МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 12 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания методического объединения учителей физкультуры, труда, музыки, ИЗО	Заместитель директора по УВР МБОУ школа № 12	Заместитель директора по УВР МБОУ школа № 12
Р.М. Сейдалиев	О.М. Головко	М.А. Мирошниченко
Протокол №1 от 28.08.2026		Приказ № 137 от 28.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Детский фитнес»

Направленность: спортивно-оздоровительная
Срок реализации: программы 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Составитель: Матвиенко Екатерина Юрьевна
Должность: педагог дополнительного образования

г. Феодосия, 2026г.

Содержание

Титульный лист..... 1
1. Комплекс основных характеристик программы.
1.1 Пояснительная записка..... 3
1.2 Цель и задачи программы..... 5
1.3 Содержание программы..... 6
1.4 Планируемые результаты..... 8

2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график..... 9
2.2. Условия реализации программы..... 10
2.3. Формы аттестации..... 11
2.4. Список литературы..... 12
2.5 Оценочные материалы..... 12
3. Методические материалы..... 15
4. Календарно-тематическое планирование..... 18
5. План воспитательной работы..... 21
6. Лист корректировки..... 22
Приложение 1..... 23
Приложение 2..... 27

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Детский фитнес» для 4-8 классов разработана в соответствии с:
Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).

- 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- 2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020);
- 3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- 4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- 5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- 6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- 7. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- 8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- 9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- 12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Направленность:

Программа «Детский фитнес» относится к спортивно-оздоровительному направлению. Рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.
В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся:
- *Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания

соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического контроля.
- *Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи Актуальность программы

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными - отсюда и низкая мотивация к занятиям.

Актуальность программы: активная двигательная деятельность, которая усиливает все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Занятия с музыкально-ритмической доминантой плюс современные упражнения создают наиболее благоприятные условия для развития физических качеств.

Новизна: данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Отличительная особенность: программы: «Детский фитнес» вызывает повышенный интерес, как у взрослых, так и у детей. Это обусловлено, прежде всего, добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся, эмоциональностью проведения занятий, а так же большим разнообразием средств и направлений техники выполнения упражнений.

Педагогическая целесообразность программы – по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Занятий физической культурой согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно недостаточно. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста. Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Адресат программы: учащиеся 4-8 классов, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Объём и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 34 недели 2 раза в неделю. Итого 68 часов

Уровень программы: базовый

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Теоретические (рассказ и одновременный показ упражнений инструктором, беседы

с детьми) и практические (выполнение упражнений, разучивание спортивных связок, акробатических композиций).

Режим занятий: Занятия проводятся с сентября по май 2 раза в неделю, во второй половине дня. Итого 68 часов.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы - Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, активизации творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха

Задачи образовательные:

- учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках.
- дать понятие танцевального рисунка;
- познакомить детей с различными стилями
танцевальной аэробики.
- совершенствовать изученные упражнения
-обучить детей владеть своим телом

Задачи развивающие:

- содействовать развитию координационных способностей;
- закреплять навык правильной осанки, гибкость и силу;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания.
- развивать чувство ритма, музыкальность;
- развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
- начальное развитие специальных качеств;
- развивать критичность и самокритичность

Задачи воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- прививать интерес к регулярным занятиям;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.

Воспитательный потенциал заключается в возможности развития следующих качеств у обучающихся:

- **Высоких моральных качеств**. Чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.
- **Волевых качеств**. Настойчивости, инициативности, целеустремлённости, выдержки, уверенности в своих силах, смелости и решительности.
- **Стремления к здоровому образу жизни**. А также отвращения к вредным привычкам.
- **Этических принципов и норм поведения**. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний педагога.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Вид программного материала	Колличество часов	
		Теория	**Практика**
1.	**Классическая аэробика** *(программа «классики»)*	В процессе занятия	**32**
2.	**Фитнес-гимнастика и акробатика**	В процессе занятия	**20**
3.	**Занятия с элементами йоги**	В процессе занятия	**8**
3.1	Индивидуально	В процессе занятия	4 *(в 1 полугодии)*
3.2	В парах	В процессе занятия	4 *(во 2 полугодии)*
4.	**Образно-сюжетные игры**	В процессе занятия	**6**
5.	**Контрольное занятие (***в конце каждого полугодия)*	В процессе занятия	**2**
ИТОГО			**68**

