

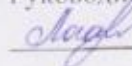
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11»

Рассмотрено на заседании МО
учителей политехнического цикла

Протокол № 1

«28» августа 2020 г.

Руководитель МО

 Лаас Л. Ф.

Согласовано
зам. директора по УВР

 Сергеева А. М.
«31» августа 2020 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
Фитнес

для 5-9 классов

срок реализации программы: 5 лет

Составители:

Кабакова Т. В.,

учитель физической культуры

_____ I _____ квалификационной категории
МБОУ «СОШ №11»;



Директор МБОУ «СОШ №11»

 Кабакова Т. А.

«01» сентября 2020 г.

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе на основе требований к результатам освоения ООП ООО (ФГОС ООО) с учетом программ, включенных в ее структуру.

Программа по предмету "Физическая культура" на основе фитнес-аэробики для обучающихся 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г. №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

В основу содержания программного материала лег многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики, Федерации фитнес - аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Направление внеурочной деятельности:

Программа рассчитана на 5 лет обучения. 1 год обучения: предполагается изучение базовых основ различных видов и направлений фитнеса- 34 часа в каждом году обучения (из расчета 1 час в неделю), всего за пять лет 170 часов. На 2 и последующих годах обучения предполагается совершенствование изучаемых видов и направлений.

При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка занимающихся по разделу «Знания по физической культуре» по 4 часа в каждом году обучения. Освоение учебных тем данного раздела осуществляется в процессе практического прохождения материала. Компонент программы «Физическое совершенствование» в частности одна из тем «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» может использоваться как самостоятельный блок в системе дополнительного образования во внеурочное время.

Целью учебной программы для занимающихся на основе элементов фитнес-аэробики является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных. Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена:

на реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий плиостат, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно - игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию *принципа достаточности сообразности*, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности у занимающихся;

соблюдению дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес - аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности.

Предметная область: физическая культура.

Основными задачами реализации содержания обучения являются:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Общая характеристика учебного курса.

Фитнес – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди обучающихся. Бурный рост числа сторонников фитнеса обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений плиостат и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Предлагаемая программа на основе включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: «Знания о физической культуре и спорте», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенство».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, история развития фитнес - аэробики в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия о физической и спортивной подготовки, об особенностях организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Данный раздел тесно соотносится с теоретическим разделом. Основным содержанием данного раздела является перечень необходимых и

достаточных тем для самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» наиболее объемный учебный материал, ориентированный на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» направлена на решение задач по сохранению и укреплению здоровья занимающихся, раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и в частности различными видами фитнеса. В данной теме также представлены средства физической культуры (плиометрические, статические и различные направления фитнес-аэробики: «классическая аэробика», «степ-аэробика», которые помогают коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения.

Тема: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и состоит из средств общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки (тренинга). Овладение учащимися упражнениями и техническими действиями представленных видов фитнес-аэробики раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а так же в массовых спортивных соревнованиях. Упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на воспитание основных физических качеств, формированию технических умений и навыков по видам фитнес-аэробики. Такая структура позволяет учителю соединять физические упражнения в комбинации и комплексы, планировать и регулировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность развития основных физических качеств. Данный подход соответствует половозрастным особенностям учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условиями проведения различных форм занятий, наличию спортивного инвентаря и оборудования.

Тема: «Прикладно-ориентированные упражнения» ориентирована на подготовку занимающихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения школьников жизненно важным навыкам и умениям различными способами применять их в вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема: «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки занимающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Данная тема, носит относительно самостоятельный характер, поскольку её содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к занимающимся с учетом состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом занимающихся по данной программе является: освоение занимающимися основ физкультурно – оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствует не только развитию физической природы занимающихся, формированию

психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности выходящих за рамки физкультурной деятельности.

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

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

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество учебных недель	34	34	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/ нед	1	1	1	1	1
Количество часов в год, ч	34	34	34	34	34

При реализации программы используются учебники

Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР Полухина Т.Г. - вице- президент Федерации фитнес-аэробики России по развитию образовательных программ, к.п.н., мастер спорта СССР. Козырев В.С. – исполнительный директор Федерации фитнес-аэробики России, МСМК Андреева С.В – методист Федерации фитнес-аэробики России. Морозова О.Л. - методист Федерации фитнес-аэробики России, КМС Лёвкин А.А. - методист Федерации фитнес-аэробики России, МСМК.	Фитнес-аэробика	5-9	Мос Москва 2011 ква, «Просвещение»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ПЛИОСТАТ» в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Общие предметные результаты освоения программы.

