

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Луговская средняя общеобразовательная школа»
Мамско – Чуйского района
Иркутской области

«Рассмотрено»
На заседании МО научно-
естественного цикла
Корбмахер В.А. Корбмахер
«23»августа 2024 г.
Протокол № 1

«Согласовано»
«16» августа 2024 года
заместителя директора
по УР
Герасимов А.С. Герасимова



Рабочая программа
«Ритмика» 8 класс

Составитель: учитель физической культуры
Баранова Галина Николаевна

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Авторская программа «Детский фитнес» создана учителем 1 квалификационной категории Нихамбаевой Э.К.
Электронный адрес:elchok_@mail.ru.

Понимание воспитательной ценности физической культуры - важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Вместе с этим это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу. Содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования. Одним из средств повышения интереса к урокам физической культуры видится применение современных фитнес –технологий, как один из результативных путей.

В образовании существуют разные программы по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети средней группы основной школы более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Детский фитнес». Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Детский фитнес» для обучающихся 5-6 классов с ограниченными возможностями здоровья(легкая умственная отсталость).

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, увеличение функциональных резервов организма, и профилактика заболеваний.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;

- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Программа «Детский фитнес» для школьников 5-6 классов рассчитана на 2 года обучения (68 часов). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю. Продолжительность занятий 40 минут. Занятия по программе «Детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

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

Содержание программы включает в себя семь разделов:

- I. Введение в образовательную программу
- II. Общая физическая подготовка
- III. Специальная физическая подготовка
- IV. Степ-аэробика
- V. Аэробика со скакалкой

VI. Оздоровление

VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- гимнастические коврики	- 3 шт.
- гимнастические обручи	-5 шт.
- гимнастические маты	-3 шт.
- скакалки	- 5 шт.
- мячи большие резиновые (фитбол)	- 4 шт.
- степ-платформы	- 2 шт.

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике.

Планируемые результаты освоения программы.

Программа по внеурочной деятельности «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;

- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, мини группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- участие в соревнованиях по аэробике;
- тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнеса.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:

- быстрые круговые движения головой и излишние наклоны головы вперед и назад;
- упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения лёжа на спине;
- переход из положения лёжа в положение сидя с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 градусов;
- наклоны вперед, стоя на прямых ногах;
- прогиб туловища назад в положении стоя;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- резкие скручивания туловища («мельница»);
- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки и продолжительное изометрическое напряжение;
- шаг на платформу спиной вперед;
- спуск с платформы прыжком.

Учебно-тематический план программы «Детский фитнес»

п/п	Название темы	Теория (час)	Практика(час)	Количество часов
<i>I. Введение в образовательную программу (4 часа)</i>				
1	ТБ, введение в образовательную программу.	1		1
2	Гигиена спортивных занятий.	1	1	2

3	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	1		1
II. Общая физическая подготовка (8 часов)				
5	Элементы строевой подготовки		2	2
6	Силовые упражнения для рук		1	1
7	Силовые упражнения для ног		2	2
8	Силовые упражнения для шеи и спины.		3	3
III. Специальная физическая подготовка (11 часов)				
9	Базовые шаги и связки аэробики	1	5	6
10	Комплекс танцевальной аэробики		5	5
IV. Степ-аэробика (11 часов)				
11	Степ-аэробика	1	10	11
V. Аэробика со скакалкой (6 часов)				
12	Аэробика со скакалкой – «Скипинг»	1	5	6
VI. Оздоровление (16 часов)				
13	Коррекционные упражнения	2	6	8
14	Йога		2	2

15	Партерная гимнастика.		2	2
16	Стретчинг	1	3	4
<i>VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений (12 часов)</i>				
17	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений		12	12
	<i>Итого</i>	9	59	68

Календарно-тематическое планирование программы «Детский фитнес» 7 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД		
1	2	3	4	5	6		
<i>1. Введение в образовательную программу (4 часа)</i>							
<p>Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях.</p> <p>Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.</p>	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	<p>Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры.</p> <p>Уметь: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p>	<p>Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве</p> <p>Регулятивные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p> <p>Познавательные: ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и</p>	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
							12

				самочувствие			
Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве Регулятивные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий Познавательные: ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве Регулятивные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий Познавательные: ориентироваться в понятиях	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		

