**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ** **ОБШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА**

**СРЕДНЯЯ ОБШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26**

**(МБОУ г. Иркутска СОШ №26)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Одобрено на заседании школьного методического совета  «30» августа 2022 года | Согласовано       Заместитель директора по НМР \_\_\_\_\_\_\_\_\_Скурихина Е.М.    «30» августа 2022 года | Утверждаю  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_Корж И.А.  «30» августа 2022 года |

**Рабочая учебная программа**

**по физической культуре (фитнес-аэробика) в 3-9 классах**

**(базовый уровень обучения)**

**первой и второй ступеней обучения основного общего образования**

**на основе «Комплексной** **программы физического воспитания**

**учащихся 1- 11 классов»**

**В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2008г**. **и учебного пособия Вербиной О. Ю. «Фитнес-аэробика»** **в соответствии с требованиями федерального компонента образовательного стандарта**

**Савельевой Светланы Николаевны, учителя физической культуры, 1 квалификационной категории**

**Срок реализации программы: три года 2022-2025**

**Иркутск, 2022 год**

***Программа по фитнес-аэробике предполагает многолетнюю подготовку на протяжении 10 лет (для детей в возрасте от 6 лет до 16 лет). Целью обучения является гармоническое физическое развитие и укрепление здоровья детей средствами фитнес-аэробики.***

**При разработке настоящей программы использовались следующие программы: «Комплексная программа физического воспитания» под  редакцией В.И.Ляха и «Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 кл.)» под редакцией А.П.  Матвеева, а также методическая литература, в которых описана фитнес -  аэробика.**

**Пояснительная записка**

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение – система оздоровительных занятий.

Фитнес-аэробика — результат соединения двух отдельных видов активности. Фитнес — оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика, она же ритмическая гимнастика — комплексные упражнения под ритмичную музыку. Но то, что получилось из их слияния, напоминает одновременно и аэробику, и спортивные танцы, и гимнастику.

Международным развитием этого вида спорта, проведением чемпионатов мира и Европы занимается международная организация ФИСАФ (FISAF) — Международная федерация спортивной и фитнес-аэробики. Соревнования проводятся в трех номинациях: классическая аэробика, степ-аэробика и фанк или хип-хоп.

Фитнес-аэробика официально признана видом спорта. Правила соревнований по фитнес-аэробике предусматривают четыре возрастные категории. Это дети (8−10 лет), кадеты (11−13 лет), юниоры (14−16 лет) и взрослые (начиная с 17 лет и старше). Разработаны методики работы с соответствующими возрастными группами детей.

Фитнес-аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной гимнастик и ритмики. Фитнес-аэробика как вид спорта зародилась в Америке в 1963 году. Инструкторы из различных фитнес-клубов устраивали между собой небольшие турниры, постепенно повышали уровень выполняемых упражнений. С 2004 г. фитнес-аэробику официально признали видом спорта.

В фитнес-аэробике нет травмоопасных элементов, это не очень затратный в материальном смысле слова вид спорта. Именно поэтому в крупнейших российских вузах созданы команды по фитнес-аэробике. По большей части этот вид спорта привлекает девушек, но есть и молодые люди.

Современные дети нуждаются в поддержке, направленной на развитие их двигательных навыков и формирование здорового образа жизни. Игры и досуг – вот две необходимые составляющие детской жизни, но они не гарантируют, что ребёнок научится основным движениям.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка. Нужно помочь ребёнку научиться правильно и красиво двигаться. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы движений.

Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда  они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

Здоровый образ жизни – это:

* рациональный режим труда и отдыха
* сбалансированное питание
* регулярные занятия физической культурой
* овладение навыками личной и общественной гигиены
* отсутствие вредных привычек (пристрастия к алкоголю, курению, наркомании и т.д.)

Здоровье – это результат самовоспитания и самодисциплины, которые переводят нормы поведения в привычку. Целью программы в данном направлении является формирование культуры личности, основанной на понимании необходимости вести здоровый образ жизни.

***Новизна программы******«Основы фитнес-аэробики»****заключается в том, что особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программы направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.*

**Цели программы**

1. Воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни.
2. Обучение детей основам фитнес-аэробики.

