

МБОУ «Западническая ослепшая общеобразовательная школа»
Новокузнецкого района Кемеровской области

Рекомендовано к работе
педагогическим советом
Протокол №1
от «31» 08. 2020г.

Утверждено:
Директор школы *Г.И. Дигуленова*
Дигуленова Г.И.
Приказ №29 от «31» 08. 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
5-9 классы
(спортивно-оздоровительное направление)

Составила
Шуренкова В.И.

2020г.

Программа внеурочной деятельности «Детский фитнес» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить

логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Форма организации курса внеурочной деятельности: кружок.

Виды деятельности: игровая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, познавательная деятельность.

5 класс

Содержание курса	Виды деятельности
<p>Тема 1. Вводное занятие (1ч) Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес. <i>Практическое занятие:</i> – игра «Делаем правильно»; – определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).</p>	<p><i>Формирование</i> установки на здоровый образ жизни; знаний основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентация на их выполнение. <i>Коллективная работа</i> с инструкцией по технике безопасности на занятиях фитнесом, обсуждение правил техники безопасности на занятиях. <i>Разучивание</i> игры «Делаем правильно». <i>Выполнение</i> команд: поклон, разминка, релаксация, оценка. <i>Объяснение</i> понятий: «фитнес», «синхронно», «выворотно», «музыкально», «ритмично»</p>
<p>Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (10 ч) Что такое аэробика. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость: как мы их развиваем. Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика. <i>Практические занятия</i> Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-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,</p>	<p><i>Умение</i> 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 партнером, планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности. <i>Разучивание</i> основных шагов базовой аэробики, ориентационных упражнений, разминки на гимнастических матах. <i>Формирование</i> у учащихся деятельностных способностей и способностью к структурированию партерной гимнастики. <i>Разучивание</i> упражнений на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку; упражнений на гимнастическом мате в движении; сказочной аэробики: элементов</p>

<p>спиной, ног, растяжку: «елочка», «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»: козлят, волка, мамы</p>	<p>имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят» (козлят, волка, мамы-козы). <i>Объяснение</i> понятий: аэробика, партнерская гимнастика, сказочная аэробика. <i>Умение</i> контролировать действия партнера 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 партнером, проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций.</p>
<p>Тема 3. Танцевальная азбука (9 ч) Что такое танец. Балет как высшее искусство танца. Пордебра как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов. <i>Практические занятия</i> Знакомство с балетом. 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».</p>	<p><i>Объяснение</i> понятий: танец, балет. <i>Разучивание</i> подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие; элементов танца «Полька», русского танца «Хоровод», танцев разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька». <i>Формирование умения</i> выполнять танцевальные движения под музыкальное сопровождение: индивидуально и в паре. <i>Умение</i> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении любых заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения. <i>Умение</i> выполнять элементы танцевальной азбуки; применять важные двигательные навыки различными способами, в различных ситуациях.</p>
<p>Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика (10 ч) Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на занятиях акробатикой. <i>Практические занятия</i> Узкий, широкий и узкий хват гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партнерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс</p>	<p><i>Коллективная работа</i> с инструкцией по технике безопасности на занятиях ритмической гимнастикой с предметами и акробатикой. <i>Разучивание</i> упражнений: - с гимнастической палкой, комплекса упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия; - со скакалкой (прыжков на двух ногах и поочередно); - с обручем; - с мячом. <i>Выполнение</i> элементов акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках).</p>

<p>общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, 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.</p>	<p><i>Умение</i> 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 партнером.</p>
<p>Тема 5. Игры (5 ч) Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры. <i>Практические занятия</i> 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», «Елки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День-ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеек» в различных вариациях.</p>	<p><i>Разучивание</i> правил игр (имитационных, беговых, игр на внимание и на развитие сенсорной чувствительности). <i>Коллективные проведения</i> игр. <i>Умение</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении игр, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций. <i>Умение</i> учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве</p>

