыкальное и без музыкального сопровождения, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.</p> <p>Учиться правильно сидеть на фитболах; учиться покачиваться 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>ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> <p><i>Предметные:</i> - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;</p> <p>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;</p> <p>- развитие основных физических качеств;</p> <p>- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;</p> <p>- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.</p>	
3 класс				
Знания о физической культуре. (3 часа, в прочесе уроков)	<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</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>	Текущий

		укреплении здоровья.	<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 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.	Выполнять комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры,	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	

	<p>2.Классическая аэробика.</p> <p>3.Фитбол-аэробика</p>	<p>восстановительные мероприятия.</p> <p>Совершенствование техники базовых шагов, комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения.</p> <p>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>используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> <p><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.</p>	
--	--	---	---	--

4 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>3.Физическая культура человека.</p>	<p>История олимпийского движения в России, история развития фитнес – аэробики в мире и России.</p> <p>Направления в фитнес-аэробике.</p> <p>Виды танцевальной аэробики.</p> <p>Основы техники безопасности и профилактики травматизма.</p> <p>Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма.</p>	<p><i>Познавательные:</i> осмысление теоретических знаний.</p> <p><i>Регулятивные:</i> приобретение умений организовать собственные действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> участие в диалоге.</p> <p><i>Личностные:</i> проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</p> <p><i>Предметные:</i> изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;</p>	<p>Текущий</p>
--	--	---	--	----------------

<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)</p>	<p>1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. 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 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.</p>	<p>Текущий</p>
<p>Физическое совершенствование (29 часов)</p>	<p>1.Функциональная тренировка. 2.Классическая аэробика. 3.Фитбол-аэробика</p>	<p>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-</p>	<p><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.</p>	<p>Текущий.</p>

		аэробики, отработка танцевальных композиций.		
--	--	--	--	--

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
Фитбол-аэробика**

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>
Образовательные программы
Учебно-методические пособия и рекомендации
<i>Печатные пособия</i>
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)
<i>Технические средства обучения</i>
Музыкальный центр
Компьютер
Аудиозаписи, видеозаписи
<i>Учебно-практическое оборудование</i>
Аптечка
Скакалки, гимнастические палки, фитболы

Приложение 1.

Сетка часов

Разделы и темы	СО 1-й год обучения	НП 2-й год обучения	У-Т 3- й и последующие годы обучения
I. Знания о физической культуре.	2 В процессе уроков	3 В процессе уроков	3 В процессе уроков
II. Способы физкультурной деятельности	2	2	2
III. Физическое совершенствование:	29	29	29
• Функциональная тренировка	7	8	8
• Классическая аэробика	11	11	11
• Фитбол-аэробика	11	11	11
ИТОГО в год	33	34	34

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

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги

Шаг в сторону, приставить вторую ногу	Step Touch
Шаг в сторону, подъем колена	Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед	Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону	Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	Open Step
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить	Grapevine
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse

Список литературы:

1. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы : Слущкер 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.

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Фитбол-аэробика» 3 классы

№ и п/п	Раздел	Тема учебного занятия (урока)	Сроки	Планируемые результаты			Деятельность обучающихся	Педагогические технологии	Материально-техническая база, ЭОРы	Формы организации образовательного процесса
				<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные (УУД, работа с текстом)</i>	<i>Предметные</i>				
1	Способы физической деятельности.	Техника безопасности на уроках фитбол-аэробики. Подготовка к самостоятельным занятиям. Элементы строевой подготовки. Подвижные игры.	Сентябрь	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать элементы строевой подготовки.	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, знать правила подвижных игр.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры.	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока
2	Знания о физической культуре	Гигиена спортивных		Развитие этических чувств,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать	Знать гигиеническое	Освоение теоретического раздела,	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции	Музыкальный центр, музыкальный	Традиционная форма урока

		занятий. Комплекс утренней гимнастики. Подвижные игры.		доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	в бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комплекс утренней гимнастики.	требования на занятиях физической культуры. Освоить комплекс утренней гимнастики, знать правила подвижных игр.	разминка в движении, комплекс утренней гимнастики, подвижные игры.	действий, развития навыков самодиагностики	ые диски, набор инвентаря для подвижных игр.	
3	Функциональная тренировка	История развития фитнес – аэробики. Общеразвивающие упражнения для		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения.	Освоение теоретического раздела, ОРУ для рук и плечевого пояса в разном темпе с	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор инвентаря для подвижных	Традиционная форма урока

		рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.		учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений общеразвивающей направленности.	разной амплитудой.		игр.	
4		Общеразвивающие упражнения для ног в положении и сидя,		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностно	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли	Освоить упражнения для ног в положении сидя, стоя, лёжа на полу.,	Разминка в движении, комплекс упражнений для ног в положении сидя, стоя,	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор инвентаря для	Традиционная форма урока

