муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №30

городского округа г. Рыбинск Ярославской области

|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано**  Протокол МО № \_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Утверждаю**  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. А. Новикова  Приказ по школе №  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г. |

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Фитнес для старшеклассников»**

**на 2020-2021 учебный год**

ФИО разработчика Латышева Надежда Алексеевна

должность учитель

категория 1

**Рыбинск**

**2020 год**

**1.Планируемые результаты освоения**

**учебного предмета «Фитнес для старшеклассников»**

В процессе освоения образовательной Программы по танцевальной аэробике обучающимися должны быть достигнуты комплексные результаты:

**Личностные результаты**отражаются в индивидуальных качественных способностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

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

**Метапредметные результаты**характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
3. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
6. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
7. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
8. умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
9. формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

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

1. формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
4. обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
5. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам аэробики;
6. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;
7. изложение фактов истории развития аэробики, Олимпийских игр современности, характеристики видов аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
8. развитие основных физических качеств;
9. оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
10. организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
11. подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
12. анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
13. видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
14. умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
15. выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**2.Содержание программы «Фитнес для старшеклассников».**

**9 -11 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название темы** | **Основное содержание** |
| **Знания о физической культуре** | **История физической культуры.** История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания иформы организации.  **Физическая культура и спорт (основные понятия).** Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.  **Физическая культура человека.** Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*.***Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.  **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью*.***Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.  **Самостоятельные игры и развлечения.**Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах. |
| * 1. **Физическое совершенствование** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.***Тест для определения силовой выносливости****:* подъем туловища из положения лежа на спине. ***Тест для определения силы****:* сгибание-разгибание ***Функциональная тренировка (тренинг):***упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений. ***Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма:***. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Акцен­тированная ходьба. Исполнение ритмичных подскоков. Движения руками в различном темпе Выполнение упражнений под музыку. ***Общеразвивающие упражнения.***Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами вперед и назад. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч). Ходьба на носках и пятках, выставление ноги на носок и пятку вперед и в стороны, поъдем на полупальцы. Виды Упражнения на выработку осанки. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность**  *Гимнастика с элементами акробатики*:  *Стретчинг «stretching»*  *Детская йога:*  *Калистеника:*  *Дыхательная гимнастика Стрельниковой:*  *Презентации на тему:* | Восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры. развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.Упражнение на расслабление мышц.  Комплексы упражнений на растяжение мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.  Позы животных и комплексы упражнений. Динамические позы и энергетические комплексы упражнений  Упражнения с весом собственного тела, направленные на развитие функциональности, силы, скорости, координации, гибкости и выносливости.  Комплексы упражнений дыхательной системы, основанный на форсированном вдохе через нос.  «Мир ритмики и фитнес-аэробики», «Направления в фитнес-аэробике», «Профилактика вредных привычек при помощи фитнес-аэробики», «Танцевальные и силовые упражнения», «Ритм и пластика в движении под музыку», «Фитнес–аэробика как средство профилактики стрессов», «Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека». |
| *Разновидности* *и направления в фитнес* *- аэробике* | *Разновидности* *и направления в фитнес* *- аэробике:* хип-хоп аэробика, аэробика в стиле «Popping», «Афро-Аэробика», танцевальная аэробика (разучивание элементов танца «Вару-Вару» и «Медленный вальс»), аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, калистеника, «Тай–бо». **Степ-аэробика** |
| *Базовые шаги*: | «Бейсик», «Степ-тач», «Дабл-степ», «Оупен-степ», «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ», «Ни-ап», «Хил-диг», «Степ-кросс», «Ланч», «Джампин-джек». Шаги выполняются на 4 и 8 счетов. |
| *Музыкально - ритмичные игры:*  *Теоретико-практическое занятие* : | Подвижные игры, общеразвивающие игры, сюжетно - ролевые игры, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма. *«Запрещенное движение*» «*Слушай хлопки*» «*Замри*» «*Давайте поздороваемся*» *«Веселые музыканты»*  «Фестиваль подвижных игр». |
| ***Фитбол*** | Упражнения на пластиковом мяче:   * на отдельные группы мышц; * на разгрузку позвоночника; * укрепление осанки; * на мышцы спины и брюшного пресса; * растягивание мышц; * на чувство равновесия и координацию движений. |

**3.Тематическое планирование программы «Фитнес для старшеклассников».**

**9-11 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Гимнастика с основами акробатики *Гимнастика с элементами акробатики*:  *Стретчинг «stretching»*  *Детская йога:*  *Калистеника:*  *Дыхательная гимнастика Стрельниковой:*  *Презентации на тему:* | 6  35  5  10  8  2 |
| *Разновидности* *и направления в фитнес* *- аэробике* | 40 |
| *Базовые шаги*: | 10 |
| *Музыкально - ритмичные игры:*  *Теоретико-практическое занятие* : | 8  2 |
| ***Фитбол*** | 10 |
| **ИТОГО** | 136 |

**Ожидаемые результаты**

По окончании **срока реализации программы,**учащиеся должны

**знать:**

- правила безопасности труда и личной гигиены

- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);

- названия шагов в фитнесе;

**уметь:**

- пользоваться инвентарем;

- владеть чувством ритма.