**Задачи программы**

**Для первого года обучения:**

* Дать понятие о ЗОЖ
* Пробудить интерес к физической активности
* Физическое развитие детей (укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие выносливости; развитие силы мышц; развитие гибкости)
* Дать понятие о правильной осанке
* Снятие эмоционального стресса от школьных нагрузок
* Дать понятие о нормах дисциплины и правилах поведения на занятиях
* Развитие качеств личности (смелости, самостоятельности, уверенности в себе)
* Создание нормального социально-психологического климата в коллективе
* Выявление талантливых воспитанников

**Для второго года обучения:**

* Обучение основным компонентам ЗОЖ (режим дня, двигательная активность)
* Развитие мотивации к физической активности
* Физическое развитие детей (укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие выносливости; развитие силы мышц; развитие гибкости)
* Формирование правильной осанки
* Снятие эмоционального стресса
* Развитие качеств личности (адекватной самооценки, эмоциональной устойчивости, общительности)
* Формирование творческого коллектива

**Для третьего года обучения:**

* Совершенствование физических качеств воспитанников
* Поддержание правильной осанки
* Снятие эмоционального стресса
* Развитие качеств личности (самоконтроль)
* Воспитание  у  учащихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом
* Становление творческого коллектива (команды)
* Участие в фестивалях и соревнованиях по фитнес-аэробике

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

 Занятия по программе «фитнес-аэробика» включают в себя  теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть

Темы раздела: ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности   нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий на фитболах.

Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений, включает в себя пять разделов:

1.     ОРУ с предметами

Темы раздела: ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи. (картотека ОРУ)

2.     Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

Темы раздела: Разучивание базовых движений аэробики. 7 базовых шагов: Подъем колена (Knee lift, Knee up), Мах (Kick), Low kick, Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann), Выпад (Lunge), Шаг (March)., Marching, Walking, Бег (Jog), Joging, Скип (Skip, Flick, Kick).

Разучивание вспомогательных базовых  шагов, которые необходимы для составления хореографии: Степ-тач, тач-фронт, V-степ кёрл, тач-сайт. Разучивание, закрепление и совершенствование аэробных связок. Самостоятельное составление связок аэробики . Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

3.     Фит-бол аэробика

Темы раздела: Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче. Разучивание связок и базовых шагов фит-бол аэробики. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

4.     Детская йога

Темы раздела: Разучивание, закрепление и совершенствование  основных ассан йоги. Обучение расслаблению, релаксации. Дыхательные упражнения

5.     Игры.

Темы раздела: Беговые ролевые игры. Танцевальные игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры.

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- гимнастические коврики

- скакалки, мячи, гимнастические палки, обручи

- мячи большие резиновые  (фит-бол)

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа по «фитнес-аэробике»  способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

·        ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

·        ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;

·        характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

·        осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, йоге.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

·        установка на здоровый образ  жизни;

·        ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

·        эмпатия как понимание  чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

·        знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных  учебных действий будут являться умения:

·        организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

·        соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

·        адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей,  родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

·        оценивать правильность выполнения действия;

·        адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

·        проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

·        организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

·        самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

·        учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

·        договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

·        контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

·        осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

·        задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

**Принципы построения программы**

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).
2. Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель).
3. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
4. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
5. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого – к сложному).
6. Принцип «Не навреди».
7. Принцип «не спеши» (постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок).
8. Принцип разнообразия применяемых средств.

Программа рассчитана на три года обучения.

**Методы реализации программы**

1. **Словесные методы**

* Рассказ
* Беседа
* Дискуссия
* Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

1. **Наглядные методы**

* Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

1. **Практические методы**

* Элементы фитнес-аэробики (базовые шаги и амплитуды движений руками)
* комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
* Игры

1. **Методы контроля и самоконтроля**

* Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
* Тесты на общую физическую подготовку:

1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях  или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

* Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»
* Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.
* Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия

0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете

1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаете с друзьями

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

* Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

1. **Методы психолого-педагогической диагностики**

* Наблюдение
* Опрос

Возраст детей – от 9 до 16 лет.

**Формы организации деятельности**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

* Фронтальная
* Работа в парах, тройках, малых группах
* Индивидуальная

 И такие формы деятельности как:

* Круговая тренировка по станциям
* «Круг Осанки»
* Эстафеты
* «Весёлые старты»
* Подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

* Соревновательные выступления
* Показательные выступления
* Фестиваль аэробики
* Игра по станциям «Быть здоровым классно»
* Психологические  тренинги
* Ролевые игры

**Интернет-ресурсы:**

* [http://method.novgorod.rcde.ru](http://method.novgorod.rcde.ru/)    Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
* <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>  Сайт, посвященный Здоровому образу  жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
* <http://www.abcsport.ru/>  Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
* [http://ipulsar.net](http://ipulsar.net/) Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
* <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>  Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
* [http://www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) Российский образовательный портал.
* [http://portfolio.1september.ru](http://portfolio.1september.ru/)  фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
* [http://spo.1september.ru](http://spo.1september.ru/)  Газета в газете «Спорт в школе» .