Содержание учебного плана

Программа «Детский фитнес» включает 5 основных разделов. Все тематические блоки взаимосвязаны между собой и сопровождают учащихся на протяжении всего курса обучения. От занятия к занятию уровень постановки задач и отчасти преобладающая методика (от игры к выполнению осознанной задачи).

Раздел 1. Классическая аэробика - программа «классики» ***(32 часов)***
Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.
Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики.
Партерная гимнастика. Восстановление.
Практика:
Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.
Основные шаги базовой аэробики:
С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики:
- марш (обычная ходьба)
- стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе)

- ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе)
- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе)
- степ-тач (приставной шаг)
- мамбо (шаги на месте с переступанием)
- грэйп вайн (скрестный шаг в сторону)
- кросс-степ (скрестный шаг на месте)

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.

Раздел 2. Фитнес-гимнастика и акробатика (20 часов)

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

Практика:

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))
- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)
- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)
- наклоны
- выпады
- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

Раздел 3 . Занятия с элементами йоги (8 часа*)*

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «дерево» (*для координации вестибулярного аппарата и нервной системы*)
- «кузнечик» (*преодолевает скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе*)
- «кошечка» (*развивает эластичность позвоночника и мышц тела*)
- «лев» *(силивает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла)*

Раздел 4. Образно-сюжетные игры (6 часа)

Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых сказок.

Варианты сюжетно-ролевых игр:

- создание коллажа из сказок, далее двигательное и словестное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события
- создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные
- моделирование сказок (составление сказки по предметно-схематической модели, например показать какой-то предмет или картинку, которые должны стать отправной точкой детской фантазии)

Раздел 5. Контрольное занятие (2 часа)

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и

начинается с разминки и пробного выполнения задания. Оценка проводится по основным базовым элементам по пятибалльной системе. Оценивается качество исполнения исходя из правильности исполнения самих движений в 5 повторений.

1.4 Планируемые результаты

Программа кружка «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.
В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и кружковой деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.
В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:
- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;
В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.
Коммуникативные универсальные учебные действия:
Обучающийся научится:
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- проведение игровых программ на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Год обучения	**Дата начала занятий**	**Дата окончания занятий**	**Кол-во учебных недель**	**Кол-во учебных часов в неделю**	**Кол-во учебных часов в год**	**Сроки контрольных процедур**
Первый год обучения, стартовый уровень	01.09.2026	26.05.2027	34	2	68	по итогам I полугодия: декабрь 2026 г. по итогам II полугодия, учебного года: май 2027 г.

2.2 Условия реализации программы:

1. Гимнастические стенки (большой спортивный зал,)
2. Скамейка гимнастическая
3. Гимнастические коврики
4. Гантели 1кг
5. Маты гимнастические
6. Мяч набивной 1,2,3 кг
7. Скакалки гимнастические
8. Палка гимнастическая
9. Обруч гимнастический
10. Мягкие мячи
11. Стойки, фишки,

12. Фитбол мячи

13. Диски здоровья

14. Аптечка медицинская

Информационное обеспечение:
Колонка музыкальная – 1 шт.
Кадровое обеспечение:
Программу реализует педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы:

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы: метод непрерывности и цикличности учебнотренировочного процесса, метод максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок, метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с учащимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и исполнительских умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание **метода целостного разучивания и разучивания по частям.** Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование исполнительских умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

2.3 Формы аттестации

Аттестация обучающихся по программе «Детский фитнес» проводится в течение учебного года:

• вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь;
• текущая и промежуточная аттестация – в соответствие с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой;
• итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточный (рубежный) – по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

Итоговый – в конце учебного года.

