

МО «Еравнинский район»
МБОУ «Сосново-Озерская средняя общеобразовательная школа №2»

«Согласовано»
Руководитель МО
ФИО И.И. Цыбикова
Протокол № 1 от
«29» августа 2016г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
НМР МБОУ «СОСОШ № 2»
ФИО Л.Д. Аюрова
«29» августа 2016г.

«Согласовано»
Директор МБОУ
«СОСОШ №2»
ФИО В.Д. Монис
Приказ № 9
от «29» августа 2016г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

ФИО Цыбикова Вероника Александровна
Категория I
Предмет «Физическая культура» на основе фитнес-аэробики»
Класс 1-4

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«29» августа 2016 г.

2016г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" на основе «фитнес–аэробики» для обучающихся 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

С введением третьего часа физической культуры в МБОУ «Сосново-Озёрской СОШ №2» за основное направление развития физической культуры взято общеразвивающее направление, которое ориентируется на расширенное и углублённое освоение обучающимися отдельных тем и разделов, действующих примерных программ начального образования: фитнес-аэробика.

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 (автор Вербина О.Ю.—президент Федерации фитнес-аэробики Чувашской Республики).

Основными целями курса "Физическая культура" на основе «фитнес–аэробики» для 1-4 классов в соответствии с требованиями ФГОС НОО являются:

- 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 фитнес-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.

Соответственно задачами данного курса являются:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию **принципа вариативности**, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий фитнес – аэробикой, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно – игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);
- реализацию **принципа достаточности сообразности**, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной

(физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

- соблюдению дидактических правил - **от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;
- расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес – аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.

II. Общая характеристика учебного курса.

Включение фитнес – аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодёжи и взрослого населения.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес – аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес – аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью. Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую подготовку. На протяжении многолетнего периода обучения по фитнес-аэробике в общеобразовательном учреждении занимающиеся проходят несколько этапов:

1. Спортивно-оздоровительный этап (СО) – 1-й год обучения.
 2. Этап начальной подготовки (НП) – 2-ой год обучения.
 3. Учебно-тренировочный этап (УТ) – 3-ий и последующие годы обучения.
- Каждый из этих этапов имеет определенную педагогическую направленность и решает определенные, свойственные ему задачи.

Общая направленность многолетней подготовки от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от общей физической подготовки и обучения технике двигательных действий фитнес-аэробики к её совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;

- планомерный рост арсенала и качества выполнения двигательных действий;
- постепенный переход от общеподготовительных средств к специализированным для фитнес-аэробики;
- увеличение объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

I	этап	–	спортивно-оздоровительный
---	------	---	---------------------------

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Привлечение детей к систематическим занятиям фитнес-аэробикой.
2. Формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни.
3. Содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепление здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливание.
4. Общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений).
5. Знакомство с базовыми шагами фитнес-аэробики.

II этап – начальная подготовка

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.
4. Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов низкой интенсивности фитнес-аэробики.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших связок классической аэробики
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – композиции под музыку 120-130 ударов в минуту с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес-аэробики.
8. Воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

III этап учебно-тренировочный

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Выполнение прыжков высокой интенсивности, махов.
2. Сборка связок в комбинированную композицию, состоящих из низкоударной (шаги) и высокоударной (прыжки) аэробики. Темп музыки - 140 ударов в минуту.
3. Общая физическая, техническая подготовка.
4. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

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

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

III. Место курса в учебном плане.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889) программа предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Исходя из принципа вариативности программы по «Физической культуре» и с учетом условий и материально технического оснащения данного учебного заведения планирование

третьего часа по Физической культуре ведется отдельно, как предмет «Физическая культура» на основе «Фитнес – аэробика».

В каждом классе на изучение предмета «Фитнес-аэробика» отводится 1 час в неделю. При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка обучающихся по разделу «Знания о физической культуре» по 2 часа в каждом году обучения, соответственно: в 1 классе – 2 часа; в 2 классе – 2 часа; в 3 классе – 2 часа, в 4 классе – 2 часа. Освоение учебных тем данного раздела осуществляется в процессе практического прохождения материала.

IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура на основе фитнес-аэробики»

Содержание курса обеспечивает реализацию следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

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

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
4. Формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
5. Овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
6. Формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
7. Формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
8. Владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
9. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
10. Проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
11. 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:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
3. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
6. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
7. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
8. Умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
9. 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:

1. 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;
2. Овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
3. 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);
4. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
5. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
6. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
7. Изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
8. Развитие основных физических качеств;
9. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
10. Организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
11. Подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;
12. Осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
13. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
14. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
15. Выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

16. Умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
17. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

VI. Содержание учебного предмета

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

1. Знания о физической культуре.

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Понятие фитнес-аэробика. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. 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.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов

и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.

Специальная физическая подготовка.

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, аэробика в восточном стиле, калланетика.

Функциональная тренировка (тренинг): 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.

4. «Диагностика физической подготовленности» содержит тестирование обучающихся на определение качеств:

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: челночный бег 3х10 м.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лёжа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30° от пола.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

Тест на гибкость: наклон вперед из положения сидя.

VII. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

7.1. Учебно-тематическое планирование

Разделы и темы	СО 1-й год обучения 1 класс	НП 2-й год обучения 2 класс	У-Т 3-й год обучения 3 класс	У-Т 4-й год обучения 4 класс
I. Знания о физической культуре.	2 В процессе уроков	2 В процессе уроков	2 В процессе уроков	2 В процессе уроков
II. Способы физкультурной деятельности	1	1	1	1
III. Физическое совершенствование:	29	29	29	29
• Функциональная тренировка	8	13	11	11
• Классическая аэробика	21	11	9	9

• Разновидности аэробики			3	3
IV. ДИАГНОСТИКА	1	2	2	2
ИТОГО в год	33	34	34	34

7.2 Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ уро ка	Тема (раздел)	Планируемые результаты		Виды деятельности учащихся	Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные		По плану	По факту
Способы физкультурной деятельности						
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Подготовка к самостоятельным занятиям фитнес - аэробики.	Знать: - правила безопасного поведения на уроках фитнес-аэробики. Уметь: - подготовиться к самостоятельным занятиям по фитнес – аэробике; - выполнять комплекс упражнений по ОФП.	Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; - мотивационная основа на занятия аэробикой - учебно-познавательный интерес к урокам физической культуры на основе аэробики. Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: Общеучебные - формирование первоначальных представлений о выборе одежды и обуви.	Перечислять основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду. Руководствоваться этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
Знания о физической культуре						
2	Понятие фитнес-аэробика	Знать: - что такое фитнес-аэробика; - основные правила; - запрещённые упражнения. Уметь:	Личностные: - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе уроков по аэробики. Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности.	Представлять , что такое фитнес-аэробика, основные правила, запрещённые		