**Список литературы:**

1.  Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

2. Вербина О. Ю. учебное пособие «Фитнес-аэробика» /О.Ю.Вербина.- Чебоксары:Чуваш.гос.пед.ун-т,2010.-36с.

3. Слуцкер О.С. Программа для обучающихся 8-11 классов  по физической культуре на основе фитнес – аэробики. М.: 2011

4. Теория и методика проведения занятий по аэробике: учебное пособие /Н.В.Игошина.-Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т,2010.-100с.

**Поурочное – тематическое планирование  3 – 4 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Тип урока | Основное содержание по темам | Характеристика основных видов деятельности ученика | Вид контроля | Информационное сопровождение | Сроки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Введение | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Теория: История возникновения фитнес-аэробики как вида спорта.  Определение целей и задач данного вида спорта.  ТБ  Практика:офп | Знание правил поведения и умение выполнять требования техники безопасности на занятии. | Вводный | Презентация  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 2 | Понятие фитнес-аэробика | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Теория: Что такое фитнес-аэробика.   Основные правила.  Запрещенные упражнения.  Практика:офп | Знание что такое фитнес-аэробика. Основные правила, запрещенные упражнения  Понимание важности следования  всех правил, для избежания травм. | Текущий | Презентация  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 3 | Направления в фитнес-аэробике | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Теория: Направления фитнес-аэробики:   1. Аэробика 2. Степ-аэробика 3. Хип-хоп аэробика   Практика:офп | Направления в фитнес-аэробике. Их особенности.  Понимание важности ОФП началом курса фитнес-аэробики.   Упражнения ОФП для подготовки  всех групп мышц к нагрузкам. | Текущий | Видеофильм  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 4 | Основные шаги в аэробике  Шаг knee up, step touch | Комбинированный | Теория:  Правильная осанка  Практика:   1. Разминка 2. Отработка техники выполнения    Шага knee up   1. Заминка | Знание что такое осанка. Правильная осанка залог здоровья.  Понимание важности правильной осанки при выполнении упражнений, чтобы не повредить спину и позвоночник; техника выполнения шага knee up. step touch  Выполнение шагов технически правильно соблюдая правила. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 5 | Шаг Skip, open step | Комбинированный | Теория:Разминка – залог успеха команды.  Практика:   1. Разминка 2. Отработка техники выполнения    Шага Skip, open step   1. Заминка | Знание значения  разминки перед занятиями.  Понимание важности разминки как залог успеха команды. Понимание техники выполнения шага Skip, open step  Выполнение шага технически правильно, соблюдая правила и положения осанки. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 6 | Шаг Jumping Jak, Kerl (захлест) | Комбинированный | Теория:Музыкана занятиях по фитнес-аэробике. Ритм звучание  Практика:   1. Разминка 2. Отработка техники выполнения    Шага Jumping Jak , Kerl (захлест)   1. Заминка (стрейчинг) | Знаниекакая музыка требуется для занятий по фитнес-аэробике. Ее ударность не меньше 128 ударов в минуту.  Понимание техники выполнения шага Jumping Jak. Kerl (захлест).  Выполнение шага технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 7 | Шаг Lang, grape vine | Комбинированный | Практика:   1. Разминка 2. Отработка техники выполнения    Шага Lang,  grape vine   1. Заминка (стрейчинг) | Понимание техники выполнения шага Lang, grape vine  Выполнение шага технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 8 | Махи( kick, grand battement) | Практический | Практика:   1. Разминка 2. Отработка техники выполнения    Махов   1. Заминка | Понимание техники выполнения махов.  Выполнение махов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 9 | Комбинирование шагов | Практический | Практика:   1. Разминка   Отработка основных шагов в разной комбинации   1. Заминка | Понимание техники комбинирования шагов  Выполнение шагов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 10 | Шаги в парах | Практический | Практика:   1. Разминка 2. Отработка основных шагов  в парах 3. Заминка | Понимание техники комбинирования шагов в парах  Выполнение шагов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | II четверть |
| 11 | Отработка шагов в парах. | Практический | 1. Разминка 2. Отработка основных шагов  в парах 3. Заминка | Понимание техники комбинирования шагов  Выполнение шагов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | II четверть |
| 12 | Шаги в перестроении | Практический | 1. Разминка 2. Отработка шагов в перестроении 3. Заминка | Знание: что такое перестроение**.**Как можно перемещаться по площадке  Понимание техники выполнения шагов в перестроении.  Выполнение шагов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | II четверть |
| 13 | Отработка шагов в перестроении | Практический | 1. Разминка 2. Отработка шагов в перестроении 3. Заминка | Понимание техники выполнения шагов в перестроении.  Выполнение шагов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Заминка. Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | II четверть |
| 14 | Основные движения руками | Комбинированный | 1. Разминка 2. Разучивание и отработка вспомогательных  движений руками к основным шагам. 3. Заминка | Знание основных движений руками, их значение.  Понимание важности работы рук в физ. подготовке.  Выполнение вспомогательных движений вместе с шагами. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | II четверть |