6 класс

Содержание курса	Виды деятельности
<p>Тема 1. Вводное занятие (1 ч) Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях. Здоровье и его составляющие. <i>Практические занятия:</i> – определение режима и работы занятий; – игра «Минута славы».</p>	<p><i>Формирование</i> установки на здоровый образ жизни; знаний основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентация на их выполнение. <i>Коллективная работа</i> с инструкцией по технике безопасности на занятиях фитнесом, обсуждение правил техники безопасности на занятиях. <i>Разучивание</i> игры «Минута славы». <i>Выполнение</i> команд: поклон, разминка, релаксация, оценка. <i>Объяснение</i> понятий: фитнес, «синхронно», «выворотню», «музыкально», «ритмично» <i>Умение</i> определять режим и работу занятий.</p>
<p>Тема 2. Оздоровительная аэробика и партнерная гимнастика (8 ч) Виды аэробики. Шаги базовой</p>	<p><i>Умение</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики, задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого</p>

<p>аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк-аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперед-назад. Упражнения партерной гимнастики на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле «фанк». Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, лисы Алисы, кота Базилио, Мальвины, Пьеро, Карабаса-Барабаса.</p>	<p>характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнером, планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.</p> <p><i>Разучивание</i> шагов базовой аэробики.</p> <p><i>Формирование</i> у учащихся деятельностных способностей и способностью к структурированию партерной гимнастики.</p> <p><i>Разучивание</i> упражнений на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку; упражнений на гимнастическом мате в движении; комплекса аэробики в стиле «фанк» и комплекс аэробики в стиле «латино», сказочной аэробики: элементов имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, лисы Алисы, кота Базилио, Мальвины, Пьеро, Карабаса-Барабаса.</p> <p><i>Объяснение</i> понятий: аэробика, партнерская гимнастика, сказочная аэробика.</p> <p><i>Умение</i> контролировать действия партнера 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 партнером, проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.</p>
<p><i>Тема 3. Танцевальная азбука (8 ч)</i></p> <p>Что такое танец. Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. Танцы разных народов.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Изучение первой, второй, третьей и четвертой позиций ног, элементов классического танца, вальсового шага. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев</p>	<p><i>Объяснение</i> понятий: танец, балет.</p> <p><i>Разучивание</i> первой, второй, третьей и четвертой позиций ног, элементов классического танца, вальсового шага; элементов танца «Полька», русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.</p> <p><i>Формирование умения</i> выполнять танцевальные движения под музыкальное сопровождение: индивидуально и в паре.</p> <p><i>Умение</i> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении любых заданий,</p>

<p>разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.</p>	<p>доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения. <i>Умение</i> выполнять элементы танцевальной азбуки; применять важные двигательные навыки различными способами, в различных ситуациях.</p>
<p>Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика (12 ч) Гимнастика и ее виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на занятиях акробатикой. Гимнастика как вид спорта. <i>Практические занятия</i> Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.</p>	<p><i>Коллективная работа</i> с инструкцией по технике безопасности на занятиях ритмической гимнастикой с предметами и акробатикой. <i>Разучивание</i> упражнений: - со скакалкой (на одной ноге, скрестно на месте и в движении); - с обручем; - с мячом; - на фитболе; - с гимнастической палкой, комплекса упражнений с палкой. <i>Выполнение</i> элементов акробатики: стойка на лопатках, мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. <i>Умение</i> 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 партнером.</p>
<p>Тема 5. Игры (6 ч) Чему учимся, играя. Дружба и игра. Русские народные игры. <i>Практические занятия</i> Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Веревочка», «Паровозик»</p>	<p><i>Разучивание</i> правил игр (имитационных, беговых, игр на внимание и на развитие сенсорной чувствительности). <i>Коллективные проведения</i> игр. <i>Умение</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении игр, 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. <i>Умение</i> учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве</p>

7 класс

Содержание курса	Виды деятельности
Тема 1. Вводное занятие (1 ч)	Формирование установки на здоровый образ