		- выполнять комплекс упражнений по ОФП.	Познавательные: Общеучебные - формирование первоначальных представлений о фитнес-аэробике, основных правилах.	упражнения.		
3	Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Знать: - важность и пользу занятия фитнес-аэробикой в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Уметь: - выполнять комплекс упражнений по ОФП.	Личностные: - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе выполнения ОФП; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Познавательные: Общеучебные - формирование первоначальных представлений о значении фитнес-аэробики в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	Понимать важность занятия физической культурой, как способ укрепления здоровья и профилактика заболеваний.		
Физическое совершенство						
4	Комплекс утренней гимнастики.	Знать: - правила выполнения комплекса утренней гимнастики. Уметь: - выполнять комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики.	Личностные: - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе выполнения комплекса утренней гимнастики; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные - формирование первоначальных представлений о значении занятий утренней гимнастикой для укрепления здоровья человека. Логические: - анализировать полученную информацию при	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Выполнять самостоятельно.		

			изучении темы. Коммуникативные: - умение работать в парах, группах; - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении утренней гимнастики.			
5	Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.	Знать: - правила выполнения комплекса упражнений для коррекции осанки. Уметь: - выполнять комплекс упражнений для коррекции осанки с элементами классической аэробики.	Личностные: - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе выполнения упражнений; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - формирование первоначальных представлений о значении комплекса в профилактике нарушения осанки. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы. Коммуникативные: - умение работать в парах, группах.	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения. Составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки.		
6	Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. March.	Знать: - названия базовых шагов без смены лидирующей ноги; - правила безопасного поведения при выполнении базовых шагов. Уметь: - выполнять базовый шаг March;	Личностные: - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов).		
7	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Out. Out-in	- выполнять базовый шаг Out; - выполнять базовый шаг Out-in;	- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Уметь анализировать и исправлять их.		

8	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. V-Step	-выполнять базовый шаг V-Step; -выполнять базовый шаг A-Step; -выполнять базовый шаг Mambo; -выполнять базовый шаг Basic-step; - осваивать технику разучиваемых упражнений.	Познавательные: Общеучебные: - формирование первоначальных представлений о значении базовых шагов шаги без смены лидирующей ноги в аэробике. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы; – выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов); - уметь анализировать и исправлять их. Коммуникативные: - умение работать в парах.			
9	Базовые шаги без смены ноги A-Step					
10	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Mambo					
11	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Basic-step					
12	Техника движения руками	Знать: - названия движений руками в различных плоскостях без смены лидирующей ноги; - правила безопасного поведения при выполнении движений руками. Уметь: - выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	Личностные: - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе выполнения движений руками; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - формирование первоначальных представлений о значении движений руками в аэробике. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы. Коммуникативные: - умение работать в парах.	Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.		

13	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Step Touch	Знать: - названия базовых шагов со сменой лидирующей ноги; - правила безопасного поведения при выполнении базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Уметь: - выполнять базовый шаг Step Touch; - выполнять базовый шаг Knee Up; - выполнять базовый шаг Kick; - выполнять базовый шаг Lift side; - выполнять базовый шаг Curl; - выполнять базовый шаг Open Step; - выполнять базовый шаг Grapevine; - выполнять базовый шаг Shasse; - выполнять базовый шаг Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные; - выполнять базовый шаг Toe Touch (Heel Touch); - выполнять базовый шаг Cha-cha-cha.	Личностные: - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - формирование первоначальных представлений о значении базовых шагов со сменой лидирующей ноги в аэробике. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы. Коммуникативные: - умение работать в парах.	Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Уметь анализировать и исправлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Уметь анализировать и исправлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.		
14	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up					
15	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Kick					
16	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Lift side					
17	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Curl					
18	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Open Step					
19	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Grapevine					
20	Техника базовых шагов со сменой					

	лидирующей ноги. Shasse					
21	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные					
22	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Toe Touch (Heel Touch)					
23	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Cha-cha-cha					
24	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением м.	Знать: - технику выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Уметь: - выполнять упражнения и базовые комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением.	Личностные: - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные:	Осваивать технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.		

			- формирование первоначальных представлений о технике выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы. Коммуникативные: - умение работать в парах, малых группах.			
25	Функциональная тренировка (тренинг) Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Знать: - понятия сила; - мышцы нижних и верхних конечностей; - группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) - значение и роль упражнений на развитие силы. Уметь: - выполнять упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища.	Личностные: - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе выполнения упражнений на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - формирование первоначальных представлений о технике выполнения упражнений. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы. Коммуникативные: - умение работать в парах, малых группах.	Осваивать упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, помогать и оказывать поддержку сверстникам. Демонстрировать технику выполнения изученных элементов.		
26	Комплексы упражнений на развитие физических качеств					
27	Упражнения из лёгкой атлетики (ходьба)	Знать: - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях по легкой атлетике; - признаки правильной ходьбы, бега; - значение и роль л/а на развитие выносливости,	Личностные: - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе выполнения упражнений из л/а; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей; - формирование чувства справедливости и отзывчивости. Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности на	Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической		
28	Упражнения из лёгкой атлетики (челночный бег, прыжки в длину)					

	с места)	скоростных качеств. Уметь: - правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге; - челночный бег; - прыжок в длину с места.	уроке с помощью учителя при выполнении упражнений из лёгкой атлетики; - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; - укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы упражнения из лёгкой атлетики; - сравнивать величину физических нагрузок и своё состояние, умение правильно дозировать нагрузку. Коммуникативные: - умение работать в парах, в малых группах; - взаимодействие со сверстниками.	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 культурой.		
29	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (наклоны, комплексы ОРУ)	Знать: - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях гимнастикой; - правильные наклоны, комплексы ОРУ	Личностные: - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе выполнения элементов из гимнастики; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей; - формирование чувства справедливости и отзывчивости.	Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.		
30	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (танцевальные шаги)	- значение и роль гимнастических элементов на развитие подвижности суставов, развития равновесия, гибкости и ловкости; – танцевальные шаги; Уметь: - правильно выполнять	Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при выполнении элементов из гимнастики, комплекса ОРУ; - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.		