| 15 | Движения руками | Комбинированный | 1. Разминка 2. Разучивание и отработка основных движений руками 3. Заминка | Знание основных движений руками, их значение.  Понимание важности работы рук в физической подготовке.  Выполнять вспомогательные движения вместе с шагами. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Тесты: Push up Sit up Тест на гибкость Step test | II четверть |
| 16 | Совмещение работы ног и рук | Практический | 1. Разминка 2. Выполнение упражнений на совмещение основных  рук и ног 3. Заминка | Знание основных движений руками, базовые шаги.  Умение совмещать работу рук и ног не отягощая друг друга. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий |  | II четверть |
| 17 | Упражнения на полу | Комбинированный | 1. Разминка 2. Разучивание и отработка техники выполнения упражнений: «helicopter», перевороты, выпады, упор лежа 3. Заминка | Знание основные правила выполнения упражнений на полу, ТБ.  Техника выполнения упражнения «helicopter», а так же выпады, перевороты, упор лежа. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 18 | Прыжки | Комбинированный | 1. Разминка 2. Разучивание и отработка прыжков: «звездочка»,   Прыжок с прямыми ногами  Прыжок с согнутыми коленями  Прыжок «книжка»   1. Заминка | Знание  основных правил выполнения прыжков.  Разучивание  и отработка прыжков: «звездочка»,  Прыжок с прямыми ногами  Прыжок с согнутыми коленями  Прыжок «книжка» Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 19 | Совмещение основных шагов и упражнений на полу | Практический | 1. Разминка 2. Отработка основных шагов и выполнение их в комбинации с упражнениями на полу. 3. Заминка | Знаниетехники выполнения базовых шагов и упражнений на полу.  Умение грамотно комбинировать шаги и упражнения между собой. Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 20 | Совмещение основных шагов и прыжков | Практический | 1. Разминка 2. Совершенствование основных шагов и выполнение их в комбинации с упражнениями на полу. 3. Заминка | Знаниетехники выполнения базовых шагов и прыжков.  Умение грамотно комбинировать базовые шаги и прыжки между собой. Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 21 | Гимнастические упражнения в аэробике | Практический | 1. Разминка 2. Совершенствование основных шагов и выполнение их в комбинации с полушпагатом, полуканатом, | Знание техники выполнения упражнений шпагат, канат, иллюжн, вертикальный шпагат.  Умение грамотно комбинировать упражнения между собой.   Стрейчинг  растяжка. Восстановления дыхания. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 22 | Понятие связка, комбинация. | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | 1. Разминка 2. Дать определение понятию связка, комбинация. Определить составные упражнения в  связке.   Научиться составлять связку на 8 счетов   1. Заминка | Знание: что такое связка. Из чего она состоит.  Разрабатывать самостоятельно связку из предложенных элементов. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 23 | Разучивание связки №1 | Практический | 1. Разминка 2. Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки. 3. Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 24 | Разучивание связки №2 | Практический | 1. Разминка 2. Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки 3. Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения. Применение полученных знаний на практике.   Концентрация внимания.  Самоконтроль | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 25 | Разучивание связки №3 | Практический | 1. Разминка 2. Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки 3. Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.   Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 26 | Разучивание связки №4 | Практический | 1. Разминка 2. Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки 3. Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 27 | Разучивание связки №5 | Практический | 1. Разминка 2. Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки 3. Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 28 | Разучивание связки №6 | Практический | 1. Разминка 2. Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки 3. Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 29 | Разучивание связки №7 | Практический | 1. Разминка 2. Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки 3. Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 30 | Разучивание связки № 8 | Практический | 1. Разминка 2. Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки 3. Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 31 | Сборка связок в комбинацию | Практический | 1. Разминка 2. Сбор всех связок Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации 3. Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 32 | Поддержки | Комбинированный | 1. Разминка 2. Роль поддержки в  комбинациях.   Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 33 | Отработка комбинации | Практический | 1. Разминка 2. Совершенствование  выполнение всех элементов комбинации. Уделить особое внимание на синхронное выполнение упражнений. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации 3. Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 34 | Отработка комбинации в парах | Практический | 1. Разминка 2. Совершенствование  выполнение всех элементов комбинации. Уделить особое внимание на синхронность выполнение упражнений. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации   3. Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |

**Поурочное – тематическое планирование  5 – 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Тип урока | Основное содержание по темам | Характеристика основных видов деятельности ученика | Вид контроля | Информационное сопровождение | Сроки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Введение | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Теория: История возникновения фитнес-аэробики как вида спорта.  Определение целей и задач данного вида спорта.  ТБ  Практика:офп | Знание правил поведения и умение выполнять требования техники безопасности на занятии. | Вводный | Презентация  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 2 | Понятие фитнес-аэробика | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Теория: Что такое фитнес-аэробика.   Основные правила.  Запрещенные упражнения.  Практика:офп | Знание что такое фитнес-аэробика. Основные правила, запрещенные упражнения  Понимание важности следования  всех правил, для избежания травм. | Текущий | Презентация  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 3 | Направления в фитнес-аэробике | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Теория: Направления фитнес-аэробики:   1. Аэробика 2. Степ-аэробика 3. Хип-хоп аэробика   Практика:офп | Направления в фитнес-аэробике. Их особенности.  Понимание важности ОФП началом курса фитнес-аэробики.   Упражнения ОФП для подготовки  всех групп мышц к нагрузкам. | Текущий | видеофильм  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 4 | Основные шаги в аэробике  Шаг knee up, step touch | Комбинированный | Теория:  Правильная осанка  Практика:  1.Разминка  2.Отработка техники выполнения   Шага knee up  3.Заминка | Знание что такое осанка. Правильная осанка залог здоровья.  Понимание важности правильной осанки при выполнении упражнений, чтобы не повредить спину и позвоночник; техника выполнения шага knee up. step touch  Выполнение шагов технически правильно соблюдая правила. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | I четверть |
| 5 | Шаг Skip, open step | Комбинированный | Теория:Разминка – залог успеха команды.  Практика:  1.Разминка  2.Отработка техники выполнения   Шага Skip, open step  3.Заминка | Знание значения  разминки перед занятиями.  Понимание важности разминки как залог успеха команды. Понимание техники выполнения шага Skip, open step  Выполнение шага технически правильно, соблюдая правила и положения осанки. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 6 | Шаг Jumping Jak, Kerl (захлест) | Комбинированный | Теория:Музыкана занятиях по фитнес-аэробике. Ритм звучание  Практика:  1.Разминка  2.Отработка техники выполнения   Шага Jumping Jak , Kerl (захлест)  3.Заминка (стрейчинг) | Знаниекакая музыка требуется для занятий по фитнес-аэробике. Ее ударность не меньше 128 ударов в минуту.  Понимание техники выполнения шага Jumping Jak. Kerl (захлест).  Выполнение шага технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 7 | Шаг Lang, grape vine | Комбинированный | Практика:  1.Разминка  2.Отработка техники выполнения   Шага Lang,  grape vine  3.Заминка (стрейчинг) | Понимание техники выполнения шага Lang, grape vine  Выполнение шага технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 8 | Махи( kick, grand battement) | Практический | Практика:  1.Разминка  2.Отработка техники выполнения   Махов  3.Заминка | Понимание техники выполнения махов.  Выполнение махов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 9 | Комбинирование шагов | Практический | Практика:  1.Разминка  2.Отработка основных шагов в разной комбинации   1. Заминка | Понимание техники комбинирования шагов  Выполнение шагов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 10 | Упражнения на развитие осанки | Практический | Практика:  1Разминка  2.Отработка упражнений для осанки  3.Заминка | Понимание техники выполнения упражнений на развитие осанки. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | II четверть |
| 11 | Упражнения на развитие гибкости | Практический | Понимание техники упражнений  1.Разминка  2.Отработка упражнений на гибкость  3. Заминка | Выполнение упражнений технически правильно. Стрейчинг. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | II четверть |
| 12 | Общеразвива-ющие упражнения для рук. | Практический | Понимание техники выполнения упражнений без предметов.1.Разминка  2.Отработка упражнений для рук.  3.Заминка | Выполнение упражнений технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | II четверть |
| 13 | Общеразвива-ющие упражнения для рук с предметами. | Практический | Понимание техники выполнения упражнений с предметами.  1. Разминка  2.Отработка упражнений для рук с предметами.   1. Заминка | Понимание техники выполнения упражнений для рук с предметами.  Выполнение упражнений технически правильно. Комплекс силовых упражнений.  Заминка. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | II четверть |
| 14 | Основные движения руками | Комбинированный | 1.Разминка  2.Разучивание и отработка вспомогательных  движений руками к основным шагам.  3.Заминка | Знание основных движений руками, их значение.  Понимание важности работы рук в физ. подготовке.  Выполнение вспомогательных движений вместе с шагами. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | II четверть |