		<p>стоя, лёжа на полу. Подвижные игры.</p>		<p>о смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p>	<p>в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять комплекс упражнения для ног в положении сидя, стоя, лёжа на полу.</p>	<p>координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической</p>	<p>лёжа на полу. Подвижные игры.</p>		<p>подвижных игр.</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--------------------------------------	--	-----------------------	--

						культурой.				
5		Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Подвижные игры.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирования	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комплекс упражнений для туловища, шеи и спины.	Освоить обще развивающие упражнения для туловища, шеи и спины. играть в подвижные игры. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Знать правила подвижных игр.	Разминка в движении, комплекс упражнений для туловища, шеи и спины. Подвижные игры.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока

				ние установки на безопасный образ жизни						
6		Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Подвижные игры.	Октябрь	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать технику упражнений направленных на развитие осанки.	Освоить упражнения на развитие осанки. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Знать правила подвижных игр.	Разминка в движении, комплекс упражнений на развитие осанки. Подвижные игры.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока

				свободе						
7		Комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Подвижные игры.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать технику упражнений без предметов.	Освоить комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Знать правила подвижных игр.	Строевые упражнения. Разминка в движении, комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Подвижные игры.	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока
8		Комплекс упражнений с гимнастическими палками на развитие гибкости.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	Освоить комплекс упражнений с гимнастическими палками. Соблюдать правила	Разминка в движении, комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижные	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Музыкальный центр, музыкальные диски, гимнастические палки на класс, набор инвентаря	Традиционная форма урока

		Подвижные игры.		отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать технику упражнений с гимнастическими палками.	дыхания при выполнении упражнений. Знать технику подвижных игр.	игры.		для подвижных игр.	
9		Техника выполнения упражнений на развитие координации. Прыжки. Подвижные игры.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i>	Освоить упражнения для развития координации. Упражнения в прыжках. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Соблюдать	Разминка в движении, комплекс упражнений на развитие координации. Упражнения в прыжках. Подвижные игры.	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока

				сотрудниче ства со сверстника ми и взрослыми в разных социальны х ситуациях.	<i>ные</i> ; выполня ть комплекс упражнений на развитие координации .	правила дыхания при выполнении упражнений. Знать технику подвижных игр.				
10	Способы физкультур ной деятельнос ти.	Правила техники безопасно сти во время занятий классичес кой аэробико й. Комплекс силовых упражнений. Махи.	Ноябрь	Развитие этических чувств, доброжела тельности и эмоционал ьно- нравственн ой отзывчивос ти, сочувствия другим людям, развитие самостояте льности и личной ответствен ности за свои поступки на основе представле ний о нравственн ых нормах,	<i>Коммуникат ивные</i> : уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивн ые</i> : осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолени ю препятствий и самокоррекц ии. <i>Познаватель ные</i> : Формир ование	Перечислять основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, руководство ваться этими правилами во время организации самостоятел ьных занятий физическим и упражнения ми. Соблюдать правила техники безопасност и во время самостоятел ьных	Организацио нно- методически е требования, применяемы е на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, комплекс упражнений на месте, комплекс силовых упражнений, отработка техники выполнения махов	Здоровьесбереже ния, самоанализа и коррекции действий, индивидуально- личностного обучения	Музыкальн ый центр, музыкальн ые диски, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока

				социальной справедливости и свободе.	умений и навыков выполнения силовых упражнений, отработка техники выполнения махов	занятий физическим и упражнениями.				
11	Знания о физической культуре	Современные тенденции и в фитнесе. Базовые шаги без смены лидирующей ноги.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказывать о современных тенденциях в фитнесе.	Знать современные тенденции в фитнесе. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) уметь анализировать и исправлять их.	Освоение теоретического раздела. Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развития исследовательских навыков	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока

				на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Демонстрировать технику базовых шагов без смены лидирующей ноги.					
12	Классическая аэробика	Базовые шаги без смены лидирующей ноги.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	<i>Коммуникативные:</i> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i>	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) уметь анализировать и исправлять их.	Строевые упражнения. Разминка в движении, ОРУ на месте, базовые шаги без смены лидирующей ноги. подвижные игры.	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока

					демонстрировать технику базовых шагов без смены лидирующей ноги.					
13		Физическая подготовка и её базовые основы. Техника движения руками.	Декабрь	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. <i>Познаватель</i>	Освоить движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	Освоение теоретического раздела. Разминка в движении, ОРУ на месте, техника движения руками, подвижные игры.	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока

				<p>нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p>	<p><i>ные:</i> формирование умений и навыков выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.</p>					
14		Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть</p>	<p>Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) уметь анализировать и исправлять их.</p>	<p>Строевые упражнения. Разминка в движении, ОРУ лежа на полу, базовые шаги со сменой лидирующей ноги, подвижные игры.</p>	<p>Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества</p>	<p>Музыкальный центр, музыкальные диски, набор инвентаря для подвижных игр.</p>	<p>Традиционная форма урока</p>	