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций).

Личностные результаты:

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья»;
- стремление одержать победу в игре;
- освоение роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению;
- оценивать жизненные ситуации и поступки;
- адекватная позитивная самооценка;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;

Метапредметные результаты:**Регулятивные УУД:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- определять цель выполнения заданий на уроке под руководством учителя;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы с учетом сделанных ошибок, под руководством учителя;
- использовать в своей деятельности спортивное оборудование и инвентарь.

Познавательные УУД:

- ознакомление с ролью и значением фитнес- тренировок, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами выполнения различных связок;
- ознакомление с выполнением организующих и строевых команд, разминки, ходьбы, бега, с техникой выполнения физических упражнений, с техникой выполнения акробатических упражнений, сдачей тестов и контрольных нормативов.

Коммуникативные УУД:

- уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;
- участвовать в диалоге на занятии и в жизненных ситуациях;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- контролировать действия партнера

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

6 класс**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг»;
- формировать положительное отношение к урокам физкультуры;
- учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни;
- доброжелательно относиться к партнёрам по игре;
- первичные умения оценки результатов;
- находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты:**Регулятивные УУД:**

- организовывать свое рабочее место, с помощью учителя;
- следовать режиму организации учебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- определять план выполнения заданий на уроках;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
- использовать в работе спортивный инвентарь;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем;
- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.

Познавательные УУД:

- определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела;
- определять круг своего незнания;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике;
- сравнивать и группировать упражнения, самостоятельно выполнять упражнения их по установленному образцу;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы;
- знать правила ТБ;
- контролировать и оценивать свои действия;
- использовать общие приемы решения задач;
- умение анализировать абстрактные понятия, устанавливать закономерности.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- формулировать свои затруднения и обращаться за помощью;
- взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности;
- определять общую цель и пути её достижения;
- осуществлять взаимный контроль;
- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения;
- поддерживать друг друга;
- следить за безопасностью друг друга;
- радоваться успехам одноклассников.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

7 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;
- стремиться одержать победу в игре;
- адекватная позитивная самооценка;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;
- освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу.
- знать основные морально-эстетические нормы;
- ориентироваться на выполнение моральных норм.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий;
- осуществлять контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и с учетом сделанных ошибок;
- осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Познавательные УУД:

- характеризовать действия и поступки;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;
- анализ и оценка результатов;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- оценка красоты и осанки,
- соблюдение правил Т.Б.
- бережное обращение с инвентарём;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- проявление доброжелательного отношения при объяснении ошибок;

Коммуникативные УУД:

- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению;
- понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на

развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, дневник самоконтроля и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

8 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость»;
- стремиться одержать победу в игре;
- адекватная позитивная самооценка;
- освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута.
- ориентироваться на выполнение моральных норм.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- обнаруживать проблему самостоятельно и планировать действия по её решению;
- проявление навыков планирования в необходимых ситуациях;
- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку;
- сверять свои действия с эталоном или образцом;
- самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.

Познавательные УУД:

- характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- оценка красоты телосложения и осанки;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;
- соблюдение Т.Б.;
- практика составления расписания дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в домашних условиях.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;
- критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений;
- уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий, применение их в тренировке, обучение планированию тренировок.

9 класс

В результате изучения курса «Плиостат» занимающиеся должны достигнуты определённые результаты.

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

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- обнаруживать проблему самостоятельно и планировать действия по её решению;
- проявление навыков планирования в необходимых ситуациях;
- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку;
- сверять свои действия с эталоном или образцом;
- самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.