31	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (равновесия)	наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений - комплексы ОРУ с повышенной амплитудой – правильно выполнять танцевальные шаги; - выполнять ходьбу с взмахом ног; - выполнять повороты на носках; - прыжки на месте и с продвижением вперёд; - равновесия на одной ноге; - упор присев и полушпагат; - упражнения в равновесии.	Познавательные: Общеучебные: -укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы упражнения из гимнастики с элементами акробатики - сравнивать величину физических нагрузок и свое состояние, умение правильно дозировать нагрузку. Коммуникативные: - умение работать в парах, в малых группах; - взаимодействие со сверстниками.			
32	Диагностика физической подготовленности	Знать: - понятия физические качества (сила, быстрота, координация, выносливость, гибкость). Уметь: - выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности.	Личностные: - доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: -укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием. Логические: - сравнивать величину физических нагрузок и своё состояние, умение правильно дозировать нагрузку. Коммуникативные: - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.		
33	Резервный урок					

7.2 Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ уро ка	Тема (раздел)	Планируемые результаты		Виды деятельности учащихся	Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные		По плану	По факту
Способы физкультурной деятельности						
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Гигиена спортивных занятий	Знать: - правила поведения на уроках фитнес-аэробики; - гигиену во время и после занятий. Уметь: - выполнять комплекс упражнений по ОФП.	Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; - мотивационная основа на занятия аэробикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям физической культуры на основе аэробики. Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Познавательные: Общеучебные - формирование представлений о гигиене спортивных занятий. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - умение работать в парах, в малых группах; - взаимодействие со сверстниками.	Знать правила поведения на уроках фитнес-аэробики. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий. Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
Знания о физической культуре						
2	Направления в фитнес-аэробике	Знать: - основные направления в аэробике (ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, хип-хоп аэробика, степ-аэробика) Уметь: - различать направления в фитнес-аэробике, их особенности; - выполнять комплекс	Личностные: - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей; - формирование чувства справедливости и отзывчивости. Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при выполнении комплекса ОФП; Познавательные: Общеучебные:	Уметь различать направления в фитнес-аэробике, их особенности.		

		упражнений по ОФП.	- формирование представлений об основных направлениях в аэробике; Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы направления в фитнес-аэробике; - сравнивать величину физических нагрузок и своё состояние, умение правильно дозировать нагрузку. Коммуникативные: - умение работать в парах, в малых группах; - взаимодействие со сверстниками.			
3	Диагностика физической подготовленности	Знать: - основные физические качества. Уметь: - выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности.	Личностные: - доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей; - формирование чувства справедливости и отзывчивости. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием. Логические: - сравнивать величину физических нагрузок и своё состояние, умение правильно дозировать нагрузку. Коммуникативные: - умение работать в парах, в малых группах; - взаимодействие со сверстниками.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.		
Физическое совершенство						
4	Общеразвивающие упражнения для ног	Знать: - упражнения для ног, туловища, шеи, спины. Уметь:	Личностные: - доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей; - формирование чувства справедливости и	Осваивать технику выполнения упражнений для ног, упражнений для туловища, шеи и спины		

5	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины	- выполнять общеразвивающие упражнения для ног, туловища, спины, шеи.	отзывчивости. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - осваивать технику выполнения упражнений для ног; - осваивать технику выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Логические: - сравнивать величину физических нагрузок и своё состояние, умение правильно дозировать нагрузку. Коммуникативные: - умение работать в парах, в малых группах; - взаимодействие со сверстниками.			
6	Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	Знать: - названия базовых шагов без смены лидирующей ноги; - правила безопасного поведения при выполнении базовых шагов. Уметь: - выполнять базовый шаг March; - выполнять базовый шаг Out. Out-in; - выполнять базовый шаг V-Step; - выполнять базовый шаг A-Step; - выполнять базовый шаг Mambo; - выполнять базовый шаг Basic-step.	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - формирование первоначальных представлений о значении базовых шагов шага без смены лидирующей ноги в аэробике; - осваивать технику разучиваемых упражнений. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы;	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов). Уметь анализировать и исправлять их.		

			– выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов); - уметь анализировать и исправлять их. Коммуникативные: - умение работать в парах.			
7	Техника движения руками	Знать: - названия движений руками в различных плоскостях без смены лидирующей ноги; - правила безопасного поведения при выполнении движений руками. Уметь: - выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения движений руками; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - формирование первоначальных представлений о значении движений руками в аэробике. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы. Коммуникативные: - умение работать в парах.	Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.		
8	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	Знать: - названия базовых шагов со сменой лидирующей ноги; - правила безопасного поведения при выполнении базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Уметь: - выполнять базовый шаг Step Touch; - выполнять базовый шаг Knee Up; - выполнять базовый шаг	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные:	Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.		

		Kick; - выполнять базовый шаг Lift side; - выполнять базовый шаг Curl; - выполнять базовый шаг Open Step; - выполнять базовый шаг Grapevine; - выполнять базовый шаг Shasse; - выполнять базовый шаг Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные; - выполнять базовый шаг Toe Touch (Heel Touch); - выполнять базовый шаг Cha-cha-cha.	- формирование первоначальных представлений о значении базовых шагов со сменой лидирующей ноги в аэробике. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы. Коммуникативные: - умение работать в парах.			
9	Махи	Знать: - технику выполнения махов; - комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнения на пресс). Уметь: - выполнять махи; - выполнять комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнения на пресс).	Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; - мотивационная основа на занятия аэробикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям физической культуры на основе аэробики. Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Познавательные: Общеучебные - осваивать технику выполнения махов. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.	Осваивать технику выполнения махов.		

10	Отработка шагов в парах	Знать: - названия базовых шагов со сменой и без смены лидирующей ноги; Уметь: - выполнять базовые шаги в парах, в перестроении;	Личностные: - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги; Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; Познавательные: - определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Понимать технику комбинирования шагов в парах. Выполнять шаги технически правильно.		
11	Отработка шагов в перестроении	Знать: - правила безопасного поведения при выполнении базовых шагов со сменой и без смены лидирующей ноги в парах; - правила безопасного поведения при выполнении базовых шагов в перестроении; - понятие Стрейчинг; - понятие перестроение; - варианты перемещения по площадке. Уметь: - выполнять базовые шаги в парах, в перестроении; - выполнять комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнения на пресс).	Личностные: - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: - понимать технику комбинирования шагов в парах; Общеучебные: - выполнять шаги технически правильно. Логические: - анализировать и понимать технику комбинирования шагов в парах, понимать технику выполнения шагов в перестроении. Коммуникативные: - умение работать в парах.	Понимать технику перестроение. Как можно перемещаться по площадке. Понимать технику выполнения шагов в перестроении. Выполнять шаги технически правильно.		
12	Прыжки	Знать: - названия прыжков; - основные правила выполнения прыжков. Уметь: - выполнять прыжок «звездочка», прыжок с прямыми ногами, прыжок с согнутыми коленями; - выполнять комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнения на	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения прыжков; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - разучить и отработать прыжки: «звездочка»,	Знать основные правила выполнения прыжков. Разучить и отработать прыжки: «звездочка», прыжок с прямыми ногами, прыжок с согнутыми коленями.		