- исполнять не сложные танцевальные элементы;

- распознавать характер музыки.

- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;

- работать в коллективе.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Обучающиеся должны

**знать и помнить**:

- правила безопасного поведения;

- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;

- смысл спортивной и хореографической терминологии;

**Таблица контрольных нормативов ОФП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | 8-10 баллов | 1. баллов | 1-3 балла |
| 1. | Челночный бег 10метров | 9.0 | 9.2 | 9.4 |
| 2. | Отжимания 30-20 сек | 6 | 4 | 2 |
| 3. | Пресс за 30 сек | 15 | 14 | 13 |
| 4. | Приседания 30 сек | 20 | 15 | 10 |
| 5. | Прыжки из приседа за 20 сек | - | - | - |
| 6. | Шаги классической аэробики | - | - | - |

**Таблица контрольных нормативов СФП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | 8-10 баллов | 5-7 баллов | 1-3 балла |
| 1. | Шпагат в 3 положениях | полное касание бёдер пола | неполное касание | до пола 20 см |
| 2. | Мост задержка 10 сек | 10 сек | 5 сек | 3 сек |
| 3. | Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек | 10 сек | 5 сек | 3 сек |
| 4. | Равновесие ласточка 15 сек | 15сек | 10сек | 5сек |
| 5. | Равновесие дерево 15 сек | 15сек | 10 сек | 5сек |

**Таблица названий шагов в аэробике**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название шага | Выполнение шага |
| 1. | Степ-тач | Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2»  приставить другую ногу на носок |
| 2. | Опен-степ | Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает |
| 3. | Ви-степ | «1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги |
| 4. | Кёл | Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом  чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице |
| 5. | А-степ | Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение |
| 6. | Кросс | Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» -шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение |
| 7. | Греп-вайн | Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой |
| 8. | Мамба | Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение |

**Таблица хореографических терминов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название шага | Выполнение шага |
| 1. | Аллонже, Аллонди | Удлиненная позиция руки,   закругленная позиция руки |
| 2. | Релеве | Поднимание в стойку на носках и опускание в и. п. |
| 3. | Батман жете | Нога из позиции, скользя по полу приподнимается(25 градусов) над полом, затем возвращается в и. п. |
| 4. | Деми плие | полуприсед |
| 5. | Батман тандю | Нога из позиции, на вытянутую стопу и носок, скользя по полу отводится вперед, в сторону, назад затем возвращается в и. п. |
| 6. | Боди Ролл | Наклоны торса, связанные с поочередным перемещением центра корпуса во фронтальной плоскости |
| 7. | Ронд де жанд партер | Круговое движение носком по полу; Ан деор наружу, Ан дедан- внутрь. |
| 8. | Пор де бра | Положения рук (удлиненная или закругленная позиция поз) с участием наклоном и поворотов головы, а так же перегибаний корпуса. |

**Материально- техническое обеспечение:**

- учебный класс (актовый зал);

- специальные коврики для занятий;

-спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, фитболы;

- музыкальный центр;

- DVD-плейер.