2.4 Список литературы

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2021. – 216с.
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. – Спорт Академ Пресс.-М., 2021.
3. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упраженений, фитнес-гимнастика): прогр. курса по выбору для специальности 032101.65: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта: утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2021. – 12с.
4. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2021.
5. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2021
6. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2021.

2.5 Оценочные материалы

Диагностика физической подготовленности детей школьного возраста Перед выполнением контрольных двигательных заданий, следует провести небольшую разминку. Тесты лучше проводить в игровой форме.

Тесты для измерения гибкости и подвижности суставов.
Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.
Тест. Наклоны вперед из положения сидя на полу.
Метод: На полу мелом наносится линии А и Б, а от ее середины — перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линиях А и Б. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняются три разминочных наклона, затем четвертый, зачетный.
Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.
Метод: Простейшая оценка гибкости тела в положении наклона вперед:
• «критический уровень» - касание носков ног пальцами рук
• «достаточный уровень» - согнутыми пальцами
• «оптимальный уровень» - всей ладонью.
При прогибании тела назад в положения тела на животе:
• «критический уровень» - подъём туловища до опоры на локтях,
• «достаточный уровень» - до опоры на вытянутые руки,
• «оптимальный уровень» - больше, чем на вытянутые руки.
Тест. Поочередные махи ногами в разных плоскостях.
Метод: Выполнение поочередных махов ногами вперед, в сторону, по кругу с максимальной амплитудой, без пауз один за другим. Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное выпрямление маховой ноги в колене. Присутствие «пружинки» (на полупальцах). Выпрямление ноги в колене, достаточно натянутые носки, максимальная амплитуда, точность и динамичность движений /16 счетов 1 попытка/
Результат определяют:
- «критический уровень» - значительное нарушение каждого критерия
- «достаточный уровень» - незначительное нарушение каждого критерия

• «оптимальный уровень» - точное соблюдение каждого критерия

Тест. Мостик.

• «критический уровень» - выполнено из положения лежа

• «достаточный уровень» - выполнено из положения стоя у стены

• «оптимальный уровень» - выполнено из стойки ноги врозь, прогибаясь с одновременным выпрямлением рук и ног (руки - вертикально, как можно ближе к ногам) опуститься в мост, подавая таз вперед и удерживать вес тела на ногах.

Тест. Полушпагат. Шпагат.

Рекомендации. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами).

Метод: Опускаться в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. Измеряется линейкой высота до пола.

Возникающую при этом легкую боль нужно терпеть 4—8 сек. в каждой попытке.

Количество попыток 3.

Результат определяют:

• «критический уровень» - высота таза до пола более 10 см, ноги в коленных суставах согнуты,

• «достаточный уровень» - высота таза до пола не более 10 см, ноги в коленных суставах прямые,

• «оптимальный уровень» - свободное, без усилий выполнение упражнения.

2. Тесты для измерения скоростно – силовых способностей.

Это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость). При помощи тестов на выносливость определяется, прежде всего, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Использование этих тестов позволяет дать количественную оценку способности этих систем выдерживать определенную физическую нагрузку нормально функционировать в экстремальных условиях. При тестировании выносливости используются показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Тест. Шестиминутный бег.

Метод: Бег можно выполнять как в спортивном зале (по размеченной дорожке), так и по кругу стадиона. В забеге участвуют 6—8 человек. По истечении 6 минут бегуны останавливаются и выполняют замер ЧСС за 10 сек х 6.

Результат. Минимальная разность количества ЧСС /ЧСС перед выполнением теста

- ЧСС после выполнения теста /.

Тест. Прыжок в длину с места – измеряется длина прыжка.