				<p>свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	<p>ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги</p>					
15		<p>Основы организации двигательного режима. Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.</p>		<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями</p>	<p>Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.</p>	<p>Освоение теоретического раздела. Разминка в движении, ОРУ лежа на полу, техника движения руками, техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги, подвижные</p>	<p>Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания</p>	<p>Музыкальный центр, музыкальные диски, набор инвентаря для подвижных игр.</p>	<p>Традиционная форма урока</p>

				<p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.</p>		<p>игры.</p>			
16		<p>Отработка шагов в парах. Подвижные игры на внимание.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой</p>	<p>Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений с основными</p>	<p>Разминка в движении, ОРУ лежа на полу, базовые шаги, отработка шагов в</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения</p>	<p>Музыкальный центр, музыкальные диски, набор инвентаря для подвижных</p>	<p>Традиционная форма урока</p>	

				<p>ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) в парах.</p>	<p>движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов, уметь анализировать и исправлять их.</p>	<p>парах, подвижные игры.</p>		<p>игр.</p>	
17		<p>Отработка шагов в перестроении. Комплекс силовых</p>		<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с</p>	<p>Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых</p>	<p>Отработка шагов в перестроении. Комплекс силовых упражнений</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего</p>	<p>Музыкальный центр, музыкальные диски, набор инвентаря</p>	<p>Традиционная форма урока</p>

		упражнений (отжимание, упражнения на пресс). Стрейчинг		личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	достаточно и полностью и точно выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> формирование умений и навыков выполнения базовых шагов.	упражнений Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов, уметь анализировать и исправлять их.	(отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг, подвижные игры.	обучения	для подвижных игр.	
18		Совмещение основных шагов и упражнений на	Январь	Развитие этических чувств, доброжелательности и	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с	Отработка основных шагов и выполнение их в комбинации	Строевые упражнения. Разминка в движении, ОРУ лежа	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор инвентаря	Традиционная форма урока

		полу		эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	достаточно и полностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов).	с упражнениями на полу.	на полу, базовые шаги. подвижные игры.		для подвижных игр.	
19		Совмеще		Развитие	<i>Коммуника</i>	Осваивать и	Разминка в	Здоровьесбереже	Музыкальн	Традиционная

		ние основных шагов и прыжков		<p>этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	<p><i>тивны</i>е: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивны</i>е: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательны</i>е: формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов)</p>	<p>демонстрировать технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов.</p>	<p>движении, ОРУ лежа на полу, базовые шаги в сочетании с прыжками, подвижные игры.</p>	<p>ния, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики</p>	<p>ый центр, музыкальные диски, набор инвентаря для подвижных игр.</p>	форма урока
--	--	------------------------------	--	--	--	---	---	--	--	-------------

					со сменой лидирующей ноги					
20		Понятие связки, комбинация, разучивание связки №1, 2.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> формирование умений и навыков выполнения связок.	Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений.	Разминка в движении, ОРУ лежа на полу, разучивание связок, подвижные игры на внимание.	Здоровьесбережение, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока
21		Разучивание связки	Февраль	Развитие этических	<i>Коммуникативные:</i>	Разучивание связки №3,	Разминка в движении,	Здоровьесбережение, самоанализа	Музыкальный центр,	Традиционная форма урока.

		№3, 4.		<p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнение сложнокоординационных движений.</p>	4. Отработка отдельных элементов связки	ОРУ лежа на полу, разучивание связок №3, 4, подвижные игры.	и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	музыкальные диски, набор инвентаря для подвижных игр.	
22		Сборка связок в комбинацию. Подвижные игры.		<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов,</p>	Осваивать и демонстрировать технику отдельных элементов комбинации	Строевые упражнения. Разминка в движении, ОРУ лежа на полу, отработка	Здоровьесбережение, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор инвентаря для подвижных игр	Традиционная форма урока

				<p>учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	<p>управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> формирование умений и навыков выполнения изученных связок.</p>		<p>выученных связок, подвижные игры.</p>		<p>игр.</p>	
23	Фитбол-аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Упражнения на месте и в движении		<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>	<p>Знать организационно-методические требования при работе с фитболами. Освоить и демонстрировать технику упражнений с</p>	<p>Освоение теоретического раздела – организационно-методические требования при работе с фитболами. ОРУ в движении, ОРУ на</p>	<p>Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики</p>	<p>Музыкальный центр, музыкальные диски, набор фитбольных мячей на класс, набор инвентаря для подвижных</p>	<p>Традиционная форма урока</p>