		пресс).	прыжок с прямыми ногами, прыжок с согнутыми коленями. Логические: - анализировать и понимать технику выполнения прыжков. Коммуникативные: - умение работать в парах.			
13	Равновесия	Знать: - понятие равновесие; - основные правила выполнения равновесия; - понятие стрейчинг. Уметь: - выполнять упражнения на развитие равновесия.	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения равновесия; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - осваивать технику выполнения упражнений на равновесие. - Логические: - анализировать и понимать технику выполнения упражнений на равновесие.	Осваивать технику выполнения упражнений на равновесие.		
14	Совмещение основных шагов и упражнений на полу	Знать: - технику выполнения основных шагов; - упражнения на полу (отжимание, упражнения на пресс);	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения шагов и прыжков, шагов и упражнений на полу; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей.	Отрабатывать упражнения на совмещение базовых шагов и упражнений на полу. Уметь грамотно комбинировать шаги и упражнения между собой. Знать технику выполнения базовых шагов и прыжков. Уметь грамотно комбинировать		
15	Совмещение основных шагов и прыжков	- технику выполнения базовых шагов и прыжков. Уметь: - грамотно комбинировать шаги и упражнения между собой; -	Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные:			

		выполнять упражнения (отжимание, упражнения на пресс); - грамотно комбинировать базовые шаги и прыжки между собой.	Общеучебные: - отрабатывать упражнения на совмещение базовых шагов и упражнений на полу. - Логические: - анализировать и понимать технику выполнения комбинации с упражнениями на полу, с прыжками. Коммуникативные: - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.	базовых шагов и прыжков между собой.		
16	Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1	Знать: - понятие связка, комбинация; - технику выполнения основных шагов, элементов; - технику выполнения движений руками. Уметь: - выполнять сложнокоординационные движения; - выполнять связку №1 - выполнять связку №2 - выполнять связку №3 - выполнять связку №4 - выполнять связку №5 - выполнять связку №6 - выполнять связку №7 - выполнять связку №8	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения связки, комбинации; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - выполнять сложнокоординационные движения. - Логические: - анализировать и понимать технику выполнения комбинации, связки. Коммуникативные: - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.		
17	Разучивание связки №2					
18	Разучивание связки №3					
19	Разучивание связки №4					
20	Разучивание связки №5					
21	Разучивание связки №6					
22	Разучивание связки №7					
23	Разучивание связки №8					
24	Сборка связок в комбинацию	Знать: - понятие связка, комбинация; - технику выполнения	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения связки,	Уделить особое внимание на артистичность		

		основных шагов, элементов; - технику выполнения движений руками. Уметь: - выполнять сложнокоординационные движения; - выполнять связку №1, №2, №3, №4, №5, №6, №7, №8.	комбинации; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - выполнять сложнокоординационные движения Логические: - анализировать и понимать технику выполнения комбинации, связки. Коммуникативные: - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.	выполнение упражнений.		
25	Отработка комбинации	Знать: - понятие связка, комбинация; - технику выполнения основных шагов, элементов; - технику выполнения движений руками. Уметь: - выполнять сложнокоординационные движения; - выполнять связку №1, №2, №3, №4, №5, №6, №7, №8; – выполнять комбинацию.	Личностные: - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе выполнения связки, комбинации; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - выполнять сложнокоординационные движения; - совершенствовать выполнение всех элементов комбинации. Логические: - анализировать и понимать технику выполнения комбинации, связки. Коммуникативные:	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений.		

			- взаимодействие со сверстниками.			
26	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Знать: - понятия сила; - мышцы нижних и верхних конечностей; - группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) - значение и роль упражнений на развитие силы. Уметь: - выполнять упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища; - демонстрировать технику выполнения комплексов и комбинации упражнений.	Личностные: - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе выполнения упражнений на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей; - преодоление трудности и проявление волевых качеств личности при выполнении упражнений силовой направленности. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - демонстрировать технику выполнения. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы. Коммуникативные: - умение работать в парах, малых группах.	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. Отработка комбинации.		
27	Упражнения из лёгкой атлетики (ходьба)	Знать: - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях по легкой атлетике; - признаки правильной ходьбы, бега; - значение и роль л/а на развитие выносливости, скоростных качеств. Уметь: - правильно выполнять	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения упражнений из л/а; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей; - формирование чувства справедливости и отзывчивости. Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при выполнении упражнений из лёгкой атлетики; - формировать умение планировать, контролировать	Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности Соблюдать правила дыхания при выполнении		

		основы движения в ходьбе, беге; - выполнять челночный бег; - прыжки в длину с места.	и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; - укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием, контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы упражнения из лёгкой атлетики; - сравнивать величину физических нагрузок и своё состояние, умение правильно дозировать нагрузку. Коммуникативные: - умение работать в парах, в малых группах; - взаимодействие со сверстниками.	упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Отработка комбинации. Выполнять упражнения на развитие координации, силы, быстроты.		
28	Упражнения из лёгкой атлетики (челночный бег, прыжок в длину с места)					
29	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (наклоны, комплексы ОРУ)	Знать: - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях гимнастикой; - правильные наклоны, комплексы ОРУ - значение и роль гимнастических элементов на развитие подвижности суставов, развития равновесия, гибкости и ловкости;	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения элементов из гимнастики; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей; - формирование чувства справедливости и отзывчивости. Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при выполнении элементов из гимнастики, комплекса ОРУ;	Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.		
30	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (танцевальные шаги)	Уметь: - правильно выполнять наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с	- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные:	Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Выполнять нормативы физической подготовки. Организовывать и проводить		

		возрастающей амплитудой движений - комплексы ОРУ с повышенной амплитудой – правильно выполнять танцевальные шаги; - выполнять ходьбу с взмахом ног; - выполнять повороты на носках; - прыжки на месте и с продвижением вперёд; - равновесия на одной ноге; - упор присев и полушпагат; - упражнения в равновесии; - выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.	-укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием. - контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы упражнения из гимнастики с элементами акробатики - сравнивать величину физических нагрузок и свое состояние, умение правильно дозировать нагрузку. Коммуникативные: - умение работать в парах, в малых группах; - взаимодействие со сверстниками.	самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.		
31	Упражнения из спортивных игр	Знать: - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях спортивных игр. Уметь: - выполнять упражнения из спортивных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве; - выполнять комбинации.	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения спортивной игры; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей; - уважительное отношение к сопернику; - формирование чувства справедливости и отзывчивости. Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при выполнении спортивной игры; - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: -укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием;	Выполнять технические упражнения из спортивной игры. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях. Активно участвовать в играх. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание,		

			- контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы упражнения из гимнастики с элементами акробатики - сравнивать величину физических нагрузок и свое состояние, умение правильно дозировать нагрузку. Коммуникативные: - взаимодействие со сверстниками; - взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях.	уважительно относится к сопернику. Управлять своими эмоциями.		
32	Диагностика физической подготовленности	Знать: - основные физические качества. Уметь: - выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности.	Личностные: - доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: -укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием. Логические: - сравнивать величину физических нагрузок и своё состояние, умение правильно дозировать нагрузку. Коммуникативные: - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.		
33	Показательное выступление	Знать: - технику выполнения комбинации. Уметь: - выполнять комбинацию с музыкальным сопровождением	Личностные: - доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: -укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием. Логические:	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений, технику выполнения.		