<p>Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.</p> <p><i>Практические занятия:</i> – определение режима и работы занятий; – игра «Концерт-молния!».</p>	<p>жизни; знаний основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентация на их выполнение.</p> <p><i>Коллективная работа</i> с инструкцией по технике безопасности на занятиях фитнесом, обсуждение правил техники безопасности на занятиях.</p> <p><i>Разучивание</i> игры «Концерт-молния!».</p> <p><i>Выполнение</i> команд: поклон, разминка, релаксация, оценка.</p> <p><i>Объяснение</i> понятий: фитнес, «синхронно», «выворотно», «музыкально», «ритмично»</p> <p><i>Умение</i> определять режим и работу занятий; осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики и самодиагностики.</p>
<p>Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (16 ч)</p> <p>Танцевальная аэробика и ее стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и частота сердечных сокращений. Оздоровительный и тренировочный эффекты тренировки.</p> <p><i>Практические занятия</i> Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стилях «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом».</p> <p>Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыря Алёши Поповича, Ильи Муромца, Добрыни Никитича, Бабы-яги, Кощея Бессмертного, Кикиморы, Лешего.</p>	<p><i>Умение</i> 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 партнером, планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.</p> <p><i>Разучивание</i> шагов танцевальной аэробики.</p> <p><i>Формирование</i> у учащихся деятельностных способностей и способностью к структурированию партерной гимнастики.</p> <p><i>Разучивание</i> упражнений на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку; упражнений на гимнастическом мате в движении; танцевальных элементов (присед, выпад, наклон и др.) в стилях «латино» и «фанк»; элементов имитации движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыря Алёши Поповича, Ильи Муромца, Добрыни Никитича, Бабы-яги, Кощея Бессмертного, Кикиморы, Лешего.</p> <p><i>Объяснение</i> понятий: танцевальная аэробика и ее стили, партнерская гимнастика, сказочная аэробика.</p> <p><i>Умение</i> контролировать действия партнера 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 партнером, проявлять</p>

	<p>инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.</p>
<p>Тема 3. Танцевальная азбука (11 ч) История русского танца. Позиции классического танца. «Вальс»: история танца. Стиль «хип-хоп». <i>Практические занятия</i> Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: элементы восточного, ирландского танцев. «Хип-хоп».</p>	<p><i>Объяснение</i> понятий: русский танец, классический танец. <i>Разучивание</i> пятая позиции ног, элементов классического танца, вальсового шага в парах, элементов русской кадрили, элементов русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка»; элементов восточного, ирландского танцев, танца «Хип-хоп». <i>Формирование умения</i> выполнять танцевальные движения под музыкальное сопровождение: индивидуально и в паре. <i>Умение</i> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении любых заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения. <i>Умение</i> выполнять элементы танцевальной азбуки; применять важные двигательные навыки различными способами, в различных ситуациях.</p>
<p>Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика (9 ч) История гимнастики. Групповые виды гимнастики. <i>Практические занятия</i> Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3–5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.</p>	<p><i>Коллективная работа</i> с инструкцией по технике безопасности на занятиях ритмической гимнастикой с предметами и акробатикой. <i>Разучивание</i> упражнений: - со скакалкой (на одной ноге, скрестно на месте и в движении); - с обручем; - с мячом (в парах, тройках); - на фитболе; - с гимнастической палкой, комплекса упражнений с палкой. <i>Выполнение</i> элементов акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3–5 элементов. <i>Умение</i> 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 партнером.</p>
<p>Тема 5. Игры (6 ч) Организация игр на перемене и во дворе. <i>Практические занятия</i></p>	<p><i>Разучивание</i> правил игр (имитационных, беговых, игр на внимание и на развитие сенсорной чувствительности). <i>Коллективные проведения</i> игр.</p>

<p>Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», «Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».</p>	<p><i>Умение</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении игр, 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.</p> <p><i>Умение</i> учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве</p>
--	--