				«здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие			
Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика и их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве Регулятивные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий Познавательные: ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
II. Общая физическая подготовка (8 часов)							
Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	совершенствовани	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры. Уметь:	Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве Регулятивные: соблюдать	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и		
	е						

			соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий Познавательные: ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие	вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета	совершенствовани е	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве Регулятивные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий Познавательные: ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
	совершенствовани е						
Повторение	совершенствовани	Здоровьесбережения,	Знать: организ.-	Коммуникативные:	самостоятельно		

общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	е	информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве Регулятивные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий Познавательные: ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие	адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
	совершенствовани е						
Повторение техники выполнения упражнений для	совершенствовани е	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные,	Знать: организ.-методические требования на	Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к координации	самостоятельно адекватно оценивать		

туловища, шеи и спины	совершенствовани е	коллективного выполнения задания	уроках физ. культуры. Уметь: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	различных позиций в сотрудничестве Регулятивные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий Познавательные: ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие	правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
-----------------------	-----------------------	----------------------------------	---	---	--	--	--

III. Специальная физическая подготовка (11 часов)

Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
--	---------------------------	--	---	--	---	--	--

				других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью			
Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
Техника выполнения базовых шагов	Совершенствование	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные,	Знать: организ.-методические требования на	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для	самостоятельно адекватно оценивать		

аэробики	Совершенствовани е	коллективного выполнения задания	уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично	выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью	правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики	Совершенствовани е	Здоровьесбережения, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя,	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
	совершенст вование						

				товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью			
Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	совершенствовани е	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
	Совершенствовани е						
Разучивание комплекса из выученных базовых	Совершенствовани е	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные,	Знать: организ.-методические требования на	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для	самостоятельно адекватно оценивать		

<p>шагов аэробики. Коррекция осанки</p>	<p>Совершенствовани е</p>	<p>коллективного выполнения задания</p>	<p>уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично</p>	<p>выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью</p>	<p>правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после</p>		
<p>Составление комплекса из выученных базовых шагов аэробики.</p>	<p>учетный</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания</p>	<p>Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично</p>	<p>Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя,</p>	<p>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после</p>		

				товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью			
IV. Степ-аэробика (11 часов)							
Разучивание базовых шагов на степе	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
Разучивание базовых	совершенствовани	Здоровьесбережени	Знать: организ.-	Коммуникативны:	самостоятельно		

шагов на степе	е	я, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично	задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью	адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
	совершенствовани е						
Разучивание аэробных связок на степе	Изучение нового материала	Здоровьесбережени я, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
	совершенствовани е						
	совершенствовани е						
	совершенствовани е						

				<p>воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью</p>			
Упражнения на растяжку мышц ног	совершенствовани е	Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания	<p>Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры.</p> <p>Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично</p>	<p>Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью</p>	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
	совершенствовани е						

Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	совершенствовани е	Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
	учетный						

V. Аэробика со скакалкой (6 часов)

«Скипинг» - что это? Техника безопасности при проведении занятий скипингом. Санитарно- гигиенические требования к местам	Изучение нового материала	Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить		
--	------------------------------	---	---	---	---	--	--

занятий, к одежде занимающихся			<p>понятия: синхронно, музыкально, ритмично</p>	<p>сотрудничестве с партнёром</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей</p> <p>Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью</p>	<p>коррективы в исполнение по ходу реализации и после</p>		
<p>Влияние аэробики со скакалкой на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. Знакомство со скакалкой. Обучение базовым прыжкам через скакалку.</p>	Изучение нового материала	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания</p>	<p>Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры.</p> <p>Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично</p>	<p>Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>Познавательные: выявлять связь занятий</p>	<p>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после</p>		
	Изучение нового материала						

				фитнесом с досуговой и урочной деятельностью			
Обучение базовым прыжкам через скакалку.	совершенствовани е	Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
Разучивание прыжков вместе	совершенствовани е	Здоровьесбережени я, информационно-	Знать: организ.- методические	Коммуникативные: задавать вопросы,	самостоятельно адекватно оценивать		

с партнером, вращающим ее.	совершенствовани е	коммуникационные, коллективного выполнения задания	требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично	необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью	правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
----------------------------	-----------------------	--	--	---	--	--	--

