

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Маслянинская средняя общеобразовательная школа № 1
Маслянинского района Новосибирской области**

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей физической культуры
ПРОТОКОЛ № 1 от 28.08.2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.дир. по УВР (УР, УМР)
Сторожилова Н.Г. Н.Г. Сторожилова
28.08.2018г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Фитнес-аэробика»**

Составитель: Меньшикова О.С.
учитель физической культуры

Маслянино 2018 г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Маслянинская средняя общеобразовательная школа № 1
Маслянинского района Новосибирской области**

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей физической культуры

ПРОТОКОЛ № **от**

СОГЛАСОВАНО

Зам.дир. по УВР (УР, УМР)

Сторожилова Н.Г. _____

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Фитнес-аэробика»**

Составитель: Меньшикова О.С.
учитель физической культуры

Маслянино 2018 г.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» разработана на основе нормативных документов:

1. Закон об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, г. Москва; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.; постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12. 2012 №1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 №507, от 31.12.2015 №1576).
4. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 года № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897" (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).
7. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Маслянинская СОШ № 1

В настоящее время занятия аэробикой становятся популярными среди детей и взрослых. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности выполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

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

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

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

Задачи программы:

1. Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
2. Повышение работоспособности и двигательной активности.
3. Воспитание правильной осанки.
4. Развитие музыкальности, чувства ритма.

5. Нормализации массы тела.
6. Улучшение психического состояния, снятие стресса.
7. Повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Оптимальная наполняемость учебной группы- 15 человек.

Обучение на занятиях оздоровительной аэробики начинают с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняют комплексы, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц.

Учащиеся в процессе работы учатся сосредотачивать свое внимание на полезности упражнения, могут импровизировать под музыку. Показ, разучивание и объяснение важности упражнений нацеливает их на более сознательное усвоение двигательных навыков, возможностей физического развития, способствует укреплению логической и двигательной памяти, мышления.

Структура урока (занятия) оздоровительной аэробики.

Преимущественно урочной формы проведения занятий заключается в том, что учебный процесс возглавляет инструктор-преподаватель, решающий поставленные задачи, в ходе урока, и обеспечивающий его максимальную продуктивность.

При разработке тренировочной программы определяются цели, продумывается направленность и содержание занятий на различные по деятельности циклы (годовой, полугодие, триместр, месяц, еженедельный и ежедневный). На уроке решаются поставленные педагогом задачи – воспитательные, оздоровительные, образовательные.

Общая структура урока аэробики состоит из различных частей урока, в которых решаются частные задачи – подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части урока используются упражнения, которые направлены на:

- А) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- Б) увеличение температуры тела;
- В) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам, образование синовиальной жидкости и увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока задачей преподавателя является достижение:

- А) увеличение частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- Б) повышение функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем);
- В) увеличение расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).

В заключительной части урока необходимо:

- А) постепенно снизить обменные процессы в организме;
- Б) понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме;
- В) посредством стретчинга увеличить амплитуду движений в суставах и эластичность мышц.

Далее представлена общепринятая схема оздоровительной аэробики.

Общая структура урока (занятия) аэробики

Часть урока	Направленность и продолжительность части урока	Основные упражнения	Указания
-------------	--	---------------------	----------

Подготовительная	1. Разминка 1.1. Разогревание (Warm up) Продолжительность подготовитель ной части урока от 5 до 10 мин	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	Полуприсяду, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений
Основная	2. Аэробная часть (Aerobics) Продолжительность от 20 до 40 мин 2.1. Аэробная разминка (3-10 мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
	2.2. «Аэробный ПИК» (рекомендуется не менее 15—20 мин)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений

	2.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	3. Упражнения на полу (Floor work) — «фитнесс» (5-10 мин) 3.1. Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся
	3.2. Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах
	3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
Заключительная	4. Вторая «заминка» «остывание». Снижение нагрузки (Cool down) (2-5 мин) 4.1. Глубокий стретч Упражнения на гибкость, общая «заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Структура урока рассчитана на занятие продолжительностью 45 минут.