			- сравнивать величину физических нагрузок и своё состояние, умение правильно дозировать нагрузку. Коммуникативные: - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.			
34	Резервный урок					

7.2 Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ уро ка	Тема (раздел)	Планируемые результаты		Виды деятельности учащихся	Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные		По плану	По факту
Способы физкультурной деятельности						
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	Знать: - правила безопасного поведения на уроках фитнес-аэробики. Уметь: - подготовиться к самостоятельным занятиям по фитнес – аэробике; - выполнять комплекс упражнений по ОФП.	Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; - мотивационная основа на занятия аэробикой -учебно-познавательный интерес к урокам физической культуры на основе аэробики. Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: Общеучебные - понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий; - соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Знать правила поведения на уроках фитнес-аэробики. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий. Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
Знания о физической культуре						
2	Вредные привычки и причины их возникновения	Знать: - вредные привычки и причины их возникновения; пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей.	Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; - мотивационная основа на занятия аэробикой -учебно-познавательный интерес к урокам физической культуры на основе аэробики.	Понимать важность занятия спортом во избежание появления вредных привычек.		

		Уметь: - выполнять комплекс упражнений	Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: Общеучебные - понимать важность занятия спортом во избежание появления вредных привычек; - соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
3	Диагностика физической подготовленности	Знать: - основные физические качества. Уметь: - выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности.	Личностные: - доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием. Логические: - сравнивать величину физических нагрузок и своё состояние, умение правильно дозировать нагрузку; - анализировать показатели. Коммуникативные: - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.		

Физическое совершенство						
4	Разрешенные и запрещенные упражнения в фитнес-аэробике	Знать: - разрешенные упражнения; - запрещенные упражнения. Уметь: - выполнять разрешенные упражнения.	Личностные: - доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - практическое осваивание разрешенных упражнений и теоретическое осваивание запрещенных упражнений. Логические: - сравнивать величину физических нагрузок и своё состояние, умение правильно дозировать нагрузку; - анализировать показатели. Коммуникативные: - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.	Практическое осваивание разрешенных упражнений и теоретическое осваивание запрещенных упражнений.		
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	Знать: - понятия сила, выносливость, координация, быстрота, гибкость; - мышцы нижних и верхних конечностей; - группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц); - значение и роль упражнений на развитие силы, выносливости, координации, быстроты, гибкости; Уметь: - выполнять упражнения на развитие силы мышц верхних	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения упражнений на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей; - преодоление трудности и проявление волевых качеств личности при выполнении упражнений силовой направленности. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные:	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости, быстроты, для увеличения амплитуды и гибкости, силы, скоростно-силовых качеств, координации, ловкости и выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
6	Упражнения на развитие выносливости					
7	Упражнения на развитие быстроты					
8	Упражнения для увеличения амплитуды и					

	гибкости.	и нижних конечностей, туловища; - демонстрировать технику выполнения комплексов и комбинации упражнений.	Общеучебные: - формирование первоначальных представлений о технике выполнения упражнений. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы. Коммуникативные: - умение работать в парах, малых группах.			
9	Упражнения на развитие силы					
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств					
11	Упражнения на развитие координации					
12	Упражнения на развитие гибкости					
13	Упражнения на развитие ловкости					
14	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Знать: - понятие осанка, равновесие; - различные виды ходьбы. Уметь: - выполнять упражнения на формирование осанки, и телосложения.	Личностные: - доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - практическое осваивание разрешённых упражнений и теоретическое осваивание запрещённых упражнений. Логические: - сравнивать величину физических нагрузок и своё состояние, умение правильно дозировать нагрузку; - анализировать показатели. Коммуникативные:	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки. Выполнять упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.		

			- умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.			
15	Прыжки высокой амплитуды.	Знать: - названия прыжков; - основные правила выполнения прыжков. Уметь: - выполнять прыжок группировка, прыжок «Казак»; - выполнять комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнения на пресс).	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения прыжков; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - разучить и отработать прыжки: «звездочка», прыжок с прямыми ногами, прыжок с согнутыми коленями. Логические: - анализировать и понимать технику выполнения прыжков. Коммуникативные: - умение работать в парах.	Осваивать технику выполнения прыжков высокой амплитуды, соблюдать технику безопасности		
16	Базовые шаги аэробики	Знать: - названия базовых шагов со сменой и без смены лидирующей ноги; - правила безопасного поведения при выполнении базовых шагов со сменой и без смены лидирующей ноги в парах; - правила безопасного поведения при выполнении базовых шагов в перестроении; Уметь:	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - понимать технику комбинирования шагов в парах;	Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников. Уметь анализировать и исправлять их.		

		- выполнять базовые шаги в парах, в перестроении; - выполнять комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнения на пресс).	- выполнять шаги технически правильно. Логические: - анализировать и понимать технику комбинирования шагов в парах, понимать технику выполнения шагов в перестроении. Коммуникативные: - умение работать в парах.			
17	Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1	Знать: - понятие связка, комбинация; - технику выполнения основных шагов, элементов; - технику выполнения движений руками. Уметь: - выполнять сложнокоординационные движения; - выполнять связку №1, №2, №3, №4, №5, №6, №7, №8; – выполнять комбинацию.	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения связки, комбинации; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - выполнять сложнокоординационные движения; - совершенствовать выполнение всех элементов комбинации. Логические: - анализировать и понимать технику выполнения комбинации, связки. Коммуникативные: - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.		
18	Разучивание связки №2					
19	Разучивание связки №3					
20	Разучивание связки №4					
21	Разучивание связки №5					
22	Разучивание связки №6					
23	Разучивание связки №7					
24	Разучивание связки №8					
25	Сборка связок в комбинацию	Знать: - понятие связка, комбинация; - технику выполнения	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения связки,	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений.		