**4.Календарно-тематическое планирование программы «Фитнес для старшеклассников».**

**9-11 класс**

**1четверть 2020 год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Содержание занятия | Виды деятельности учащихся | Кол-во часов |
| 1. | Собеседование, введение в учебный курс.  Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку | Собеседование, введение в учебный курс.  1. Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли).  2. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб).  3. Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, neap и т. д. ).  4. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку | самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой; | 2 |
| 2. | Упражнения для спины и пресса, стретчинг. | Техника безопасности на занятиях.  1. Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке).  2. Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту).  3. Разучивание простых базовых шагов на месте.  4. Упражнения для спины и пресса, стретчинг | самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой; | 2 |
| 3. | Силовые упражнения для мышц ног. | ПМП при травмах.  1. Обучение музыкальной грамоте (счет на 4, 8).  2. Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад. Упражнения на координацию движений на месте.  3. Силовые упражнения для мышц ног.  4. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени). | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 4. | Силовые упражнения для мышц спины. | 1. Беседа на тему техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики.  2. Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок.  3. Силовые упражнения для мышц спины.  4. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины. | - объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики,; | 2 |
| 5. | Разучивание базовых шагов классической аэробики. | 1. Знакомство занимающихся с основами физиологии человека.  2. Разучивание базовых шагов классической аэробики. | выражать в движении характер музыки и ее настроение; | 2 |
| 6. | Базовые шаги. | 1. Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с  изменением направления. | - самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне; | 2 |
| 7. | Упражнения в партере для развития силовых качеств. | 1. Упражнения в партере для развития силовых качеств.  2. Обучение простым перестроениям. | Правильно выполнять базовые шаги аэробики;  Различать характер музыки, темп, ритм; | 2 |
| 8. | Упражнения на растяжку. | 1. Упражнения на координацию. Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку. | Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость; Различать характер музыки, темп, ритм; | 2 |
| 9. | Базовые шаги. | 1. Беседа с учащимися на тему техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики.  2. Обучение базовым шагам степ-аэробики. | - самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне; | 2 |
| 10. | Базовые шаги. | 1. Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики. | - самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне; | 2 |
| 11. | Базовые шаги. | 1. Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики. | - соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой); | 2 |
| 12. | Базовые шаги. | 1. Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики. | - соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой); | 2 |
| 13. | Упражнения с гимнастическими скакалками. | 1. Упражнения с гимнастическими скакалками.  2. Упражнения на осанку. | Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость; Различать характер музыки, темп, ритм; | 2 |
| 14. | Упражнения с набивными мячами. | 1. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на осанку. | -выполнять приемы страховки и самостраховки; | 2 |
| 15. | Упражнения с гимнастическими палками. | 1. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. | ; Различать характер музыки, темп, ритм; | 2 |
| 16. | Базовые шаги. | 1. Зачетный урок по музыкальной грамоте и базовым шагам степ-аэробики. | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики; | 2 |

**Календарно-тематическое планирование программы «Фитнес для старшеклассников».**

**9-11 класс**

**2четверть 2020 год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Содержание занятия | Виды деятельности учащихся | Кол-во часов |
| 17\1 | Базовые шаги. | 1. Зачетный урок по технике выполнения базовых шагов степ-аэробики. | Правильно выполнять базовые шаги аэробики;  Различать характер музыки, темп, ритм; | 2 |
| 18\2 | Комплекс упражнений пилатес | 1. Знакомство учащихся с изометрическими упражнениями. Комплекс упражнений пилатес | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 4 |
| 19\3 | Йога-аэробика | 1. Знакомство учащихся с йога-аэробикой. комплекс упражнений. | -выполнять приемы страховки и самостраховки; | 2 |
| 20\4 | Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса | 1. Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку. | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 21\5 | Элементы восточного танца. | 1. Знакомство учащихся с восточными танцами | Различать характер музыки, темп, ритм; | 2 |
| 22\6 | Элементы восточного танца. | 1. Обучение базовым шагам восточного танца. | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 23\7 | Комбинации восточного танца. | 1. Составление базовой комбинации восточного танца. | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 24\8 | Комбинации восточного танца. | 1. Разучивание комбинации восточного танца. | Различать характер музыки, темп, ритм; | 2 |
| 25\9 | Шаги танцевальной аэробики. | 1. Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой. Изучение базовых шагов танцевальной аэробики. | Правильно выполнять базовые шаги аэробики;  Различать характер музыки, темп, ритм; | 2 |
| 26\10 | Шаги танцевальной аэробики. | 1. Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики. Составление мини-комбинаций. | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 27\11 | Разучивание танцевальной связки. | 1. Разучивание танцевальной связки. | -выполнять приемы страховки и самостраховки; | 2 |
| 28\12 | Степ-аэробика. | 1. Степ-аэробика. Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники. | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 29\13 | Степ-аэробика. | 1. Составление музыкального квадрата из базовых шагов степ-аэробики. | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 30\14 | Степ-аэробика. | 1. Разучивание связки степ-аэробики . | -выполнять приемы страховки и самостраховки; | 2 |
| 31\15 | Степ-аэробика. | 1. Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. | Правильно выполнять базовые шаги аэробики;  Различать характер музыки, темп, ритм; | 2 |
| 32\16 | Аэробика восточных единоборств. | 1. Знакомство обучающихся с элементами аэробики восточных единоборств. | -выполнять приемы страховки и самостраховки; | 2 |