Метод: Проводится с целью определения уровня скоростно-силовых качеств. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней протягивают

сантиметровую ленту. Испытуемый встает около линии, не касаясь ее ногами, затем, отведя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки ближе стоящей ноги.

Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует правильной подготовки для выработки координации движений руками и ногами.

Результат определяют: Критерии оценки – общие стандарты по ФК, с учетом возрастных особенностей

испытуемого.

Тесты для измерения силы.

Силовую выносливость измеряем путем подсчета количества выполнения таких упражнений, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание ног или туловища в положении лежа, приседания и т. д.

Тест. Отжимания /используется для оценки показателя силовой выносливости/.

Метод: Испытуемый принимает исходное положение — опуститься на гимнастический мат (или другое покрытие), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90º. Точками опоры являются и ладони, руки чуть впереди плеч, ладони развернуты наружу. Сохраняя прямую линию от коленей до головы отжаться. лежа от пола /II и III уровень / Испытуемый принимает исходное положение — опуститься на гимнастический мат (или другое покрытие), ноги поставить на ширину таза.

Точками опоры являются пальцы ног и ладони, руки чуть впереди плеч, ладони развернуты наружу. Опустить все тело вниз, согнув локти и разведя их в стороны, почти коснувшись пола грудью, отжаться.

Результат - фиксируется максимальное количество повторений.

упор на коленях /I уровень/

• «критический уровень» - 17 раз
• «достаточный уровень» - 20 раз
• «оптимальный уровень» - 25 раз

.

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- Оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- Наблюдать динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- широко использовать данные задания в практической деятельности.

3. Методические материалы.

1. Терминология в классической аэробике (Приложение 1);
2. План – конспект занятия (Приложение 2)
3. Структура занятий

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть

- Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Темп музыки не превышает 124-136 уд./мин.Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

Основная часть

- Темп музыки составляет в среднем 128-152 уд./мин., в программах высокой интенсивности – до 160 уд./мин.Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, сюжетно-ролевые упражнения.

Заключительная часть

- Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательны упражнения, стретчинг.

4. Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- двигательные действия - это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);

- соединения (последовательное выполнение различных двигательных

действий);

- комбинация (состоит из нескольких соединений);

- части комплекса (определённое количество комбинаций);

- комплекс упражнений фитнес-аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Во-первых, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

Во-вторых, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения.

Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивается ещё и безопасность на занятиях.

При проведении занятий аэробикой широко используются традиционные методы:

−Словесный метод: беседа, объяснение, рассказ, разбор, инструктирование, комментарии, замечания, указания;

−Наглядный метод: показ видеоматериалов, исполнение педагогом упражнений и их отдельных элементов;

−Практический метод: выполнение упражнений учащимися;

−Целостный метод, когда по мере изучения целостного действия внимании уделяется общей картине движений, затем изучаются и корректируются отдельные неудачные детали, мешающие формированию качественной техники движений;

−Расчлененный метод, применяющийся на начальном этапе обучения и при обучении технически сложных действий, когда в начале разучиваются движения ногами, затем руками, и лишь потом выполняется целостное двигательное действие. Для формирования волевых качеств, учащихся необходимо учить преодолевать трудности при выполнении тестовых упражнений. Используются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений. К ним относятся: метод музыкальной интерпретации, метод усложнения, метод сходства, метод блоков:

- Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй – с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.
- Метод усложнения так в аэробике называется определённая логическая последовательность обучения упражнениям. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счёт разных приёмов:

− Изменения темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счёта, а затем на каждый);

− Изменения ритма движения (например, вариант ходьбы: 1 – шаг правой, 2 – шаг левой, 3 – 4 шаг правой);

− Изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком. Если разучиваемое упражнение, содержит несколько одновременных движений разными частями тела (например, руками и ногами), то наиболее часто используемым приёмом усложнения будет предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении. В результате применения этих приёмов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий.

- Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений за основу берётся какая – то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений.
- Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз (2,4), а затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно.
- Метод «Калифорнийский стиль» фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое

упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по кругу, по диагонали).

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Дата план	Дата факт
Раздел 1. Классическая аэробика - программа «классики»				
1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом в спортивном зале. Что такое фитнес.	1		
2-3	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад. Партерная гимнастика	2		
4-5	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх.	2		
6-8	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга	3		
9-13	Партерная гимнастика	5		
14-18	Основные шаги базовой аэробики - марш (обычная ходьба) - стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе) - ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе). Восстановление.	5		
19-23	Основные шаги базовой аэробики - джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе) - степ-тач (приставной шаг) - мамбо (шаги на месте с переступанием) Восстановление.	5		
24-27	Основные шаги базовой аэробики - грэйп вайн (скрестный шаг в сторону). - кросс-степ (скрестный шаг на месте). Восстановление.	4		
28-32	Танцевальная комбинация классической аэробики из основных элементов. Восстановление.	5		
Раздел 2 Фитнес-гимнастика и акробатика				
33	Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастики и акробатики. Методы самоконтроля. Профилактика детского травматизма. Правила техники безопасности на занятиях Понятия гимнастика, акробатика. - наклоны - выпады	1		

34	Знакомство с правилами дыхания во время выполнения упражнений на развитие силы и гибкости. Выполнение комплекса ОРУ под музыку. - различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы). Упражнения для мышц брюшного пресса.	1		
35-36	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. - разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.). - прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)	2		
37 38	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс ОРУ под музыку. Ловкая и коварная гимнастическая палка. Упражнения для осанки с гимнастической палкой.	2		
39-40	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. Выполнить комплекс упражнений направленный на профилактику плоскостопия.	2		
41-42	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. КУ со скакалкой. Выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке).	2		
43-44	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. КУ с мячом. Кувырки боком, через плечо, вперед, назад;	2		
45-46	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. КУ с гимнастической палкой. Стойка на лопатках, мост. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике).	2		
47-52	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. Прыжки с гимнастической скакалкой (вариации)	6		
Раздел 3 Занятия с элементами йоги				
53	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. История возникновения йоги. Что такое ассаны.	1		

54	Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой - «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы). Асана «кузнечик» (преодолевает скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе).	1		
55	Асана - «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела) - «лев» (усиливает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла	1		
56-60	Выполнение упражнений с элементами йоги.	5		
Раздел 4 Образно-сюжетные игры				
61	Инструктаж по техники безапасности во время проведения сюжетно-ролевых игр. Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды.	1		
62-63	эмоционально-образные перевоплощения с элементами аэробики.	2		
64-65	Образно-сюжетные игры с элементами аэробики, акробатики, гимнастики.	2		
66	Образно-сюжетные игры придумывание новых сказок.	1		
Раздел 5. Контрольное занятие				
67	Контрольное занятие	**1**		
68	Контрольное занятие	**1**		

Лист корректировки

Внесенные изменения	Причина изменений	Дата корректировки

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Приложение к Рабочей программе воспитания

Дата	Наименование
1 сентября	День знаний
3 сентября	День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом
8 сентября	Международный день распространения грамотности
10 сентября	Международный день памяти жертв фашизма.
1 октября	Международный день пожилых людей; Международный день музыки;
4 октября	День защиты животных
5 октября	День учителя
25 октября	Международный день школьных библиотек
Третье воскресенье октября	День отца
4 ноября	День народного единства
8 ноября	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России
Последнее воскресенье ноября	День Матери
30 ноября	День Государственного герба Российской Федерации
4 ноября	День народного единства
3 декабря	День неизвестного солдата Международный день инвалидов
5 декабря	День добровольца (волонтера) в России
9 декабря	День Героев Отечества
12 декабря	День Конституции Российской Федерации
25 января	День российского студенчества
27 января	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста.
2 февраля	День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве

8 февраля	День российской науки
15 февраля	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества
21 февраля	Международный день родного языка
23 февраля	День защитника Отечества
8 марта	Международный женский день
18 марта	День воссоединения Крыма с Россией
27 марта	Всемирный день театра
12 апреля	День космонавтики
19 апреля	День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны
1 мая	Праздник Весны и Труда
9 мая	День Победы
19 мая	День детских общественных организаций России
24 мая	День славянской письменности и культуры
1 июня	День защиты детей
6 июня	День русского языка
12 июня	День России
22 июня	День памяти и скорби
27 июня	День молодежи
8 июля	День семьи, любви и верности
Вторая суббота августа	День физкультурника
22 августа	День Государственного флага Российской Федерации
27 августа	День российского кино

Приложение 1

Терминология в классической аэробике

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	March
Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.	March front-back
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mamb o
Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)	Basic step

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок	Step Touch
Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)	Double Step Touch
Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	Knee Up
Шаг в сторону, подъём прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)	Lift side
Шаг в сторону, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте	Open Step
Шаг в сторону, касание вперёд носком	Toe

	Touch
Шаг в сторону, касание вперёд пяткой	Heel Touch
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлёст, касание не делать)	Grapevi ne
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse
Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)	
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)	Mambo Cha-cha-cha
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	Mambo Shasse
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	Shasse Mambo back
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте.	Shasse Mambo front
Сочетания маршевых и лифтовых элементов	
Шаг вперёд, подъём колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	Knee Up
Шаг вперёд, подъём прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п.	Kick
Шаг вперёд, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Curl
Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	Lift side
Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.	Open Step
Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)	Back Lift

Степ – аэробика.
Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Два шага на платформу, два шага на пол	Basi c Step
Два шага на платформу (из положения, стоя на полу)	Basi c Up
Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)	Basi c Down

Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V Step
Из положения «На платформе»: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе.	A Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая	Mam
шагает на полу на месте	bo
Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Шаг на платформу, шаг на пол	Stom p (Mini Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point Mambo
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол	8 Point Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу	Shas se-Over
Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов)	Reve rse
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Strad dle Up
Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Strad dle Down
Два шага на платформу, два касания поочерёдно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком степа), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол	Knee Up

Шаг на платформу, подъём прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъём прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг	Sailor Step (шаг моряка)
на платформу, захлест голени, два шага на пол	
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)- Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

Приложение 2

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тема занятия: Базовые движения и связки степ-аэробики
Круговая тренировка
Цель занятия: развитие двигательных качеств и укрепление здоровья.
Задачи:
Обучающие:
- познакомить детей с основными понятиями о здоровье;
- разучить элементы аэробики с изменением направления движения;
- разучить упражнения на осанку.
- закрепить, расширить и обогатить знания, полученные в школе на уроках физкультуры.
Развивающие:
- развивать двигательные умения и навыки;
- стимулировать познавательную активность;
- развивать навыки самостоятельной работы.
Воспитательные:
- воспитывать внимание, память, выносливость;
- воспитывать интерес к своему здоровью;
-расширять кругозор обучающихся.
Оздоровительные:
-повышать устойчивость к различным заболеваниям;
- формировать правильную осанку.
Планируемые результаты:
Должны знать:
- правила здорового образа жизни.
Должны уметь:
- выполнять упражнения на осанку.
Прогнозируемый уровень сформированности УУД:
Личностные УУД:
- понимание значения различных видов информации связанной со здоровьем;
- формирование интереса необходимости заботы о своём здоровье и выработке форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- стремление использовать полученные знания в процессе обучения другим предметам и в жизни.
- устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом.
Познавательные УУД:
- структурирование знаний;
- преобразование информации;
- иметь представление о здоровье, здоровом образе жизни;
- уметь заботиться о своём здоровье.
Регулятивные УУД:
- определять и формулировать цель деятельности на занятии;
66
- высказывать своё мнение;
- следовать при выполнении заданий инструкциям педагога.
- планирование путей решения задач, достижения цели.
Коммуникативные УУД:
- оценка действий сверстников;
- умение участвовать в диалоге;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками.