Познавательные УУД:

- характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- оценка красоты телосложения и осанки;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;
- соблюдение Т.Б.;
- практика составления расписания дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в домашних условиях.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;
- критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений;
- уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие

человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Содержание учебного курса 5 класс

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. ¹ раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Знания о физической культуре.	в течении года		в течении года		
2.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	12		12		
3.	Средства легкой атлетики	3		3		
4.	Средства спортивных игр	6		6		

5.	Средства гимнастики и акробатики	3	3		
6.	Спортивно –оздоровительная деятельность	20	20		
7.	Функциональная тренировка	12	12		
8.	Классическая аэробика	6	6		
9.	Степ- аэробика	2	2		
	Всего часов за 34 недели				

Содержание учебного курса 6 класс

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. ¹ раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Знания о физической культуре.	в течении года		в течении года		
2.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	12		12		
3.	Средства легкой атлетики	3		3		
4.	Средства спортивных игр	6		6		
5.	Средства гимнастики и акробатики	3		3		
6.	Спортивно –оздоровительная деятельность	20		20		
7.	Функциональная тренировка	12		12		
8.	Классическая аэробика	6		6		
9.	Степ- аэробика	2		2		
	Всего часов за 34 недели					

Содержание учебного курса 7 класс

№	Название раздела (блока)	Кол-во часов на	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль
---	--------------------------	-----------------	--

п/п		изучение раздела (блока)	лабор. ¹ раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Знания о физической культуре.	в течении года		в течении года		11
2.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	12		12		
3.	Средства легкой атлетики	3		3		
4.	Средства спортивных игр	6		6		
5.	Средства гимнастики и акробатики	3		3		
6.	Спортивно – оздоровительная деятельность	20		20		
7.	Функциональная тренировка	12		12		11
8.	Классическая аэробика	3		3		
9.	Степ- аэробика	5		5		
	Всего часов за 34 недели					

Содержание учебного курса 8 класс

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. ¹ раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Знания о физической культуре.	в течении года		в течении года		11
2.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	12		12		
3.	Средства легкой атлетики	3		3		
4.	Средства спортивных игр	6		6		
5.	Средства гимнастики и акробатики	3		3		

6.	Спортивно –оздоровительная деятельность	20		20		
7.	Функциональная тренировка	12		12		
8.	Классическая аэробика	3		3		
9.	Степ- аэробика	5		5		
	Всего часов за 34 недели					

Содержание учебного курса 9 класс

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. ¹ раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Знания о физической культуре.	в течении года		в течении года		
2.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	12		12		
3.	Средства легкой атлетики	3		3		
4.	Средства спортивных игр	6		6		
5.	Средства гимнастики и акробатики	3		3		
6.	Спортивно –оздоровительная деятельность	20		20		
7.	Функциональная тренировка	12		12		
8.	Классическая аэробика	2		2		
9.	Степ- аэробика	6		6		
	Всего часов за 34 недели					

**Тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Виды фитнес-аэробики как средства активного отдыха.	1

2.	Дневник самоконтроля.	1
3.	Правила техники безопасности во время организации и проведения спортивных и подвижных игр. Правила игр, выбор места, подбор одежды.	1
4.	Физическое совершенствование	1
5.	Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования к проведению сеансов массажа.	1
6.	Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.	1
7.	Элементы аэробики без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками под музыкальное сопровождение.	1
8.	Разучивание техники выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги.	1
9.	Разучивание техники выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги.	1
10.	Разучивание техники выполнения новых сочетаний маршевых и синкопированных элементов классической аэробики.	1
11.	Разучивание техники выполнения новых сочетаний маршевых и лифтовых элементов классической аэробики.	1
12.	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением различных элементов классической аэробики.	1
13.	Упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	1
14.	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.	1
15.	Правила по технике безопасности во время занятий на степ – платформе.	1
16.	Совершенствование разученных упражнений и комплексов степ-аэробики.	1
17.	Разучивание техники выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги на степ- платформе.	1
18.	Разучивание техники выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги на степ- платформе.	1
19.	Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степ - аэробики.	1
20.	Техника выполнения сочетания маршевых и лифтовых элементов степ - аэробики.	1
21.	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.	1
22.	Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением	1
23.	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и	1

	ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.	
24.	Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, медицинских болов.	1
25.	Выполнение общеразвивающих упражнений для мышц верхних конечностей	1
26.	Выполнение упражнений для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	1
27.	Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации, ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды.	1
28.	Выполнение упражнений на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	1
29.	Комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы стоя, выпады, наклоны и тяги в наклоне и стоя.	1
30.	Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
31.	Выполнение упражнений из легкой атлетики: старты из различных исходных положений; бег кроссовый, эстафетный, метание мяча в цель и на дальность.	1
32.	Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики.	1
33.	Выполнение упражнений: мост из положения стоя, шпагат, кувырки и перекуты; упражнения в равновесии, прыжки с поворотами.	1
34.	Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми. Выполнение упражнений из спортивных игр (волейбол)	1
	Итого:	34 часа

Тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Организация самостоятельных занятий различными видами фитнес-аэробики, определение их содержания по направленности и режиму нагрузки.	1
2.	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).	1
3.	Правила техники безопасности во время организации и проведения спортивных и подвижных игр.	1
4.	Правила игр, выбор места, подбор одежды. Физическое совершенствование.	1
5.	Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела. Правила и гигиенические требования к проведению сеансов массажа.	1
6.	Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. Повторение изученных элементов аэробики.	1
7.	Совершенствование разученных в V классе упражнений и комплексов	1

	классической аэробики.	
8.	Совершенствование техники выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги	1
9.	Совершенствование техники выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги.	1
10.	Совершенствование техники выполнения новых сочетаний маршевых и синкопированных элементов классической аэробики.	1
11.	Совершенствование техники выполнения новых сочетаний маршевых и лифтовых элементов классической аэробики.	1
12.	Согласованные движения руками с выполнением различных элементов классической аэробики.	1
13.	Отработка упражнений и комплексы из изученных элементов без музыкального и с музыкальным сопровождением	1
14.	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.	1
15.	Правила по технике безопасности во время занятий на степ – платформе.	1
16.	Совершенствование разученных в V классе упражнений и комплексов степ- аэробики.	1
17.	Совершенствование техники выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги на степ- платформе.	1
18.	Разучиваем технику выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги на степ- платформе.	1
19.	Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степ - аэробики.	1
20.	Выполнение сочетания маршевых и лифтовых элементов степ - аэробики.	1
21.	Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов степ- аэробики.	1
22.	Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением	1
23.	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.	1
24.	Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, медицинских болов.	1
25.	Совершенствование техники упражнений для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений.	1
26.	Совершенствование техники упражнений для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	1
27.	Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации, ходьба с изменением скорости и длины шага; различные чередование ходьбы и бега, изменением скорости и направления движения по, челночный бег.	1
28.	Совершенствование техники упражнений на мышцы нижних и верхних	1

	конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медицинских болов, в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.	
29.	Составление комплексов для самостоятельных занятий.	1
30.	Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
31.	Бег с максимальной скоростью 30, 60м. Толкание набивного мяча, от плеча стоя, двумя руками из за головы из положения сидя. Метание мяча в цель и на дальность.	1
32.	Выполнение упражнений: мост из положения стоя.	1
33.	Из положения мост – упор присед, шпагат, кувырки и перекаты; упражнения в равновесии, прыжки с поворотами.	1
34.	Упражнения для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве. Стойки, перемещения, передачи в парах, тройка, колонне (сверху и снизу). Подачи нижняя и верхняя; нападающий удар.	1
	Итого:	34 часа

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	О современных тенденциях развития фитнеса в России и зарубежом, цели, задачи. Роль фитнеса в общей системы физического воспитания.	1
2.	Ведущая организация в стране по фитнес –аэробике. Соревнования по видам фитнес – аэробике, критерии оценки во время соревнований.	1
3.	Основные понятия функционального тренинга и функционального упражнения. Особенности влияния на организм человека.	1
4.	Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.	1
5.	Причины нервных срывов во время физкультурно- спортивной деятельности.	1
6.	Способы двигательной деятельности.	1
7.	Организация самостоятельных занятий различными видами фитнес-аэробики, определение их содержания по направленности и режиму нагрузки.	1
8.	Тестирование физических качеств. Ведение дневника тренировок.	1
9.	Правила техники безопасности во время организации и проведения спортивных и подвижных игр. Правила игр, выбор места, подбор одежды.	1
10.	Физическое совершенствование.	1
11.	Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.	1
12.	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.	1
13.	Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. Повторение разученных комбинаций.	1