VI. Оздоровление (16 часов)

Коррекционные упражнения	совершенствовани е	Здоровьесбережени я, информационно	Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально,	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
--------------------------	-----------------------	---------------------------------------	--	--	---	--	--

			ритмично	<p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью</p>			
Коррекционные упражнения	совершенствовани е	Здоровьесбережени я, информационно	<p>Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры.</p> <p>Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично</p>	<p>Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью</p>	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
	совершенствовани е						

Коррекционные упражнения	совершенствовани е	Здоровьесбережени я, информационно Здоровьесбе режения, информаци онно	Знать: организ.- методические требования на уроках физ. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
	совершенствовани е						
Коррекционные упражнения	совершенствовани е	Здоровьесбережени я, информационно Здоровьесбе режения, информаци онно	Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально,	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
	совершенствовани е						

			ритмично	<p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью</p>			
Коррекционные упражнения	совершенствовани е	Здоровьесбережени я, информационно	<p>Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры.</p> <p>Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично</p>	<p>Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью</p>	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		

Йога	Изучение нового	Здоровьесбережени я, информационно	Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
	совершенствовани е						
Партерная гимнастика.	совершенствовани е	Здоровьесбережени я, информационно	Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально,	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		

			ритмично	<p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью</p>			
Стретчинг. Повторение элементов строевой подготовки	совершенствовани е	Здоровьесбережени я, информационно	<p>Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры.</p> <p>Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично</p>	<p>Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью</p>	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		

Стретчинг. Общеразвивающие упражнения для рук	совершенствовани е	Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
	совершенствовани е						
Стретчинг	совершенствовани е	Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально,	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		

			ритмично	<p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью</p>			
VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений(12 часов)							
Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения	совершенствование	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	<p>Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры.</p> <p>Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично</p>	<p>Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и</p>	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
	совершенствование						
	совершенствование						

				урочной деятельностью			
Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	совершенствовани е	Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
Стили танцевальной аэробики ОРУ для рук. ОРУ для ног.	совершенствовани е	Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно,	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и		

			музыкально, ритмично	партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью	после		
Знакомство с разнообразиями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения	Изучение нового	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
	совершенствовани е						

				урочной деятельностью			
Степ-аэробика. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения	Изучение нового	Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично	Коммуникативны: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после		
	совершенствовани е						
Танцевальная композиция	совершенствовани е	Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: раскрывать	Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений	самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить		
	совершенствовани е						

			<p>понятия: синхронно, музыкально, ритмично</p>	<p>индивидуально и в сотрудничестве с партнёром</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>Познавательные: выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью</p>	<p>коррективы в исполнение по ходу реализации и после</p>		
Итоговое занятие	учетный		<p>Знать: организ.- методические требования на уроках физ. культуры.</p> <p>Уметь: раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично</p>	<p>Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>Познавательные:</p>	<p>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после</p>		

				<p>выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

Словарь терминов

Аэробика - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.

Балет - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.

Вальс - общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе - полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом. общее название бальных танцев, исполняющихся в закрытой позиции.

Выносливость - способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

Гибкость - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

Гимнастика - вид спорта , включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках.

Дыхание - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода.

Здоровье - состояние живого организма , при котором организм способен полностью выполнять свои функции.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Игры детские - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

Организм - тело, обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи.

Пища - всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами. Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма.

Партерная гимнастика - слово партер произошло от французского parterre (по земле): слово par - по, а слово terre - земля.

Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Полька - быстрый, живой средневропейский **танец**, а также жанр **танцевальной** музыки. **Полька** появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным **танцем**.

Пульс (от лат. pulsus - удар, толчок) - колебания стенок кровеносных сосудов.

Режим дня — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни.

Релаксация (от лат. Relaxatio - ослабление, расслабление) - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся

снятием психического напряжения.

Самоконтроль - Контроль над самим собой, над своей работой.

Танец - вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

Сила - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках.

Стретчинг - это вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание.

Фанк-аэробика (Funk) – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений.

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Фитнес (англ. **fitness**, от глагола "to fit" - соответствовать, быть в хорошей форме) - в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Хоровод (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) - древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе

элементы драматического действия.

Художественная гимнастика - вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Список литературы

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации <http://bmsi.ru/>
2. Ресурсы интернета: www.missfit.ru <http://fitfan.ru>
3. Программа для обучающихся 5-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев
4. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.:
6. Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.