

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Комитет МО Тосненский район

МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское»

РАССМОТРЕНО
Кафедра искусства и
здоровья Бобрышева Т.В.
Протокол № 4
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Кожина Н.В.
Приказ № 125
от «29» августа 2023 г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Фитнес» в 7-11 классах
на 2023-2024 учебный год

Никольское 2023

Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Программа фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п. Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Фитнес» для обучающихся 8-11 классов.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

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

Программа предполагает проведение занятий со школьниками 2 часа в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

Занятия по программе «Фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть:

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

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

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.
2. Танцевальная азбука.
3. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.
4. Игры.

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики - 15 шт.

- гимнастические мячи -15 шт.
- гимнастические обручи -15 шт.
- гимнастические маты - 8 шт.
- скакалки - 15 шт.
- мячи большие резиновые (фитбол) - 15 шт.

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

Планируемые результаты освоения программы

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

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

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

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

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

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

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

- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, 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.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- Представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;

Примерные контрольные вопросы:

7 класс

1. Как фитнес влияет на здоровье?
2. С каким инвентарем работают на занятиях фитнесом?
3. Какая бывает гимнастика?
4. Что такое ЗОЖ?
5. Что такое силовая тренировка?
6. Назови разновидности фитнес-тренировок.
7. Что такое танцевальная аэробика?

8 класс

1. Что такое фитнес?
2. Какая бывает гимнастика?
3. Как занятия фитнесом влияют на организм?
4. Чем занимаются на аэробике?
5. Что такое хоровод?
6. Какие предметы используют в гимнастике?
7. Какие беговые игры ты знаешь?

9 класс

1. Что влияет на здоровье?
2. Какие виды аэробики ты знаешь?
3. Какие физические качества мы развиваем на занятиях?
4. Что такое танец?
5. Техника безопасности на гимнастике?

6. Какие виды гимнастики ты знаешь?

7. Чему учат игры?

10 класс

1. Здоровый образ жизни включает в себя?
2. Стили танцевальной аэробики?
3. Что включает в себя занятие аэробикой?
4. Какие русские народные танцы ты знаешь?
5. Какие танцы разных народов ты знаешь?
6. Что такое сила?
7. Что такое гибкость?
8. Что такое выносливость?
9. Назови 3 игры на внимание.
10. Что такое пульс? ЧСС?
11. Как измеряют ЧСС?

11 класс

1. Здоровье – это:

- 1) отсутствие болезней;
- 2) отсутствие физических недостатков;
- 3) состояние полного духовного, физического, социального благополучия;

2. Приведи несколько примеров релаксационных упражнений на снятие мышечной утомляемости?

3. Как определить уровень нагрузки во время занятия?
4. Чем балет отличается от гимнастики?
5. Как составить комплекс аэробики?
6. Какие продукты питания лучше употреблять до и после тренировки?
7. Питьевой режим до и после занятий.
8. В какие игры нужно играть на переменах?
9. Виды спортивной и художественной гимнастики?
10. Какой вид фитнеса для тебя наиболее приемлем и почему?

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.

Что такое фитнес?

Практическое занятие:

- игра «Делаем правильно»;
- определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

Тема 2. Оздоровительная аэробика (13 часов)

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика.

Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?

Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает

элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

Тема 3. Танцевальная азбука (16 часов)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (24 часов)

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия:

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

Тема 5. Игры (13 часов)

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбой-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики».

Учебный план программы «Фитнес»

№ п/п	Раздел	1 год	
		теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	4	9
3.	Танцевальная азбука	4	12
4.	Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика.	4	20
5.	Игры.	3	10
	Всего	16	52
	Итого		68