| 15 | Базовые шаги и связки в аэробике | Комбинированный | Техника выполнения базовых шагов в аэробике.  1.Разминка  2.Разучивание и отработка основных движений руками  3.Заминка | Знание техники выполнения, их значение.  Понимание важности работы рук в физической подготовке.  Выполнять вспомогательные движения вместе с шагами. | Текущий | Тесты: Push up Sit up Тест на гибкость Step test | II четверть |
| 16 | Совмещение работы ног и рук | Практический | 1. Разминка 2. Выполнение упражнений на совмещение основных  рук и ног 3. Заминка | Знание основных движений руками, базовые шаги.  Умение совмещать работу рук и ног не отягощая друг друга. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий |  | II четверть |
| 17 | Базовые шаги и связки в аэробике | Комбинированный | Техника выполнения базовых шагов в аэробике.  1.Разминка  2.Разучивание и отработка основных движений руками  3.Заминка | Знание техники выполнения, их значение.   Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 18 | Прыжки | Комбинированный | 1.Разминка  2.Разучивание и отработка прыжков: «звездочка»,  Прыжок с прямыми ногами  Прыжок с согнутыми коленями  Прыжок «книжка»  3.Заминка | Знание  основных правил выполнения прыжков.  Разучивание  и отработка прыжков: «звездочка»,  Прыжок с прямыми ногами  Прыжок с согнутыми коленями  Прыжок «книжка» Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 19 | Фитбол аэробика | Практический | Техника безопасности при работе с фитболами.  1.Разминка  2.Отработка основных шагов и выполнение их с фитболами.  3.Заминка | Знаниетехники выполнения упражнений с фитболами.  Умение грамотно комбинировать шаги и упражнения между собой. Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 20 | Совмещение основных шагов и упражнений с фитболами. | Практический | Техника работы с фитболами.  1.Разминка  2.Совершенствование основных шагов и выполнение их в комбинации с упражнениями на полу.  3.Заминка | Знаниетехники выполнения базовых шагов и упражнений с фитболами.  Умение грамотно комбинировать базовые шаги. Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 21 | Фитбол аэробика. | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Влияние фитбол-аэробики на развитие органов и систем, их значение для выполнения упражнений. | Умение грамотно выполнять упражнения.   Стрейчинг  растяжка. Восстановления дыхания. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 22 | Йога. | Практический. | 1.Разминка  2.Дать определение понятию йога. Определить составные упражнения..  3.Научиться выполнять упражнения.  4.Заминка | Знание: что такое йога.  Умение правильно дышать при выполнении упражнений. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 23 | Коррекционные упражнения | Практический | Дыхательная гимнастика Стрельниковой. | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике. Концентрация дыхания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 24 | Фитбол аэробика. | Практический | Разучивание упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой | Применение полученных знаний на практике.  Самоконтроль | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 25 | Коррекционные упражнения | Практический | Упражнения лечебной физкультуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний | Умение выполнять изученные упражнения. Применение полученных знаний на практике. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 26 | Разучивание свизки № 1 | Практический | 1.Разминка  2.Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки  3.Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 27 | Разучивание свизки № 2 | Практический | 1.Разминка  2.Разучивание связки №2 Отработка отдельных элементов связки  3.Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 28 | Разучивание свизки № 3 | Практический | 1.Разминка  2.Разучивание связки №3 Отработка отдельных элементов связки  3.Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 29 | Разучивание свизки № 4 | Практический | 1.Разминка  2.Разучивание связки №4 Отработка отдельных элементов связки  3.Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 30 | Стретчинг. | Практический | 1.Разминка  2.Разучивание упражнений на растяжку мышц.   1. Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Растяжка на шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 31 | Стили танцевальной аэробики | Практический | Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия. | Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 32 | Направления в фитнесе: мамбо | Комбинированный | Отличительные черты направления - мамбо. | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 32 | Направления в фитнесе: латино | Комбинированный | Отличительные черты - латино. | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 33 | Танцевальная композиция | Практический | Составление и совершенствование танцевальных связок из изученных упражнений | Умение самостоятельно составлять связки. Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 34 | Итоговое занятие | Практический | Выполнение контрольных упражнений | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Итоговый | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |

**Поурочное – тематическое планирование  8 – 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Тип урока | Основное содержание по темам | Характеристика основных видов деятельности ученика | Вид контроля | Информационное сопровождение | Сроки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Введение | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Теория: История возникновения фитнес-аэробики как вида спорта.  Определение целей и задач данного вида спорта.  ТБ  Практика:офп | Знание правил поведения и умение выполнять требования техники безопасности на занятии. | Вводный | Презентация  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 2 | Понятие фитнес-аэробика | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Теория: Что такое фитнес-аэробика.   Основные правила.  Запрещенные упражнения.  Практика:офп | Знание что такое фитнес-аэробика. Основные правила, запрещенные упражнения  Понимание важности следования  всех правил, для избежания травм. | Текущий | Презентация  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 3 | Направления в фитнес-аэробике | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Теория: Направления фитнес-аэробики:   1. Аэробика 2. Степ-аэробика 3. Хип-хоп аэробика   Практика:офп | Направления в фитнес-аэробике. Их особенности.  Понимание важности ОФП началом курса фитнес-аэробики.   Упражнения ОФП для подготовки  всех групп мышц к нагрузкам. | Текущий | Видеофильм  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 4 | Основные шаги в аэробике  Шаг knee up, step touch | Комбинированный | Теория:  Правильная осанка  Практика:  1.Разминка  2.Отработка техники выполнения   Шага knee up  3.Заминка | Знание что такое осанка. Правильная осанка залог здоровья.  Понимание важности правильной осанки при выполнении упражнений, чтобы не повредить спину и позвоночник; техника выполнения шага knee up. step touch  Выполнение шагов технически правильно соблюдая правила. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 5 | Шаг Skip, open step | Комбинированный | Теория:Разминка – залог успеха команды.  Практика:  1.Разминка  2.Отработка техники выполнения   Шага Skip, open step  3.Заминка | Знание значения  разминки перед занятиями.  Понимание важности разминки как залог успеха команды. Понимание техники выполнения шага Skip, open step  Выполнение шага технически правильно, соблюдая правила и положения осанки. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 6 | Шаг Jumping Jak, Kerl (захлест) | Комбинированный | Теория:Музыкана занятиях по фитнес-аэробике. Ритм звучание  Практика:  1.Разминка  2.Отработка техники выполнения   Шага Jumping Jak , Kerl (захлест)  3.Заминка (стрейчинг) | Знаниекакая музыка требуется для занятий по фитнес-аэробике. Ее ударность не меньше 128 ударов в минуту.  Понимание техники выполнения шага Jumping Jak. Kerl (захлест).  Выполнение шага технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 7 | Шаг Lang, grape vine | Комбинированный | Практика:  1.Разминка  2.Отработка техники выполнения   Шага Lang,  grape vine  3.Заминка (стрейчинг) | Понимание техники выполнения шага Lang, grape vine  Выполнение шага технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 8 | Махи( kick, grand battement) | Практический | Практика:  1.Разминка  2.Отработка техники выполнения   Махов  3.Заминка | Понимание техники выполнения махов.  Выполнение махов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 9 | Комбинирование шагов | Практический | Практика:  1.Разминка  2.Отработка основных шагов в разной комбинации   1. Заминка | Понимание техники комбинирования шагов  Выполнение шагов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой  Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес –аэробика» | I четверть |
| 10 | Общеразвивающие упражнения для рук | Практический | Практика:  1Разминка  2.Отработка упражнений для рук.  3.Заминка | Техника выполнения упражнений для рук без предмета. Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | II четверть |
| 11 | Общеразвивающие упражнения для ног | Практический | Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом. | Выполнение упражнений технически правильно. Стрейчинг. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | II четверть |
| 12 | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. | Практический | Повторение техники выполнения упражнений для  туловища, шеи и спины. | Выполнение упражнений технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | II четверть |
| 13 | Базовые шаги и связки аэробики. | Практический | Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. | Понимание техники выполнения связок.  Выполнение упражнений технически правильно. Комплекс силовых упражнений. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | II четверть |
| 14 | Базовые шаги и связки аэробики | Комбинированный | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма | Знание основных движений руками, их значение.  Понимание важности работы рук в физ. подготовке.  Выполнение вспомогательных движений вместе с шагами. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | II четверть |