8 класс

Содержание курса	Виды деятельности
<p>Тема 1. Вводное занятие (1ч) Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика. <i>Практические занятия</i> Экспресс-тесты на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.</p>	<p><i>Формирование</i> установки на здоровый образ жизни; знаний основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентация на их выполнение.</p> <p><i>Коллективная работа</i> с инструкцией по технике безопасности на занятиях фитнесом, обсуждение правил техники безопасности на занятиях.</p> <p><i>Разучивание</i> экспресс-тестов на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.</p> <p><i>Выполнение</i> команд: поклон, разминка, релаксация, оценка.</p> <p><i>Объяснение</i> понятий: фитнес, «синхронно», «выворотно», «музыкально», «ритмично»</p> <p><i>Умение</i> выбрать средства и методы оздоровления, питание и физические нагрузки, соблюдать питьевой режим до и после занятий; осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики и самодиагностики.</p>
<p>Тема 2. Оздоровительная аэробика и партнерная гимнастика (10 ч) Комплексы аэробики и способы их составления. <i>Практические занятия</i> Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально. Усложнение координации движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. В партнерной гимнастике –</p>	<p><i>Умение</i> 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 партнером, планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.</p> <p><i>Разучивание</i> элементов танцевальной аэробики.</p> <p><i>Формирование</i> у учащихся деятельностных способностей и способностью к</p>

<p>упражнения типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок». Сказочная аэробика включает имитацию движений в стиле «робот», «кукла».</p>	<p>структурированию партерной гимнастики, умений составлять комплексы аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.</p> <p><i>Разучивание</i> упражнений на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку, типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок»; элементов имитации движений в стиле «робот», «кукла».</p> <p><i>Объяснение</i> понятий: танцевальная аэробика и ее стили, партнерская гимнастика, сказочная аэробика.</p> <p><i>Умение</i> контролировать действия партнера 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 партнером, проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.</p>
<p>Тема 3. Танцевальная азбука (9 ч) «Вальс» в современности. Характеры в русском танце. Пластика. Пантомима. <i>Практические занятия</i> Классический тренаж, вальс в парах. «Московская кадрили», «Перепляс». Повторение танцев разных народов. Современный танец «Тектоник».</p>	<p><i>Объяснение</i> понятий: русский танец, классический танец.</p> <p><i>Разучивание</i> пятая позиции ног, элементов классического танца, вальсового шага в парах, элементов танца «Московская кадрили», «Перепляс».</p> <p><i>Формирование умения</i> выполнять танцевальные движения под музыкальное сопровождение: индивидуально и в паре.</p> <p><i>Умение</i> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении любых заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения.</p> <p><i>Умение</i> выполнять элементы танцевальной азбуки; применять важные двигательные навыки различными способами, в различных ситуациях.</p>
<p>Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика (8 ч) Презентации различных видов гимнастики. <i>Практические занятия</i> Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем. Упражнения с мячом, включающие элементы</p>	<p><i>Коллективная работа</i> с инструкцией по технике безопасности на занятиях ритмической гимнастикой с предметами и акробатикой.</p> <p><i>Умение</i> составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем.</p> <p><i>Выполнение</i> комплекса упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - со скакалкой (на одной ноге, скрестно на месте и в движении); - с обручем; - с мячом (в парах, тройках); - на фитболе;

<p>акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.</p>	<p>- с гимнастической палкой, комплекса упражнений с палкой. <i>Умение</i> 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 партнером.</p>
<p>Тема 5. Игры (7 ч) Организация игр с первоклассниками. С чего начать. <i>Практические занятия</i> Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры: «Все звезды», «Я иду в поход». Беговые игры: «Эстафета». Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка», «Партизаны», «Компас»</p>	<p><i>Разучивание</i> правил игр (имитационных, беговых, игр на внимание и на развитие сенсорной чувствительности). <i>Коллективные проведения</i> игр. <i>Умение</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении игр, 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 с первоклассниками на переменах. <i>Умение</i> учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве</p>