26	Отработка комбинации	основных шагов, элементов; - технику выполнения движений руками. Уметь: - выполнять сложнокоординационные движения; - выполнять связку №1, №2, №3, №4, №5, №6, №7, №8.	комбинации; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - выполнять сложнокоординационные движения - Логические: - анализировать и понимать технику выполнения комбинации, связки. Коммуникативные: - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.			
27	Отработка комбинации					
28	Разновидности аэробики. Хип-хоп аэробика. Popping	Знать: - названия видов аэробики; - направление хип-хоп; - Waving (волны); - Popping; - Locking, Dimestop.	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения связки, комбинации; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - выполнять сложнокоординационные движения - Логические: - анализировать и понимать технику выполнения комбинации, связки. Коммуникативные: - умение работать в парах;	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений		
29	Хип-хоп аэробика (Waving - волны)	Уметь: - выполнить базовые элементы хип-хопа; - выполнить Waving (волны); - выполнять Locking, Dimestop - специальные упражнения				
30	Хип-хоп аэробика (Locking, Dimestop - специальные упражнения)					

31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Знать: - правила составления комплексов из изученных упражнений; - правила составления комбинаций из изученных упражнений. Уметь: - составлять комплексы из изученных упражнений;	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения связки, комбинации; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - выполнять сложнокоординационные движения; - совершенствовать выполнение всех элементов комбинации; - составлять комплексы из изученных упражнений. Логические: - анализировать и понимать технику выполнения комбинации, связки. Коммуникативные: - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их.		
32	Диагностика физической подготовленности	Знать: - основные физические качества. Уметь: - выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности.	Личностные: - доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием. Логические: - сравнивать величину физических нагрузок и своё состояние, умение правильно дозировать нагрузку. Коммуникативные: - умение работать в парах.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.		

33	Показательное выступление	Знать: - технику выполнения комбинации. Уметь: - выполнять комбинацию с музыкальным сопровождением	Личностные: - доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием. Логические: - сравнивать величину физических нагрузок и своё состояние, умение правильно дозировать нагрузку. Коммуникативные: - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений, технику выполнения.		
34	Резервный урок					

7.2 Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ уро ка	Тема (раздел)	Планируемые результаты		Виды деятельности учащихся	Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные		По плану	По факту
Способы физкультурной деятельности						
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	Знать: - правила безопасного поведения на уроках фитнес-аэробики. Уметь: - подготовиться к самостоятельным занятиям по фитнес – аэробике; - выполнять комплекс упражнений по ОФП.	Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; - мотивационная основа на занятия аэробикой - учебно-познавательный интерес к урокам физической культуры на основе аэробики. Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: Общеучебные - понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий; - соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Знать правила поведения на уроках фитнес-аэробики. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий. Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
Знания о физической культуре						
2	История развития фитнес – аэробики	Знать: - историю развития фитнес – аэробики в мире и России; - классификацию видов аэробики; - современные тенденции в	Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; - мотивационная основа на занятия аэробикой - учебно-познавательный интерес к урокам физической культуры на основе аэробики.	Понимать важность занятия спортом во избежание появления вредных привычек.		

		фитнесе. Уметь: - выполнить комплекс упражнений по ОФП	Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: Общеучебные - понимать важность занятия спортом во избежание появления вредных привычек; - соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
3	Диагностика физической подготовленности	Знать: - основные физические качества. Уметь: - выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности.	Личностные: - доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием. Логические: - сравнивать величину физических нагрузок и своё состояние, умение правильно дозировать нагрузку; - анализировать показатели. Коммуникативные: - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.		

Физическое совершенство						
4	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Знать: - понятие осанка, равновесие; - различные виды ходьбы. Уметь: - выполнять упражнения на формирование осанки, и телосложения.	Личностные: - доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - практическое осваивание разрешённых упражнений и теоретическое осваивание запрещённых упражнений. Логические: - сравнивать величину физических нагрузок и своё состояние, умение правильно дозировать нагрузку; - анализировать показатели. Коммуникативные: - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки. Выполнять упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.		
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	Знать: - понятия сила, выносливость, координация, быстрота, гибкость; - мышцы нижних и верхних конечностей; - группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц); - значение и роль упражнений на развитие силы, выносливости, координации, быстроты, гибкости; Уметь: - выполнять упражнения на развитие силы мышц верхних	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения упражнений на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей; - преодоление трудности и проявление волевых качеств личности при выполнении упражнений силовой направленности. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные:	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости, быстроты, для увеличения амплитуды и гибкости, силы, скоростно-силовых качеств, координации, ловкости и выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
6	Упражнения на развитие выносливости					
7	Упражнения на развитие быстроты					
8	Упражнения для увеличения амплитуды и					

	гибкости.	демонстрировать технику выполнения комплексов и комбинации упражнений;	Общеучебные: - формирование первоначальных представлений о технике выполнения упражнений. Логические: - анализировать полученную информацию при изучении темы. Коммуникативные: - умение работать в парах, малых группах; - взаимодействие со сверстниками.			
9	Упражнения на развитие силы	- отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений;				
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	- поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений, повороты;				
11	Упражнения на развитие координации	- различные виды прыжков; - удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка;				
12	Упражнения на развитие гибкости	- шпагат;				
13	Упражнения на развитие ловкости	- упражнения на ловлю мяча				
14	Упражнения на развитие мышц спины					
15	Прыжки высокой амплитуды (прыжок группировка, прыжок «Казак»)	Знать: - названия прыжков; - основные правила выполнения прыжков. Уметь: - выполнять прыжок группировка, прыжок «Казак»; - выполнять комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнения на пресс).	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения прыжков; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные:	Осваивать технику выполнения прыжков высокой амплитуды, соблюдать технику безопасности		

			- разучить и отработать прыжки: прыжок группировка, прыжок «Казак». Логические: - анализировать и понимать технику выполнения прыжков. Коммуникативные: - умение работать в парах.			
16	Базовые шаги аэробики	Знать: - названия базовых шагов со сменой и без смены лидирующей ноги; - правила безопасного поведения при выполнении базовых шагов со сменой и без смены лидирующей ноги в парах; - правила безопасного поведения при выполнении базовых шагов в перестроении; Уметь: - выполнять базовые шаги в парах, в перестроении; - выполнять комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнения на пресс).	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - понимать технику комбинирования шагов в парах; - выполнять шаги технически правильно. Логические: - анализировать и понимать технику комбинирования шагов в парах, понимать технику выполнения шагов в перестроении. Коммуникативные: - умение работать в парах.	Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников. Уметь анализировать и исправлять их.		
17	Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1	Знать: - понятие связка, комбинация; - технику выполнения основных шагов, элементов; - технику выполнения движений руками. Уметь:	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения связки, комбинации; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные:	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания.		
18	Разучивание связки №2					