Тип урока: комбинированный.
Методы обучения:
- наглядный (в выполнении шагов, перемещений, упражнений, ориентация на образец, видео - материалы);
- словесный (подача информации, объяснение, пояснение, самооценка, самоанализ);
-игровой (активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние обучающихся).
Средства: вербальное (речевое), презентация, проектор, ноутбук педагога, интерактивная доска, музыка, бейджи для детей с именами, бумажные цветы.
Этапы урока и продолжительность части занятия:
1. Организационный этап /3 мин/: приветствие.
2. Мотивационно - ориентационный этап /2 мин/: краткий рассказ о теме, целях урока, ходе занятия.
3. Основной (операционно-исполнительный) этап /30 мин/.
1. Подготовительная часть:
- построение;
- беседа по технике выполнения элементов;
- разминка.
2. Основная часть:
аэробная;
упражнения на осанку**.**
3. Заключительная часть:
4. Заключительный (рефлексивный) этап /5 мин/.
Оценка работы учащихся.
Домашнее задание.
Заключительное слово.

Прогнозируемый уровень сформированности УУД	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Методы и средства
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП			
Готовность группы к работе на занятий	Приветствие учащихся, проверка подготовленности к учебному занятию, организация внимания детей	Проверяют свою готовность к уроку Настраиваются на учебную деятельность	Метод: подача информации Средство: вербальное
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП			
Личностные УУД: понимание значения различных видов информации связанной со здоровьем. Познава	Актуализация опорных знаний. Ребята есть такая народная мудрость в ней говорится «что его ни за какие деньги не купишь».	Отвечают на вопросы. Правильный ответ. Здоровье. Здоровье – это правильная, нормальная деятельность	Метод: фронтальный опрос. Средство: вербальное (речевое)

тельные УУД: - структурирова ние знаний; Регуля тивные УУД: - планирование путей решения задач, достижения цели. Коммун икативные УУД: - умение сотрудничать с педагогом и сверстниками.	Как вы думаете, что это такое? Кто скажет, что такое «здоровье»? Считаете ли вы себя здоровыми? Посмотрите друг на друга и скажите, как выглядит здоровый человек? Что нужно делать чтобы быть здоровым?	организма. Высказывани я детей: - здоровье – это красота и сила; - здоровье – это когда не болеешь; - здоровье – это жизнь; - здоровье – это хорошее настроение; - здоровье – это когда ты добрый и бодрый; - здоровье – это когда человек не	

болеет. Стройный, сильный, ловкий, бодрый. Заниматься спортом, правильно питаться, употреблять витамины, закаляться, делать зарядку и т.д.	
МОТИВАЦИОННО- ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.	
Регулятивные *УУД:* - определять и формулировать цель деятельности	Тема занятия: Основные базовые движения и перемещения (*слайд* *1* презентации) Цель занятия: развитие двигательных качеств и

на занятии; *Познавательн* *ые УУД:* преобразовани е информации. *Регулятивные* *УУД:* следовать при выполнении заданий инструкциям педагога. *Личностные* *УУД:* формирование интереса необходимости заботы о своём здоровье и выработке форм	укрепление здоровья. Как вы думаете чем мы сейчас будем заниматься? Правильно, мы сейчас будем укреплять своё здоровье. Чтобы вы всегда были здоровы я познакомлю вас с правилами здорового образа жизни, с базовыми движениями и перемещениями в аэробики. Научу выполнять эти движения, мы будем изменять направление то вправо, то влево и добавлять к ним другие движения. И из этих движений у нас получится интересная композиция. Познакомлю с различными упражнениями на осанку для укрепления здоровья. Вам только необходимо внимательно слушать меня,