Календарно тематическое планирование 7 класс

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов	Дата
	Вводное занятие	2	
1	Общие правила техники безопасности на занятиях	1	
2	поклон, разминка, релаксация	1	
	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	13	
3	Базовые шаги (марш, приставной шаг).	1	
4	Базовые шаги (открытый шаг, захлест).	1	
5	Базовые шаги (вправо-влево, вперед-назад, вверх-вниз, в круг, из круга).	1	
6	Партерная гимнастика (наклоны)	1	
7	Партерная гимнастика (наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц).	1	
8	Партерная гимнастика, упражнения: «Ёлочка, паровоз, солнышко».	1	
9	Партерная гимнастика. Упражнения: «Лебедь; Лодочка; Змея»	1	
10	Комплекс танцевальной аэробики.	1	
11	Упражнения на гимнастических коврах	1	
12	Комплекс танцевальной аэробики.	1	
13	Сказочная аэробика.	1	
14	Сказочная аэробика. «Лезгинка, макарена».	1	
15	Элементы имитации героев сказок.	1	
	Танцевальная азбука	16	
16	Позиции в классическом танце балет.	1	
17	Позиции в классическом танце.	1	
18	Элементы русского танца «Хоровод».	1	
19	Пордебра как вид оздоровительной тренировки.	1	
20	Пордебра в классическом танце.	1	
21	Пордебра. Русский народный танец.	1	
22	Пордебра: лезгинка, макарена.	1	
23	Русский танец «Хоровод».	1	
24	Русский танец «Полька».	1	
25	Русский танец «Хоровод», «Полька».	1	
26	Русский танец «Хоровод», «Полька».	1	
27	Русский танец «Пляска»	1	
28	Танцы разных народов «Лезгинка».	1	
29	Танцы разных народов «Макарена».	1	
30	Танцы разных народов «Молдавеняска»	1	
31	Танцы разных народов «Цыганочка»	1	
	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	24	
32	Акробатика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	
33	Акробатика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	
34	Акробатика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	
35	Акробатика. Упражнения со скакалкой: на двух ногах.	1	
36	Акробатика. Упражнения со скакалкой в парах, на двух ногах.	1	
37	Акробатика. Упражнения со скакалкой в парах, на двух ногах, поочередно.	1	
38	Акробатика. Упражнения со скакалкой в парах.	1	
39	Упражнения с мячом в бросках.	1	

40	Упражнения с мячом в ловле.	1	
41	Упражнения в перепрыгивании мяча.	1	
42	Комплексные упражнения с мячом: в бросках, ловле, перепрыгивании.	1	
43	Упражнения с обручем, вращение на поясе.	1	
44	Упражнения с обручем, вращение на руке.	1	
45	Упражнения с обручем, вращение на двух руках.	1	
46	Комплекс упражнений с обручем.	1	
47	Комплекс развивающих упражнений с обручем.	1	
48	Упражнения с фитболом, прыжки.	1	
49	Упражнения с фитболом.	1	
50	Упражнения с фитболом.	1	
51	Силовые упражнения с фитболом.	1	
52	Элементы акробатики «Стойка на лопатках».	1	
53	Элементы акробатики «Мост».	1	
54	Элементы акробатики «Перекаты на спину».	1	
55	Элементы акробатики, упражнения в лазании и перелазании (на матах, скамейках).	1	
	Игры	13	
56	Беговые ролевые игры «Салки».	1	
57	Беговые ролевые игры «Картошка».	1	
58	Беговые ролевые игры «Белые медведи».	1	
59	Беговые ролевые игры «Горелки», «Третий лишний».	1	
60	Танцевальные игры «Лавата».	1	
61	Танцевальные игры «Буги – вуги».	1	
62	Танцевальные игры «Эльбрус красавец».	1	
63	Танцевальные игры «Лесная дискотека».	1	
64	Танцевальные игры «Медвежата и зайчата».	1	
65	Игры на внимание «Тише едешь – дальше будешь».	1	
66	Игры на внимание «Ковбои – индейцы», «Зеркало».	1	
67	Игры на внимание «Ёлки – палки», «Сантики – фантики».	1	
68	Урок-импровизация.	1	
	Всего:	68	