Классификация уроков (занятий).

Тип урока	Части урока	Длительность, мин	Планируемая ЧСС, уд/мин
Обучающий	Урок:	30-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120

	Стретчинг	3-4	110-90
	Аэробная	12-25	130-150
	Заминка	2-5	90-100
Силовой	Урок:	35-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-5	100-150
	Фитнесс	15-25	90-130
	Заминка	2-5	80-90
Ударный	Урок:	30-40	150-190
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	90-110
	Аэробная	10-15	130-150
	«Пиковая» аэробная	10-15	160-180
	Заминка	2-5	до 110
Танцевально- разогревающий	Урок:	15-20	до 110
	Разминка	2-5	90-120
	Танцевальная	7-12	140-180
	Заминка	2-5	до 110

На уроке оздоровительной аэробики в аэробной части используются упражнения - основные «базовые» шаги и прыжки. Упражнения аэробного воздействия несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Базовые шаги имеют различную степень интенсивности. Добавление работы рук повышает степень физической нагрузки на организм. Таким образом, сочетая базовые движения друг с другом и с движениями рук составляют комплексы — композиции для аэробной части занятия.

При составлении комплекса — композиции (комбинации) учитывают его направленность (танцевальный, силовой и т.д.). С учетом творческого подхода и методики создания соединений в комбинации выстраивают последовательность упражнений, которые имеют логический переход от одного к другому, объединяются в единое целое и накладываются на музыкальное сопровождение.

На занятиях силовой направленности большое внимание уделяется проработке основных групп мышц. Упражнения выполняются сериями по необходимому количеству повторений. Дополнительное применение инвентаря, а также различных положений туловища в пространстве при выполнении упражнений ведет к увеличению нагрузки. Для скорейшего восстановления после занятия используются элементы стретчинга, упражнения на релаксацию и дыхание.

Структура урока оздоровительной аэробики силовой направленности.

1. Разминка. Состоит из выполнения связки (на 32 счета) — базовых шагов с постепенным добавлением и усложнением работы рук. Продолжительность части — 5 мин. Комбинация шагов для разминки:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Jumping Jacks = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

2. Стретчинг. В этой части занятия выполняются упражнения на растяжение основных групп мышц, необходимых для дальнейшей работы: а) упражнения на растяжение задней поверхности голени; б) передней поверхности голени; в) внутренней поверхности голени. Продолжительность части 5 минут.

3. Фитнес — силовая часть. Основная часть урока, направленная на проработку основных групп мышц: упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра; упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра и мышц таза; упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, рук, мышц груди; упражнения для прямых и косых мышц живота; упражнения для мышц стопы и голени. Исходное положение для выполнения упражнений может быть разное, а также применяют статическую,

п/п	№	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
				теория	практика
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	
2		Основы знаний	освоение в процессе занятий		
3		Базовая аэробика	17	4	13
4		Силовая аэробика	8	1	7
5		Танцевальная аэробика	21	-	21
6		Силовая растяжка	18	1	17
7		Бэст фит	4	-	4
		Итого	70	8	62

изометрическую и динамическую нагрузку. Продолжительность части 25 минут.

4. Заминка. В этой части занятия упражнения направлены на восстановление, растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия. Это упражнения на растяжение мышц спины, живота, передней и задней поверхности бедра, подколенных сухожилий, передней и задней поверхности голени, ягодичных мышц, отводящих и приводящих мышц бедра, мышц рук, мышц шеи. Продолжительность части 5 минут.

Время выполнения каждого упражнения в комплексе определяется уровнем подготовленности группы и задачами, поставленными на занятии.

Учебно-тематический план на I год обучения (2 часа в неделю)

Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнес-аэробики.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»); 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; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперёд, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад

в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках;- продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение.

Контроль знаний и умений учащихся проводится на итоговых занятиях раз в полугодие и на отчетном концерте в конце учебного года.