		с мячами. Подвижные игры.		сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> формирование умений и навыков выполнения упражнений с фитбольными мячами.	фитболами. Знать правила подвижных игр.	месте, комплекс упражнений с фитболами. Игры с фитболом.		игр.	
24		Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Игры с фитболом.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития	Знать правила дыхания при различных ОРУ, Освоение техники упражнений с мячом, на мячах.	Разминка в движении, на месте с мячом. Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче. Игры с фитболом	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор фитбольных мячей на класс, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока

				развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> формирование умений и навыков выполнения упражнений с фитбол-мячами.					
25	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче).	Март	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетиче-	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Знать технику упражнений на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче.	Строевые упражнения. ОРУ на месте. дыхательная гимнастика, упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче Подвижные игры.	Здоровьесбережение, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор фитбол-мячей на класс, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока	

				ских потребностей и чувств	<i>Познавательные:</i> формирование умений и навыков выполнения упражнений с фитбол-мячами.					
26		Фитбол . Упражнения, укрепляющие мышцы спины и упражнения на координацию.		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и чувств, развитие навыков сотрудничества	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> формирование умений и навыков выполнения упражнений с фитбол-мячами.	Знать технику выполнения упражнений на мышцы спины и упражнения на координацию.	Комплекс упражнений на сохранение правильной осанки, упражнения, укрепляющие мышцы спины и упражнения на координацию. Подвижные игры по выбору детей.	Здоровье-сбережения, индивидуального обучения; проблемного обучения	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор фитбол-мячей, гимнастических палок на класс, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока

				ства со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях						
27		Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> формирование умений и навыков выполнения	Знать технику упражнений на месте и в движении. Знать правила подвижных игр с фитбол-мячами.	ОРУ в движении, комплекс упражнений на месте и в движении с мячами. Подвижные игры с фитбол-мячами.	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, проблемного обучения	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор фитбол-мячей на класс, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока

					упражнений с фитбол-мячами.					
28		Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче)	Апрель	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> формирование умений и навыков выполнения упражнений с фитбол-мячами.	Освоение техники упражнений на месте и в движении с мячами. Знать правила подвижных игр с фитболом	Разминка на месте. Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче Подвижные игры с фитболом.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, проблемного обучения	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор фитбол-мячей на класс, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока
29		Фитбол Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностно	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную	Освоение гимнастических упражнений, укрепляющие мышцы спины. Знать	ОРУ в движении, дыхательная гимнастика, разучивание гимнастических	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор фитбол-мячей на	Традиционная форма урока

				о смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	работу. <i>Регулятивные</i> : осуществляют действие по образцу и заданному правилу, сохраняют заданную цель. <i>Познавательные</i> : формирование умений и навыков выполнения упражнений с фитбольными мячами.	технику подвижных игр с фитболом.	упражнений, укрепляющие мышцы спины..		класс, набор инвентаря для подвижных игр.	
30		Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	<i>Коммуникативные</i> : устанавливают рабочие отношения, умеют работать в группе. <i>Регулятивные</i> : контролировать свою деятельность по	Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений. Знать технику подвижных игр с фитболом.	ОРУ в движении, на месте. Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, индивидуально-личностного обучения	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор фитбольных мячей на класс, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока.

				<p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	<p>результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> формирование умений и навыков выполнения упражнений с футбольными мячами.</p>					
31		<p>Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с футболом.</p>		<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетическ</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливая рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять</p>	<p>Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений. Знать технику подвижных игр с футболом.</p>	<p>ОРУ в движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с футболом.</p>	<p>Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развития исследовательских навыков</p>	<p>Музыкальный центр, музыкальные диски, набор футбольных мячей на класс, набор инвентаря для подвижных игр.</p>	<p>Традиционная форма урока.</p>

				их потребности, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	заданную цель. <i>Познавательные:</i> формирование умений и навыков выполнения упражнений с футбольными мячами.					
32		Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с футболом.	Май	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения <i>Познавательные:</i> формирование умений и навыков выполнения	Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений. Знать технику подвижных игр с футболом.	Строевые упражнения. ОРУ в движении, на месте. Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с футболом.	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор футбольных мячей на класс, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока.

				в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	упражнений с фитболом мячами.					
33		Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> формирование умений и навыков выполнения	Осваивать и демонстрировать технику изученных элементов аэробики.	Дыхательная гимнастика. Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры по выбору детей.	Здоровьесбережение, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор фитболов мячей на класс, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока.

					упражнений с фитболом мячами.					
34		Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу. Подвижные игры.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> формирование умений и навыков выполнения упражнений с фитболом мячами.	Осваивать и демонстрировать технику изученных элементов аэробики.	Дыхательная гимнастика. Совершенствование комбинации изученных элементов аэробики. Подвижные игры по выбору детей.	Здоровьесбережение, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Музыкальный центр, музыкальные диски, набор фитболов мячей на класс, набор инвентаря для подвижных игр.	Традиционная форма урока.