Календарно тематическое планирование 8 класс

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов	Дата
	Вводное занятие	2	
1	Общие правила техники безопасности на занятиях	1	
2	поклон, разминка, релаксация	1	
	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	13	
3	Базовые шаги (марш, приставной шаг).	1	
4	Базовые шаги (открытый шаг, захлест).	1	
5	Базовые шаги (вправо-влево, вперед-назад, вверх-вниз, в круг, из круга).	1	
6	Партерная гимнастика (наклоны)	1	
7	Партерная гимнастика (наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц).	1	
8	Партерная гимнастика, упражнения: «Ёлочка, паровоз, солнышко».	1	
9	Партерная гимнастика. Упражнения: «Лебедь; Лодочка; Змея»	1	
10	Комплекс танцевальной аэробики.	1	
11	Упражнения на гимнастических коврах	1	
12	Комплекс танцевальной аэробики.	1	
13	Сказочная аэробика.	1	
14	Сказочная аэробика. «Лезгинка, макарена».	1	
15	Элементы имитации героев сказок.	1	
	Танцевальная азбука	16	
16	Позиции в классическом танце балет.	1	
17	Позиции в классическом танце.	1	
18	Элементы русского танца «Хоровод».	1	
19	Пордебра как вид оздоровительной тренировки.	1	
20	Пордебра в классическом танце.	1	
21	Пордебра. Русский народный танец.	1	
22	Пордебра: лезгинка, макарена.	1	
23	Русский танец «Хоровод».	1	
24	Русский танец «Полька».	1	
25	Русский танец «Хоровод», «Полька».	1	
26	Русский танец «Хоровод», «Полька».	1	
27	Русский танец «Пляска»	1	
28	Танцы разных народов «Лезгинка».	1	
29	Танцы разных народов «Макарена».	1	
30	Танцы разных народов «Молдавеняска»	1	
31	Танцы разных народов «Цыганочка»	1	
	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	24	
32	Акробатика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	
33	Акробатика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	
34	Акробатика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	
35	Акробатика. Упражнения со скакалкой: на двух ногах.	1	
36	Акробатика. Упражнения со скакалкой в парах, на двух ногах.	1	
37	Акробатика. Упражнения со скакалкой в парах, на двух ногах, поочередно.	1	
38	Акробатика. Упражнения со скакалкой в парах.	1	
39	Упражнения с мячом в бросках.	1	

40	Упражнения с мячом в ловле.	1	
41	Упражнения в перепрыгивании мяча.	1	
42	Комплексные упражнения с мячом: в бросках, ловле, перепрыгивании.	1	
43	Упражнения с обручем, вращение на поясе.	1	
44	Упражнения с обручем, вращение на руке.	1	
45	Упражнения с обручем, вращение на двух руках.	1	
46	Комплекс упражнений с обручем.	1	
47	Комплекс развивающих упражнений с обручем.	1	
48	Упражнения с фитболом, прыжки.	1	
49	Упражнения с фитболом.	1	
50	Упражнения с фитболом.	1	
51	Силовые упражнения с фитболом.	1	
52	Элементы акробатики «Стойка на лопатках».	1	
53	Элементы акробатики «Мост».	1	
54	Элементы акробатики «Перекаты на спину».	1	
55	Элементы акробатики, упражнения в лазании и перелазании (на матах, скамейках).	1	
	Игры	13	
56	Беговые ролевые игры «Салки».	1	
57	Беговые ролевые игры «Картошка».	1	
58	Беговые ролевые игры «Белые медведи».	1	
59	Беговые ролевые игры «Горелки», «Третий лишний».	1	
60	Танцевальные игры «Лавата».	1	
61	Танцевальные игры «Буги – вуги».	1	
62	Танцевальные игры «Эльбрус красавец».	1	
63	Танцевальные игры «Лесная дискотека».	1	
64	Танцевальные игры «Медвежата и зайчата».	1	
65	Игры на внимание «Тише едешь – дальше будешь».	1	
66	Игры на внимание «Ковбои – индейцы», «Зеркало».	1	
67	Игры на внимание «Ёлки – палки», «Сантики – фантики».	1	
68	Урок-импровизация.	1	
	Всего:	68	