| 15 | Базовые шаги и связки в аэробике | Комбинированный | Техника выполнения базовых шагов в аэробике.  1.Разминка  2.Разучивание и отработка основных движений руками  3.Заминка | Знание техники выполнения, их значение.  Понимание важности работы рук в физической подготовке.  Выполнять вспомогательные движения вместе с шагами. | Текущий | Тесты: Push up Sit up Тест на гибкость Step test | II четверть |
| 16 | Комплекс танцевальной аэробики. | Практический | Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. | Умение составлять комплекс из выученных шагов. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий |  | II четверть |
| 17 | Комплекс танцевальной аэробики. | Комбинированный | Техника выполнения базовых шагов в аэробике.  Коррекция осанки. | Знание техники выполнения, их значение.   Комплекс упражнений на коррекцию осанки.  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 18 | Прыжки | Комбинированный | 1.Разминка  2.Разучивание и отработка прыжков: «звездочка»,  Прыжок с прямыми ногами  Прыжок с согнутыми коленями  Прыжок «книжка»  3.Заминка | Знание  основных правил выполнения прыжков.  Разучивание  и отработка прыжков: «звездочка»,  Прыжок с прямыми ногами  Прыжок с согнутыми коленями  Прыжок «книжка» Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).  Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 19 | Фитбол аэробика. | Практический | Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. | Знаниетехники выполнения упражнений с фитболами.  Умение грамотно комбинировать шаги и упражнения между собой. Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 20 | Совмещение основных шагов и упражнений с фитболами. | Практический | Техника работы с фитболами.  1.Разминка  2.Совершенствование основных шагов и выполнение их в комбинации с упражнениями на полу.  3.Заминка | Знаниетехники выполнения базовых шагов и упражнений с фитболами.  Умение грамотно комбинировать базовые шаги. Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 21 | Фитбол- аэробика. Йога. | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче. | Умение грамотно выполнять упражнения.   Стрейчинг  растяжка. Восстановления дыхания. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 22 | Йога. | Практический. | 1.Разминка  2.Дать определение понятию йога. Определить составные упражнения..  3.Научиться выполнять упражнения.  4.Заминка | Знание: что такое йога.  Умение правильно дышать при выполнении упражнений. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 23 | Коррекционные упражнения | Практический | Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике. Концентрация дыхания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 24 | Фитбол аэробика. | Практический | Разучивание упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой | Применение полученных знаний на практике.  Самоконтроль | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 25 | Коррекционные упражнения. | Практический | Упражнения лечебной физкультуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний | Умение выполнять изученные упражнения. Применение полученных знаний на практике. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 26 | Йога.  Коррекционные упражнения. | Практический | Комплекс йоги.  Дыхательная гимнастика | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | III четверть |
| 27 | Партерная гимнастика. | Практический | Упражнения на развитие осанки, гибкости. | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 28 | Стретчинг. | Практический | Упражнения на развитие осанки, гибкости. | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 29 | Разучивание свизки № 1 | Практический | 1.Разминка  2.Разучивание связки №1 Отработка отдельных элементов связки  3.Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 30 | Разучивание свизки № 2 | Практический | 1.Разминка  2.Разучивание связки №2 Отработка отдельных элементов связки  3.Заминка | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Растяжка на шпагат и канат. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 31 | Стили танцевальной аэробики.  ОРУ для рук. ОРУ для ног. | Практический | Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия ; история возникновения, техника выполнения. | Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 32 | Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе | Комбинированный | «Мамбо», Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 32 | Танцевальная композиция. | Комбинированный | Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений. | Умение выполнять сложнокоординационные движения.  Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 33 | Танцевальная композиция | Практический | Составление и совершенствование танцевальных связок из изученных упражнений | Умение самостоятельно составлять связки. Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания.  Самоконтроль. | Текущий | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |
| 34 | Итоговое занятие | Практический | Выполнение контрольных упражнений. | Применение полученных знаний на практике.  Концентрация внимания. | Итоговый | Профмузыка для занятий аэробикой | IV четверть |