14.	Совершенствование разученных в V классе упражнений и комплексов классической аэробики. Сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение с утяжелителями.	1
15.	Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги с отягощениями (500 гр.)	1
16.	Разучиваем технику выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги с отягощениями (500 гр.)	1
17.	Разучиваем технику выполнения новых сочетаний маршевых и синкопированных элементов классической аэробики.	1
18.	Разучиваем технику выполнения новых сочетаний маршевых и лифтовых элементов классической аэробики.	1
19.	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением различных элементов классической аэробики с отягощениями (500 гр.)	1
20.	Упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального и с музыкальным сопровождением	1
21.	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробики.	1
22.	Правила по технике безопасности во время занятий на степ – платформе. Разучивание новых связок в движении с отягощениями (500 гр.).	1
23.	Совершенствование разученных в VI классе упражнений и комплексов степ- аэробики.	1
24.	Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги на степ- платформе. с отягощениями (500 гр.)	1
25.	Разучиваем технику выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги на степ- платформе. с отягощениями (500 гр.)	1
26.	Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степ – аэробики с отягощениями (500 гр.).	1
27.	Техника выполнения сочетания маршевых и лифтовых элементов степ - аэробики	1
28.	Движения руками в различных плоскостях с отягощениями (500 гр.). Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов степ- аэробики.	1
29.	Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением	1
30.	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробики.	1
31.	Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, медболов весом 2 кг..	1
32.	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей в различных плоскостях и исходных положений. (Отягощения 0,7 кг.).	1
33.	Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений маховые движения, круговые движения с отягощениями (700 гр.)	1

34.	Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации с отягощениями.	1
	Итого:	34 часа

Тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Развитие фитнеса в России и зарубежом. Роль фитнеса в общей системы физического воспитания.	1
2.	Ведущая организация в стране по фитнес –аэробике. Соревнования по видам фитнес – аэробике, критерии оценки во время соревнований.	1
3.	Функциональные тренинги. Особенности влияния на организм человека.	1
4.	Составление хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.	1
5.	Профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий фитнес - аэробикой.	1
6.	Способы двигательной деятельности.	1
7.	Организация самостоятельных занятий различными видами фитнес-аэробики. Составление плана самостоятельного тренировочного занятия на неделю с учетом развития и функционального состояния своего организма.	1
8.	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Дневник тренировок.	1
9.	Правила техники безопасности. Правила игр, выбор места, подбор одежды.	1
10.	Физическое совершенствование	1
11.	Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Закаливание.	1
12.	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.	1
13.	Правила техники безопасности во время занятий прикладной аэробикой.	1
14.	Совершенствование разученных в VII классе упражнений и комплексов классической аэробики: элементы прикладной аэробики.	1
15.	Разучиваем технику выполнения новых элементов.	1
16.	Разучиваем технику выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги.	1
17.	Разучиваем технику выполнения новых сочетаний маршевых и синкопированных элементов прикладной аэробики. Приложение 4.	1
18.	Разучиваем технику выполнения новых сочетаний маршевых и лифтовых элементов прикладной аэробики. Приложение 4.	1
19.	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением различных элементов прикладной аэробики.	1
20.	Упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального и с	1

	музыкальным сопровождением	
21.	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий прикладной аэробикой.	1
22.	Правила по технике безопасности во время занятий на степ – платформе. Статические упражнения.	1
23.	Совершенствование разученных в VII классе упражнений и комплексов степ- аэробики. Разучивание статических упражнений.	1
24.	Разучиваем технику выполнения новых элементов, статических элементов на степ- платформе. (Отягощения 0,7 кг.)	1
25.	Разучиваем технику выполнения новых элементов со сменной лидирующей ноги на степ- платформе. (Отягощения 0,7 кг.)	1
26.	Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степ - аэробики. (Отягощения 0,7 кг.)	1
27.	Техника выполнения сочетания маршевых и лифтовых элементов степ - аэробики. (Отягощения 0,7 кг.)	1
28.	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные со статическими элементами степ-аэробики.	1
29.	Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных, статических элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением.	1
30.	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий прикладной аэробикой.	1
31.	Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, медболов, бодибаров.	1
32.	Круговые движения руками и ногами в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений.(Отягощения 0,7 кг.)	1
33.	Комплекс упражнений с фитнес резинкой.	1
34.	Упражнения для развития быстроты, выносливости.	1
	Итого:	34 часа

Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество во часов, ч.
1.	Самостоятельное тестирование физических качеств.	1
2.	Правила техники безопасности во время организации и проведения спортивной аэробики. Правила, выбор места, подбор одежды.	1
3.	Плиостат- что это, его значение и применение.	1
4.	Банные процедуры, закаливание их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам и закаливанию.	1

5.	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Оказание первой доврачебной помощи.	1
6.	Правила техники безопасности во время занятий плиостатом.	1
7.	Совершенствование разученных в VIII классе упражнений и комплексов прикладной аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов.	1
8.	Разучивание техники выполнения новых элементов статики.	1
9.	Разучивание техники выполнения новых элементов статики.	1
10.	Разучивание техники выполнения новых сочетаний маршевых и синкопированных элементов спортивной аэробики.	1
11.	Разучивание техники выполнения новых сочетаний плиостат.	1
12.	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения рук и ног в спортивной аэробики.	1
13.	Упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	1
14.	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий спортивной аэробики.	1
15.	Правила по технике безопасности во время занятий на степ – платформе с применением статических упражнений.	1
16.	Совершенствование разученных в VIII классе упражнений и комплексов степ- аэробики.	1
17.	Разучивание техники выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги на степ- платформе. <i>Утяжелители весом 0,7 кг.</i>	1
18.	Разучиваем технику выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги на степ- платформе. <i>Утяжелители весом 0,7 кг.</i>	1
19.	Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степ - аэробики. <i>Утяжелители весом 0,7 кг.</i>	1
20.	Техника выполнения сочетания маршевых и лифтовых элементов степ - аэробики. <i>Утяжелители весом 1 кг.</i>	1
21.	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов степ- аэробики. <i>Утяжелители весом 1 кг.</i>	1
22.	Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с боди-баром без музыкального и с музыкальным сопровождением	1
23.	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий плиостатом.	1
24.	Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, медицинских болов, боди-баров.	1

	штанги, фитнес резинок.	
25.	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей с использованием боди-бара.	1
26.	Выполнять упражнения для туловища с использованием боди-баров.	1
27.	Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации. Кардио-тренировка.	1
28.	Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	1
29.	Комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы стоя, выпады и жимы стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов для самостоятельных занятий.	1
30.	Комплексы упражнений с фитнес резинкой.	1
31.	Силовая тренировка.	1
32.	Массаж и самомассаж. Значение массажа.	1
33.	Выполнение упражнений с использованием шведской стенки.	1
34.	Кроссфит. Элементы кроссфита.	1
	Итого:	34 часа

Техническая подготовленность. Приложение 1

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Уметь выполнять базовые шаги степ-аэробики.

Критерии оценки технического выполнения:

- Сложность хореографии, отсутствие повторов;
- Технически правильное положение рук, ног и спот;
- Контроль осанки;
- *Синхронность исполнения (в группах, парах, тройка)**
- Быстроту и четкость перемещений;
- Уровень интенсивности программы

При оценивании так же необходимо учитывать *критерий артистизма:*

- Оригинальность хореографии;
- Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;
- *Взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.)*;*
- Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Классическая аэробика
Марш на месте и с перемещениями
Марш на месте, ноги врозь
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения
Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)

Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)
Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте
Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)
Шаг в сторону, приставить вторую ногу
Два приставных шага в сторону
Шаг в сторону, подъем колена
Шаг в сторону, два подъема колена
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.
Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад
Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад
Три быстрых шага на месте на «раз и два»
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением
Степ-аэробика
Два шага на платформу, два шага на пол
Два шага на платформу
Два шага на пол
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другая шагает на полу на месте
Шаг на платформу, шаг на пол
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение
Выполняется из положения "На платформе"; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол
Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание ступни), два шага на пол
Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол
Шаг на платформу, подъем прямой ногой в сторону, два шага на пол
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол
Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол
Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол

	Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол
	Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол
	Шаг на платформу, два шага на пол
	Шаг на платформу, шаг на пол
	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
	Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол
	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение
	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение
	Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение
	Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)
	Касание платформы, шаг на пол