**Календарно-тематическое планирование программы «Фитнес для старшеклассников».**

**9-11 класс**

**3четверть 2021 год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Содержание занятия | Виды деятельности учащихся | Кол-во часов |
| 33\1 | Базовые шаги. | 1. Разучивание базовых шагов аэробики с элементами восточных единоборств. | Правильно выполнять базовые шаги аэробики;  Различать характер музыки, темп, ритм; | 2 |
| 34\2 | Аэробика восточных единоборств. | 1. Силовой комплекс на основе аэробики восточных единоборств. | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 35\3 | Аэробика восточных единоборств. | 1. Беседа на тему «Строение человека». Краткий обзор анатомических вопросов.  2. Разучивание базов шагов аэробики с элементами восточных единоборств.  3. Изометрические упражнения (картотека). | Правильно выполнять базовые шаги аэробики;  Различать характер музыки, темп, ритм; | 2 |
| 36\4 | Развитие силовых качеств. | 1. Закрепление базовых шагов аэробики с элементами восточных единоборств (отработка техники, добавление работы рук).  2. Развитие силовых качеств, упражнения с гантелями (карточки, верхний плечевой пояс). | -выполнять приемы страховки и самостраховки; | 2 |
| 37\5 | Кик-аэробика. | 1. Составление простейших комбинаций кик-аэробики. Отработка техники выполнения шагов.  2. Силовые упражнения с эспандером. | Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость; Различать характер музыки, темп, ритм; | 2 |
| 38\6 | Кик-аэробика. | 1. Кик-аэробика, выполнение ударов в стойке. Обучение простейшим ударам.  2. Упражнения в парах на развитие силовой выносливости. | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 39\7 | Кик-аэробика, | 1. Разучивание связки на 2 музыкальных квадрата в кик-аэробике с одновременной работой рук.  2. Комплекс статических упражнений на развитие физических качеств. | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 40\8 | Кик-аэробика, | 1. Консультация по питанию. Лекция ЗОЖ.  2. Объединение разученных связок в кик-аэробике в комбинации, отработка техники. | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 41\9 | Оздоровительная аэробика. | 1. Беседа о технике безопасности на уроках оздоровительной аэробики.  2. Разучивание связки танцевальной аэробики. | Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость; Различать характер музыки, темп, ритм; | 2 |
| 42\10 | Элементы восточного танца. | 1. Лекция о первой медицинской помощи. Помощь при травмах, полученных на занятиях.  2. Разучивание танцевальной связки (восточные танцы).  3. Выполнение асан на релаксацию (обучение технике выполнения). | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 43\11 | Степ-аэробика. | 1. Краткий обзор вопросов физиологии. Взаимосвязь с физическими упражнениями.  2. Урок степ-аэробики (развитие общей выносливости).  3. Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. | -выполнять приемы страховки и самостраховки; | 2 |
| 44\12 | Степ-аэробика. | 1. Урок степ-аэробики. Составление комбинации для выступления на празднике весны.  2. Упражнения с гантелями для развития силовой выносливости. | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 45\13 | Степ-аэробика. | 1. Обучение музыкальной грамоте, изменение темпа музыки, такта (обучение счету и т.д.)  2. Урок степ-аэробики (определение ЧСС макс. и ЧСС покоя, время восстановления).  3. Коррегирующие упражнения на формирование правильно осанки. | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 46\14 | Степ-аэробика. | 1. Урок степ-аэробики (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений).  2. Комплекс упражнений для мышц спины.  3. Упражнения на дыхание. | Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость; Различать характер музыки, темп, ритм; | 2 |
| 47\15 | Силовая аэробика. | 1. Силовая аэробика (упражнения для мышц живота).  2. Изометрические упражнения для развития физических качеств. | -выполнять приемы страховки и самостраховки; | 2 |
| 48\16 | Стретчинг | 1. Комплекс статических упражнений для развития физических качеств (картотека).  2. Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на релаксацию. | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 49\17 | Упражнения с мячом. | 1. Комплекс танцевальной аэробики. Составление и разучивание танцевальной связки для выступления на выпускном вечере.  2. Упражнения с мячом. | -выполнять приемы страховки и самостраховки; | 2 |
| 50\18 | Оздоровительная аэробика. | 1. Беседа о технике безопасности на уроках оздоровительной аэробики (предупреждение травм).  2. Закрепление техники исполнения танцевальной связки для выступления. | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 51\19 | Силовая аэробика. | 1. Обзор кратких вопросов анатомии.  2. Комплекс силовой аэробики (упражнения для мышц спины, работа с гимнастическими палками, эспандерами).  3. Упражнения на релаксацию. | Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость; Различать характер музыки, темп, ритм; | 2 |
| 52\20 | Силовая аэробика. . Упражнения на дыхание | 1. Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств.  2. Упражнения на дыхание. | -выполнять приемы страховки и самостраховки; | 2 |
| 53\21 | Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. | 1. Разучивание связки базовой аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения.  2. Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.  3. Упражнения на восстановление дыхания. | - соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой); | 2 |
| 54\22 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | 1. Составление связки базовой аэробики.  2. Комплекс упражнений в партере с гимнастическими палками. 3. Упражнения на релаксацию. | - соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой); | 2 |