Календарно тематическое планирование 9 класс

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов	Дата
	Вводное занятие	2	
1	Общие правила техники безопасности на занятиях.	1	
2	Определение режима и работы занятий.	1	
	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	13	
3	Базовая аэробика. Виды аэробики.	1	
4	Шаги базовой аэробики: марш, приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скресный шаг, шоссе, мамбо.	1	
5	Базовая аэробика, шаги, по квадрату, диагонали.	1	
6	Базовая аэробика, шаги: с продвижением вперед-назад.	1	
7	Аэробика в стиле «Фанк».	1	
8	Аэробика в стиле «Фанк».	1	
9	Аэробика в стиле «Фанк».	1	
10	Аэробика в стиле «Латино»	1	
11	Аэробика в стиле «Латино»	1	
12	Аэробика в стиле «Латино»	1	
13	Сказочная аэробика. Элементы имитации движений	1	
14	Сказочная аэробика. Элементы имитации движений	1	
15	Сказочная аэробика. Элементы имитации движений	1	
	Танцевальная азбука	16	
16	Позиции в классическом танце.	1	
17	Пордебра.	1	
18	Изучение элементов классического танца «Вальс».	1	
19	Изучение элементов классического танца «Вальс».	1	
20	Полька.	1	
21	Полька.	1	
22	Полька.	1	
23	Полька.	1	
24	Русский танец, элемент «притоп».	1	
25	Русский танец, элемент «моталочка».	1	
26	Русский танец, элемент «ковырялочка».	1	
27	Русский танец, элемент «присядка».	1	
28	Танцы народов севера, стиль кантри.	1	
29	Танцы народов севера, стиль кантри.	1	
30	Танцы народов севера, стиль кантри.	1	
31	Танцы народов севера, стиль кантри.	1	
	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	24	
32	Гимнастика и ее виды.	1	
33	Техника безопасности при выполнении упражнений с инвентарем.		
34	Упражнения с гимнастической палкой в парах	1	
35	Упражнения с гимнастической палкой в парах	1	
36	Упражнения с гимнастической палкой в парах	1	
37	Упражнения с мячом в парах: передача мяча снизу.	1	
38	Упражнения с мячом в парах: передача мяча сверху.	1	
39	Упражнения с мячом в парах: передача мяча одной рукой.	1	
40	Упражнения с мячом в парах: передача мяча двумя руками.	1	
41	Круговая тренировка.	1	

42	Круговая тренировка: прыжки через обруч.	1	
43	Круговая тренировка: мост.	1	
44	Круговая тренировка: кувырок.	1	
45	Круговая тренировка: упражнения в лазании на гимнастической стенке.	1	
46	Комплекс упражнений на фитболе.	1	
47	Комплекс упражнений на фитболе.		
48	Комплекс упражнений на фитболе.	1	
49	Комплекс упражнений на фитболе.	1	
50	Комплекс упражнений на фитболе, эстафеты с фитболом.	1	
51	Комплекс упражнений со скакалкой: прыжки на одной ноге.	1	
52	Комплекс упражнений со скакалкой: прыжки на двух ногах.	1	
53	Комплекс упражнений со скакалкой: скрестно на месте и в движении.	1	
54	Комплекс упражнений со скакалкой: на одной, на двух ногах, скрестно.	1	
55	Комплекс упражнений со скакалкой.		
	Игры	13	
56	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Слепой олень».	1	
57	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Мигалки».	1	
58	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Пианино».	1	
59	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Менялки».	1	
60	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Хоровод».	1	
61	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Веревочка».	1	
62	Имитационные игры: «Чехорда».	1	
63	Имитационные игры: «Легкоатлеты».	1	
64	Имитационные игры: «Гимнасты».	1	
65	Имитационные игры: «Лыжники».	1	
66	Имитационные игры: «Единоборства».	1	
67	Имитационные игры: «Мы не скажем, а покажем».	1	
68	Имитационные игры: «Знамя».	1	
	Всего:	68	

Календарно тематическое планирование 10-11 класс

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов	Дата
	Вводное занятие	3	
1	Общие правила техники безопасности на занятиях.	1	
2	Основные понятия и элементы.	2	
	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	24	
3	Базовая аэробика. Виды аэробики.	1	
4	Шаги базовой аэробики	2	
5	Базовая аэробика, шаги, по квадрату, диагонали.	1	
6	Базовая аэробика, шаги: с продвижением вперед-назад.	2	
7	Аэробика в стиле «Фанк».	1	
8	Аэробика в стиле «Фанк».	2	
9	Аэробика в стиле «Фанк».	1	
10	Аэробика в стиле «Фанк».	2	