Информационные ресурсы, используемые в организации курса:

1. Андерсон Н. «Sweat System» //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990
2. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
3. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
6. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тривант, 1999. 94 с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
8. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
10. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнес - формат». М.: Национальная школа аэробики. 1991. 30 с.
11. Лапицкий Ф.Г., Шаулин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М.: Просвещение, 1972. - 55 с.
12. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры. М.: 1991. 543 с.
14. Миссет Д. Джазесайз. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 41 с.
15. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999. осень.
16. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Авто-реф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 1984. 24 с.
17. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000. Зима.
18. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (СТТ и другие системы). М.: Тривант; Троицк, 1998. 46 с.
19. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
20. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу //Федерация аэробики России. М.: 1996. 64 с.
21. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант., Троицк, 1997. 48 с.
22. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М.: 2000. 74 с.

1. Планируемые результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-

оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Базовый уровень

Ученик научится

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Повышенный уровень

Получит возможность научиться

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
 - основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
 - осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
 - основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные УУД

Базовый уровень

Ученик научится

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей; отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Повышенный уровень

Получит возможность научиться

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

Познавательные УУД

Базовый уровень

Ученик научится

- реализовывать проектно-исследовательскую деятельность;
 - грамотно исполнять элементы танца;
 - самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
 - исполнять танцевальный номер в группе;
 - работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
 - эмоционально и технически выступать перед зрителями.
- понимать музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- понимать танцевальные названия изученных элементов.
- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;
 - согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;
 - владеть техникой исполнения;
 - технически грамотно исполнять композиции;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителями

Повышенный уровень

Ученик получит возможность научиться

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
 - основам проведения исследования на основе применения методов наблюдения и эксперимента
- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным,
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца.

Предметные результаты:

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой,
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять несложные базовые комбинации под музыку;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся к получит возможность научиться:

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной аэробики;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.*

2 Содержание занятий.

Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Базовая аэробика. Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

Силовая аэробика. Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

Танцевальная аэробика. Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

Силовая растяжка. Включает в себя упражнения и движения, направленные на развитие гибкости и координации. Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, помогает сбросить лишний вес.

Бэст фит. Уроки, в которых присутствуют упражнения на силу, выносливость, гибкость, координацию. Включают в себя прыжки, приседы, выпады. Занятия, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ. Занятия аэробной направленности способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

3.Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

№ п/п	Календарные сроки	Тема занятия.	Формы организации учебной деятельности (контроль).	Предметные результаты
-------	-------------------	---------------	--	-----------------------

1		Собеседование, введение в учебный курс. 1. Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли). 2. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб). 3. Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике (step-touch, step kick, V-step, Knee up и т. д.). 4. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.	Лекция. Техника выполнения движений.
2		1. Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). 2. Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту). 3. Разучивание простых базовых шагов на месте. 4. Упражнения для спины и пресса, стретчинг	Лекция. Техника выполнения движений.
3		ПМП при травмах. 1. Обучение музыкальной грамоте (счет на 4, 8). 2. Разучивание простых базовых шагов в движении вперед, назад. Упражнения на координацию движений на месте. 3. Силовые упражнения для мышц ног. 4. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).	Лекция. Техника выполнения движений
4		1. Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок. 2. Силовые упражнения для мышц спины. 3. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины.	Техника выполнения движения.
5		1. Знакомство занимающихся с основами физиологии человека. 2. Разучивание базовых шагов классической аэробики.	Лекция. Техника выполнения движения.

6		1. Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления.	Техника выполнения движений.
7		Составление мини-комбинации из базовых шагов.	Техника выполнения движений.
8-10		Разучивание комбинации под музыку.	Техника выполнения движений.
11-20		Силовая аэробика.	Техника выполнения движений.
21-25		Танцевальная аэробика.	Техника разучивания движений.
26-30		Силовая растяжка. Основы упражнений.	.
31-35		Бэст фит	Техника выполнения движений.