**Календарно-тематическое планирование программы «Фитнес для старшеклассников».**

**9-11 класс**

**4четверть 2021 год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Содержание занятия | Виды деятельности учащихся | Кол-во часов |
| 55\1 | Фитбол. | 1. Разучивание комбинации базовой аэробики.  2. Комплекс силовых упражнений для мышц живота с мячом. | - соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой); | 2 |
| 56\2 | Фитбол. | 1. Закрепление основ техники безопасности на занятиях аэробикой.  2. Силовая аэробика (упражнения с набивным мячом; корректирующих упражнений для мышц спины). | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 57\3 | Фитбол. | 1. Базовая аэробика (связка на 32 счета с изменением направления движения).  2. Комплекс изометрических упражнений для развития силовых качеств. | -выполнять приемы страховки и самостраховки; | 2 |
| 58\4 | Фитбол. | 1. Закрепление основ оказания первой медицинской помощи при травмах, полученных на уроках оздоровительной аэробики.  2. Силовая аэробика (комплекс упражнений для ног с применением эспандера). | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 59\5 | Фитбол. | 1. Краткий обзор вопросов физиологии.  2. Комплекс упражнений йога-аэробики (упражнения из пилатеса). | -выполнять приемы страховки и самостраховки; | 2 |
| 60\6 | Фитбол. | 1. Разучивание техники дыхания при выполнении элементов оздоровительной йоги.  2. Комплекс простейших асан (совершенствование техники). | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 61\7 | Степ-аэробика. | 1. Комплекс степ-аэробики. Разучивание связки на 32 счета.  2. Круговая тренировка для развития физических качеств. | -выполнять приемы страховки и самостраховки; | 2 |
| 62\8 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | 1. Интервальная аэробика с применением гимнастических палок.  2. Корректирующие упражнения на улучшение осанки учащегося. | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 63\9 | Развитие общей выносливости. | 1. Комбинация на 64 счета (2 музыкальных квадрата) для развития общей выносливости.  2. Развитие общей выносливости. | -выполнять приемы страховки и самостраховки; | 2 |
| 64\10 | Оздоровительная аэробика. | 1. Повторение правил техники безопасности на уроках оздоровительной аэробики.  2. Закрепление техники выполнения элементов степ-аэробики.  3. Развитие общей выносливости | - соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой); | 2 |
| 65\11 | Степ-аэробика. | 1. Отработка выполнения связки степ-аэробики для праздничного выступления.  2. Развитие координационных способностей, упражнения с изменением направления. | - соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой); | 2 |
| 66\12 | Силовая аэробика. . Упражнения на дыхание | 1. Опрос по вопросам первой медицинской помощи на уроках оздоровительной аэробики.  2. Зачет по силовой аэробике (техника выполнения упражнений). Самостоятельно составление упражнений для мышц ног. | -выполнять приемы страховки и самостраховки; | 2 |
| 67\13 | Степ-аэробика. | 1. Зачетный урок по базовой аэробике. Самостоятельно составление простой связки на 32 счета и показ техники выполнения.  2. Комплекс упражнений на дыхание. | - соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой); | 2 |
| 68\14 | Упражнения на гибкость. | 1. Питьевой режим на занятиях. Краткий обзор вопросов физиологии.  2. Упражнения на гибкость. | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 69\15 | Степ-аэробика. | 1. Зачетный урок по степ-аэробике. Техника выполнения базовых шагов.  2. Комплекс упражнений для мышц спины.  3. Упражнения на релаксацию. | - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их; | 2 |
| 70\16 | Фитбол.(дополнительно). | 1. Составление и исполнение музыкальной композиции.  2. Комплекс изометрических упражнений (карточки – самостоятельно). | - соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой); | 2 |
| 71\17 | Фитбол. | (дополнительно).  1. Зачетный урок по аэробике с мячом. Упражнения на внимание и координацию движений.  2. Упражнения на релаксацию.  На каждом уроке проводятся подвижные игры на внимание отдых и релаксацию. | - соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой); | 2 |