9 класс

Содержание курса	Виды деятельности
<p>Тема 1. Вводное занятие (1ч) Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика. <i>Практические занятия</i> Экспресс-тесты на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.</p>	<p><i>Формирование</i> установки на здоровый образ жизни; знаний основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентация на их выполнение. <i>Коллективная работа</i> с инструкцией по технике безопасности на занятиях фитнесом, обсуждение правил техники безопасности на занятиях. <i>Разучивание</i> экспресс-тестов на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия. <i>Выполнение</i> команд: поклон, разминка, релаксация, оценка. <i>Объяснение</i> понятий: фитнес, «синхронно», «выворотное», «музыкально», «ритмично» <i>Умение</i> выбрать средства и методы оздоровления, питание и физические нагрузки, соблюдать питьевой режим до и после занятий; осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики и самодиагностики.</p>
<p>Тема 2. Оздоровительная аэробика и партнерная гимнастика (10ч)</p>	<p><i>Умение</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики, задавать вопросы, необходимые</p>

<p>Комплексы аэробики и способы их составления.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.</p> <p>Усложнение координации движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. В партерной гимнастике – упражнения типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок».</p> <p>Сказочная аэробика включает имитацию движений в стиле «робот», «кукла».</p>	<p>для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнером, планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.</p> <p><i>Разучивание</i> элементов танцевальной аэробики.</p> <p><i>Формирование</i> у учащихся деятельностных способностей и способностью к структурированию партерной гимнастики, умений составлять комплексы аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.</p> <p><i>Разучивание</i> упражнений на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку, типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок»; элементов имитации движений в стиле «робот», «кукла».</p> <p><i>Объяснение</i> понятий: танцевальная аэробика и ее стили, партнерская гимнастика, сказочная аэробика.</p> <p><i>Умение</i> контролировать действия партнера 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 партнером, проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.</p>
<p>Тема 3. Танцевальная азбука (9 ч)</p> <p>«Вальс» в современности.</p> <p>Характеры в русском танце.</p> <p>Пластика. Пантомима.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Классический тренаж, вальс в парах. «Московская кадрили», «Перепляс».</p> <p>Повторение танцев разных народов. Современные танцы.</p>	<p><i>Объяснение</i> понятий: русский танец, классический танец.</p> <p><i>Разучивание</i> пятая позиции ног, элементов классического танца, вальсового шага в парах, элементов танца «Московская кадрили», «Перепляс».</p> <p><i>Формирование умения</i> выполнять танцевальные движения под музыкальное сопровождение: индивидуально и в паре.</p> <p><i>Умение</i> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении любых заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения.</p> <p><i>Умение</i> выполнять элементы танцевальной азбуки; применять важные двигательные навыки</p>

<p>Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика (8ч) Презентации различных видов гимнастики. <i>Практические занятия</i> Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем. Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.</p>	<p>различными способами, в различных ситуациях. <i>Коллективная работа</i> с инструкцией по технике безопасности на занятиях ритмической гимнастикой с предметами и акробатикой. <i>Умение</i> составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем. <i>Выполнение</i> комплекса упражнений: - со скакалкой (на одной ноге, скрестно на месте и в движении); - с обручем; - с мячом (в парах, тройках); - на фитболе; - с гимнастической палкой, комплекса упражнений с палкой. <i>Умение</i> 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 партнером.</p>
<p>Тема 5. Игры (7 ч) Организация игр с учащимися начальных классов. С чего начать. <i>Практические занятия</i> Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры: «Все звезды», «Я иду в поход». Беговые игры: «Эстафета». Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка», «Партизаны», «Компас».</p>	<p><i>Разучивание</i> правил игр (имитационных, беговых, игр на внимание и на развитие сенсорной чувствительности). <i>Коллективные проведения</i> игр. <i>Умение</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении игр, 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 с первоклассниками на переменах. <i>Умение</i> учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве</p>

3. Тематическое планирование

	Название раздела	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Вводное занятие	1	1	1	1	1
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	10	8	8	10	10
3	Танцевальная азбука	9	8	11	9	9
4	Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика	10	12	9	8	8
5	Игры	5	6	6	7	7
	ИТОГО	35	35	35	35	35