11	Аэробика в стиле «Латино»	1	
12	Аэробика в стиле «Латино»	2	
13	Аэробика в стиле «Латино»	1	
14	Аэробика в стиле «Латино»	2	
15	Сказочная аэробика. Элементы имитации движений	1	
16	Сказочная аэробика. Элементы имитации движений	2	
17	Сказочная аэробика. Элементы имитации движений	1	
18	Сказочная аэробика. Элементы имитации движений	2	
	Танцевальная азбука	24	
19	Позиции в классическом танце	1	
20	Пордебра.	2	
21	Изучение элементов классического танца «Вальс».	1	
22	Изучение элементов классического танца «Вальс».	2	
23	Полька.	1	
24	Полька.	2	
25	Полька.	1	
26	Полька.	2	
27	Русский танец, элемент «притоп».	1	
28	Русский танец, элемент «моталочка».	2	
29	Русский танец, элемент «ковырялочка».	1	
30	Русский танец, элемент «присядка».	2	
31	Танцы народов севера, стиль кантри.	1	
32	Танцы народов севера, стиль кантри.	2	
33	Танцы народов севера, стиль кантри.	1	
34	Танцы народов севера, стиль кантри.	2	
	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	36	
35	Техника безопасности работы с инвентарем.	1	
36	Гимнастика и ее виды.	2	
37	Упражнения с гимнастической палкой в парах	1	
38	Упражнения с гимнастической палкой в парах	2	
39	Упражнения с гимнастической палкой в парах	1	
40	Упражнения с мячом в парах: передача мяча снизу.	2	
41	Упражнения с мячом в парах: передача мяча сверху.	1	
42	Упражнения с мячом в парах: передача мяча одной рукой.	2	
43	Упражнения с мячом в парах: передача мяча двумя руками.	1	
44	Круговая тренировка	2	
45	Круговая тренировка: прыжки через обруч.	1	
46	Круговая тренировка: мост.	2	
47	Круговая тренировка: кувырок.	1	
48	Круговая тренировка: упражнения в лазании на гимнастической стенке.	2	
49	Комплекс упражнений на фитболе.	1	
50	Комплекс упражнений на фитболе.	2	
51	Комплекс упражнений на фитболе.	1	
52	Силовые упражнения на фитболе.	2	
53	Комплекс упражнений на фитболе, эстафеты с фитболом.	1	
54	Комплекс упражнений со скакалкой: прыжки на одной ноге.	2	
55	Комплекс упражнений со скакалкой: прыжки на двух ногах.	1	
56	Комплекс упражнений со скакалкой: скрестно на месте и в движении.	2	

57	Комплекс упражнений со скакалкой: на одной, на двух ногах, скрестно.	1	
58	Комплекс упражнений со скакалкой. Подвижные игры	2	
	Игры	15	
59	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Слепой олень».	1	
60	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Мигалки».	2	
61	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Пианино».	1	
62	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Менялки».	2	
63	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Хоровод».	1	
64	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Веребочка».	2	
65	Имитационные игры: «Чехорда».	1	
66	Имитационные игры: «Легкоатлеты».	2	
67	Имитационные игры: «Гимнасты».	1	
68	Имитационные игры: «Лыжники».	2	
	Всего:	102	

Словарь терминов

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

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

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

общее название бальных танцев ,исполняющихся в закрытой позиции

Выносливость – способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

Гибкость - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

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

Дыхание - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода.

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

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

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

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

Пища — всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами.

Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма.

Партерная гимнастика - слово партер произошло от французского parterre (по земле): слово par — по, а слово terre — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров

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

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

Режим дня — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни

Релаксация (от лат. relaxatio — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения

Самоконтроль Контроль над самим собой, над своей работой

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

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

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

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

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

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

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

Хоровод (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) — древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действия.

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

Литература для учителя

Основная

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.
3. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
4. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.

Вспомогательная

1. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
2. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.

Литература для обучающихся

Основная

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 111 с.
2. Матвеев А.П., Физическая культура 2 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2010. – 143 с.
3. Матвеев А.П., Физическая культура 3-4 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2008. – 160 с.

Вспомогательная

1. Скребцова Л., Скребцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2004. – 272 с.
2. Скребцова Л., Скребцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-2., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2006. – 224с..