19	Разучивание связки №3	- выполнять сложнокоординационные движения; - выполнять связку №1, №2, №3, №4, №5, №6, №7, №8; – выполнять комбинацию.	- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - выполнять сложнокоординационные движения; - совершенствовать выполнение всех элементов комбинации. Логические: - анализировать и понимать технику выполнения комбинации, связки. Коммуникативные: - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.	Самоконтроль.		
20	Разучивание связки №4					
21	Разучивание связки №5					
22	Разучивание связки №6					
23	Разучивание связки №7					
24	Разучивание связки №8					
25	Сборка связок в комбинацию	Знать: - понятие связка, комбинация; - технику выполнения основных шагов, элементов; - технику выполнения движений руками. Уметь: - выполнять сложнокоординационные движения; - выполнять связку №1, №2, №3, №4, №5, №6, №7, №8.	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения связки, комбинации; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - выполнять сложнокоординационные движения Логические: - анализировать и понимать технику выполнения комбинации, связки. Коммуникативные: умение работать в парах;	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений.		
26	Отработка комбинации					

27	Разновидности аэробики. Танцевальная аэробика	Знать: - названия танцевальных шагов; - названия базовых шагов в аэробике.				
28	Танцевальная аэробика	Уметь: - выполнять танцевальные шаги;				
29	Танцевальная аэробика	- выполнять базовые шаги; - выполнять шаги в связке; - выполнять шаги в комбинации.				
30	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Знать: - правила составления комплексов из изученных упражнений; - правила составления комбинаций из изученных упражнений. Уметь: - составлять комплексы из изученных упражнений; - составлять комбинации из изученных упражнений;	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе выполнения связки, комбинации; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - выполнять сложнокоординационные движения; - совершенствовать выполнение всех элементов комбинации; - составлять комплексы из изученных упражнений. Логические: - анализировать и понимать технику выполнения комбинации, связки. Коммуникативные: - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их.		
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.					

32	Диагностика физической подготовленности	Знать: - основные физические качества. Уметь: - выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности.	Личностные: - доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием. Логические: - сравнивать величину физических нагрузок и своё состояние, умение правильно дозировать нагрузку. Коммуникативные: - умение работать в парах.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.		
33	Показательное выступление	Знать: - технику выполнения комбинации. Уметь: - выполнять комбинацию с музыкальным сопровождением	Личностные: - доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. Регулятивные: - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Общеучебные: - укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием. Логические: - сравнивать величину физических нагрузок и своё состояние, умение правильно дозировать нагрузку. Коммуникативные: - умение работать в парах; - взаимодействие со сверстниками.	Уделить особое внимание на артистичность выполнения упражнений, технику выполнения.		
34	Резервный урок					

VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Фитнес-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, проектор
Аудиозаписи, видеозаписи
<i>Учебно-практическое оборудование</i>
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м)
Коврики: гимнастические, массажные
Аптечка
Скакалки, мячи, гантели, фитболы

Список литературы:

1. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы: Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216с.
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. – 12с.
5. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007.
6. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010.
7. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010.

Приложение 1

Техника выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Название	Правильное выполнение	Модификации выполнения
March (марш) – обычная ходьба 	Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол.	- на месте; - с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу; - с пружинящим движением коленей.
Out. Out-in	Марш на месте, ноги врозь Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	
V-Step (ви-степ) - V-шаг	Шаг ноги врозь – ноги вместе. Выполняется на 4 счёта. И.п. – ноги вместе, колени слегка согнуты. 1 – шаг правой (левой) вперед - в сторону; 2 – шаг левой (правой) вперед - в сторону; 3 – шаг правой (левой) назад – в и.п.; 4 – то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.	- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ); - с поворотом направо, налево, кругом; - с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4 – в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.
A-Step (а-степ) А-шаг	Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) 1 – шаг правой (левой) назад в сторону; 2 – шаг левой (правой) назад - в сторону; 3 – шаг правой (левой) вперёд – в и.п; 4 – шаг левой (правой) ногой – в и.п.	
Mambo (Мамбо)	Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой вперёд; 2 – переступить на левую; 3 – шаг правой назад; 4 – приставить левую к правой.	- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг – назад, а последующие на счёт 3–4 – вперёд; - первый широкий шаг выполняется в сторону.
Basic step	Базовый шаг. Выполняется на 4 счёта: 1 – шаг правой ногой вперёд. 2 – приставить левую ногу. 3 – шаг правой ногой назад. 4 – приставить левую.	

Техника выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Step Touch (степ-тач) - приставной шаг	Выполняется с полуприседом на 2 счёта: 1 – широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах; 2 – приставить левую к правой ноге в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.	- вперёд, назад, в сторону; - по диагонали; - с поворотом направо, налево; - с поворотом кругом; - углом при многократном повторении – зигзаг; - с двойным или многократным повторением в одном направлении.
Knee Up (ни-ап) подъём колена 	Шаг в сторону, подъем колена. Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.	- выполняется на 4 счёта в сочетании с ходьбой: шаг вперёд, поднять согнутую другую ногу, два шага назад; - аналогично – начиная движение с шага назад; - с двукратным подниманием бедра (Double – дабл); - с многократным подниманием бедра (Repeat – рипит).
Kick (кик) мах 	Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперёд, носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Нор – хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.	- выполняется вперёд, назад, в сторону, по диагонали. - Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.
Lift side	Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону	
Curl	Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	
Open Step (оупен-степ) открытый шаг	Выполняется на 2 счёта. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на	- возможно выполнение вперед назад в стойке ноги врозь; - Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая

	протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п. – широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.	передвигается по дуге; - Side to Side с поворотом кругом.
Grapevine (грейпвайн) переменный скрестный шаг в сторону	Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону – с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой). Затем – приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.	- по диагонали; - углом, зигзагом; - с поворотом кругом; - с двойным повторением в одном направлении; - с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».
Shasse (чэссэ) скачки с одной ноги на две	Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону – вперёд, назад, в сторону или по диагонали – с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счёта.	
Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)	Шаг вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	
Toe Touch (Heel Touch) хил-тач (касание пола пяткой)	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой) 1– одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). 2 – вернуться в исходное положение.	
Cha-cha-cha (ча-ча-ча)	Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги. Выполняется на 2 счета: 1 – и – 2 – небольшие шаги с ноги на ногу.	

Требования к осанке при выполнении шагов классической аэробики:

1. Стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра);
2. Стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени повернуты в направлении носков;
3. Колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);
4. Мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);
5. Таз расположен ровно, без перекаса;
6. Грудь поднята, плечи на одной высоте;
7. Голова и шея выпрямлены и составляют с туловищем одну линию;
8. Лопатки сдвинуты к позвоночнику.

Требования к технике выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги (унилатеральные) и со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

1. Спина прямая, но без прогиба;
2. Смотреть не в пол, а перед собой или по направлению движения;
3. Ноги чуть согнуты в коленях - это позволит как бы «пружинить», избежать ударной нагрузки на суставы;
4. Стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков;
5. Руки при выполнении шагов находятся на поясе, или работают (например, как при ходьбе или беге), но не висят расслабленные и не болтаются не в такт музыке.

Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики

1. Переминание с ноги на ногу, руки поднимаются поочередно через стороны вверх. (6 раз)
2. Наклон вправо, правая рука на поясе, левая вверх. Тоже в другую сторону. (6 раз)
3. Ноги шире плеч, руки внизу. Поворот вправо, левая рука вперёд, правая нога полусогнута (выпад, правая рука на поясе. (6 раз)
4. Ноги вместе, руки внизу. Руки вверх, прогнуться, наклон вперед, коснуться руками пола. (6 раз)
5. «Стреляем из лука». Ноги шире плеч. Руки в стороны. Имитация выстрела из лука. Вправо, а потом в левую сторону. (6 раз)
6. «Расчесываемся». Ноги вместе, руки внизу. 1-Поднимаем правую руку вверх 2- отводим назад. 3- Поднимаем левую руку вверх 4- отводим назад. (6 раз).
7. «Плывем». Ноги вместе, руки внизу. 1-Поднимаем правую руку вверх через спину, круговое движение 2-вперед. 3- Поднимаем левую руку вверх через спину, круговое движение. 4-вперед. (6 раз).
8. Ноги вместе, руки внизу. Присед. Упор присев.
9. Сидя, ноги вместе прямые. 1-правая нога согнута в колене, левая прямая 2-левая нога согнута в колене, правая прямая. (10 раз).
10. Сидя, ноги вместе прямые. Руки в упоре сзади. 1-ноги поднять вперед-вверх. 2- и. п. 3-4 тоже. (6 раз).
11. Сидя, ноги вместе прямые. Руки в упоре сзади. 1- правая нога прямая в правую сторону. 2- левая нога прямая в правую сторону. И так по кругу вокруг своей оси. (2 раза) .
12. Из положения сидя перейти в упор присев, а затем в упор лежа.
13. Лежа на животе, руки перед грудью согнуты в локтях. 1- выпрямить руки, голову поднять вверх, потянуться. 2- и. п. (6 раз).
14. Лежа на животе, руки перед грудью согнуты в локтях, перед подбородком. 1-8 ноги согнуты в коленях. Вперед-назад. (2-3 раза).
15. Упор лежа. Принять упор присев.
16. Приседание - руки вперед, руки в стороны.
17. Прыжки ноги вместе – ноги врозь. (8 по 3р).
18. Ходьба на месте.
19. Стоя ноги вместе руки внизу. «Завязываем шнурки». 1-Правая нога согнутая в колене вперед, 2- левая нога согнутая в колене вперед. 3-4 повторить, 5- правая нога согнутая в колене назад, 6- левая нога согнутая в колене назад. повт. 7-8-то же. Повт. 3 раза.
20. Дыхательные упражнения, восстановления дыхания.

Комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки.

Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиоза.

Упражнение № 1 Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

Упражнение № 2 И. п. — основное положение. Поднимание прямых рук вверх — вдох, опускание — выдох (3–4 раза). Темп медленный.

Упражнение № 3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 4. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4–5 раз).

Упражнение № 5 И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4–5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Упражнение № 6. И. п.-основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4–5 раз).

Упражнение № 7. И. п. — основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3–4 раза).

Комплекс упражнений для исправления осанки

1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.
2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.
4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.
6. И. п. — лежа на правом боку, правая руку под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.
7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.
8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины.
9. И. п. — то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.
10. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги.
11. И. п. — лежа на спине. «Велосипед».
12. И. п. — лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 — 4 счета, медленно опустить их в и. п.
13. И. п. — то же на левом боку.
14. И. п. — сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.
15. И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.
16. И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
17. И.п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
18. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
19. И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз.
20. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны.

Варианты комбинаций базовой аэробики (на 32 счета)

Базовый комплекс № 1

1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)
1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

Базовый комплекс № 2

1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте
1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

Базовый комплекс № 3

1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)
1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

Базовый комплекс № 4

1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
1 – 4 – double step touch
5 – 8 – double step touch
1 – 8 – 2 mambo

Базовый комплекс № 8

1 – 8 – toe touch (касание пола носком) ↑
1 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓
1 – 8 – 4 step touch
1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

Базовый комплекс № 10

1 – 8 – 4 step touch
1 – 4 – double step touch →
5 – 8 – double step touch ←
1 – 8 – 4 open step
1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)

Базовый комплекс № 11

1 – 4 – V – step (шаг врозь, вперед)
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓

Базовый комплекс № 5

1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
1 – 8 – step touch ⊥ →↑↓←
1 – 4 – mambo
5 – 8 – mambo

Базовый комплекс № 6

1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)
1 – 8 – 4 open step (открытый шаг)
1 – 4 – grape wine (скрестный шаг в сторону) →
5 – 8 – grape wine (скрестный шаг в сторону) ←
1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)

Базовый комплекс № 7

1 – 8 – step touch ⊥ →↑↓←
1 – 8 – 2 open step (открытый шаг)
1 – 8 – low kick (лоу кик)
1 – 8 – knee up (попеременный)

Базовый комплекс № 9

1 – 8 – 4 lunge (выпад)
1 – 8 – 4 open step
1 – 8 – 2 cross step
1 – 4 – chasse →
5 – 8 – chasse ←
1 – 8 – «пони»
1 – 4 – 2 lunge (выпад)
5 – 8 – «хлопушки»

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30 м (сек.)	М	6,1	6,9	7,0	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
	д	6,6	7,4	7,5	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
Прыжок в длину с места (см)	М	145	130	110	150	130	115	160	140	125	165	155	145
	д	135	125	100	140	125	110	150	130	120	155	145	135
Подъем туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз/мин)	М	32	28	20	28	26	24	30	28	26	33	30	28
	д	23	17	13	23	21	19	25	23	21	28	25	23
Отжимания (кол-во раз)	М	7	5	3	10	8	6	13	10	7	16	14	12
	д	6	4	2	8	6	4	10	7	5	14	11	8
Наклон вперед сидя (см)	м	+9	+3	+1	+9	+4	+3	+9	+5	+3	+9	+5	+3
	д	+12	+6	+2	+12	+8	+4	+12	+9	+6	+12	+9	+6

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений.