

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

ВЫПИСКА
из Основной образовательной программы начального общего образования

ПРИНЯТА

Решением педагогического Совета
протокол № 6 от 03.05.2018 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора ГБОУ НШ-ДС № 662
№ 76/д от 03.05.2018 года

СОГЛАСОВАНА

с Советом родителей (законных представителей)
обучающихся ГБОУ НШ-ДС № 662
протокол № 2 от 03.05.2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности по курсу
«Детский фитнес»

Учитель: Алейникова Ирина Владимировна
учитель физической культуры

Программа рекомендована РГПУ им. А.И. Герцена

Составитель: С.В. Кузьмина, кандидат педагогических наук, доцент
Е.Г. Сайкина доктор педагогических наук,
профессор кафедры гимнастики факультета
Физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена.

Продолжительность освоения программы:

1 класс - 33 часа;

2 класс - 34 часа

Кронштадт

Пояснительная записка

Актуальность

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

В понятие «фитнес» входит в здоровый образ жизни, включающий в себя хорошую физическую форму и уравновешенное эмоциональное состояние. Фитнес-технологии – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Их можно определить как, совокупность научных способов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств и методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования.

Занятия фитнесом для детей разного возраста могут эффективно способствовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой, повышению к ним интереса. Они содействуют формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении

федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объеме недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов введен третий час физической культуры. Это продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры и спорта в воспитании школьников, укрепления их здоровья, привития навыков здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» определён в ФГОС нового поколения как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников. Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа третьего часа физической культуры спортивно-оздоровительной направленности «Детский фитнес» для обучающихся 1-4 классов.

Доступность занятий детским фитнесом определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степах, фитболах). Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним.

Программа детского фитнеса включает в себя, классическую аэробику, танцевальные упражнения, гимнастику, упражнения на фитбол мячах, степ платформе, игры и т.п..

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

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

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

Программа «Детский фитнес» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (135 часов). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

Занятия по программе «Детский фитнес» состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, играх, истории фитнеса. Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, стрейчинг, упражнения на фитбол мячах, степ – платформе, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Оздоровительная гимнастика, стретчинг.

Оздоровительная гимнастика - это определенный комплекс физических упражнений для индивидуального и группового исполнения, направленный на сохранение и укрепления здоровья занимающихся, поддержание на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности. Физические упражнения направлены на исправление дефектов осанки, плоскостопия, выполнение дыхательной гимнастики, коррекция различных нарушений внутренних органов, гимнастики для глаз, речевого аппарата и др.

Стретчинг- это система упражнений включающая в себя упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, профилактике травматизма, повышения работоспособности, общего оздоровления организма.

2. Фитбол

Этот раздел включает в себя упражнения, выполняемые на большом резиновом мяче - фитболе. Оздоровительный эффект обусловлен рядом биомеханических факторов – это и функционирование мышц и систем организма, обеспечивающих поддержание позы и сохранения равновесия при выполнении упражнений в седе на мяче, и низкочастотные колебания, вызывающие формирование положительных адаптационных сдвигов. Упражнения на фитбол мяче способствуют разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, а так же лечению остеохондроза, сколиоза и т.д.

3. Классическая аэробика, степ – аэробика

Данный раздел включает в себя оздоровительный вид гимнастики - аэробика. Это система циклических оздоровительных упражнений. Они вызывают значительное временное повышение частоты сердечных сокращений и интенсивность дыхания, при которых происходит насыщение мышц кислородом, стимулирование работы сердечно – сосудистой системы, совершенствуя аэробные механизмы обменных процессов организма человека. Степ - аэробика разновидность оздоровительной аэробики, где упражнения выполняются на специальной платформе с регулируемой высотой подъема. Занятия проводятся по современную музыку, которая способствует повышению эмоционального состояния занимающихся, развивают координацию движений, концентрацию внимания.

4. Подвижные игры.

Игра- один видов детской деятельности, которой используется в целях воспитания школьников, обучая их различным действиям с предметами, способам и средствам общения. В игре ребёнок развивается как личность, у него формируется те стороны психики, от которых в последствие будут зависеть успешность его учебной и трудовой деятельности, его отношения с людьми. В этом разделе предусматриваются подвижные игры на развитие внимания, расширения кругозора, воспитания толерантности, организованности, коммуникативных качеств.

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

- | | |
|----------------------------------|----------|
| ❖ гимнастический коврик | - 15 шт. |
| ❖ гимнастический мяч (набивной) | -10 шт. |
| ❖ гимнастический обруч | -15 шт. |
| ❖ гимнастический мат | - 6 шт. |
| ❖ скакалка | - 15 шт. |
| ❖ мяч большой резиновый (фитбол) | - 15 шт. |

❖ степ – платформа	- 10 шт.
❖ гимнастическая палка	-20 шт.
❖ массажный мяч (малые)	- 20 шт.
❖ малый модуль ТИСА	- 10 шт.

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

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике.

Планируемые результаты освоения программы.

Программа «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, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, степ - аэробике, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;

- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- 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;
- 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:

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

Примерные контрольные вопросы:

1 класс

1. Что такое фитнес?
2. Какая бывает гимнастика?
3. Как занятия фитнесом влияют на организм?
4. Чем занимаются на аэробике?
5. Какие предметы используют в гимнастике?
6. Правила поведения при проведении подвижных игр?

2 класс

1. Что влияет на здоровье?
2. Какие виды аэробики ты знаешь?
3. Какие физические качества мы развиваем на занятиях?
4. Техника безопасности на гимнастике?
5. Какие виды гимнастики ты знаешь?
6. Что такое стретчинг?
7. Чему учат игры?

Учебный план программы «Детский фитнес»

№ п/п	Раздел	1 год		2 год	
		теория	Прак- тика	теория	Прак- тика
1.	Вводное занятие	1	1	1	1
2.	Оздоровительная гимнастика, стретчинг	2	10	2	8
3.	Фитбол	2	6	2	7
4.	Классическая аэробика, степ - аэробика	1	7	2	8
5.	Подвижные игры	1	2	-	3
Всего		7	26	7	27
Итого		33		34	

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	0
1.1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	0	1
2.	Оздоровительная гимнастика, стретчинг	12		
2.1	Упражнения для формирования правильной осанки	3	1	2
2.2.	Упражнения с гимнастической палкой	2		2
2.3.	Профилактика плоскостопия	2		2
2.4.	Стретчинг	5	1	4
3.	Фитбол	8		
3.1.	Фитбол - атлетика	2	0	2
3.2.	Фитбол -коррекция	4	1	3
3.3.	Фитбол - ритмика	2	0	2

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

4.	Классическая аэробика, степ – аэробика	8		
4.1.	Базовые шаги аэробики	2		2
4.2.	Танцевальная аэробика	4	1	3
4.3.	Степ – аэробика (степ платформа)	2		2
5	Подвижные игры	3		
5.1.	Игры на развитие внимания	1		1
5.2.	Игры на развитие скорости реакции (сенсорной чувствительности).	1		1
5.3	Имитационные игры.	1		1
5.4	ВСЕГО	33	5	28

Содержание программы (первый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Общие правила техники безопасности и правила поведения на занятиях в спортивном зале. Что такое здоровье. Понятие «фитнес».

Практическое занятие:

- определение структуры занятия (приветствие, разминка, основная часть, релаксация, оценка).
- ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.
- игра «Делаем правильно»; «Найди свое место».

Тема 2. Оздоровительная гимнастика, стретчинг (12 часов)

Понятие «гимнастика»? Понятие «стрейчинг». Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление.

Практические занятия:

Свободный марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг. Оздоровительная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов:

- упражнения на развитие мышц брюшного пресса,

- мышц спины, мышц поясничного отдела,
- упражнения с гимнастической палкой. Широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой. Партерная гимнастика с гимнастической палкой.
- Упражнения для профилактики плоскостопия (с использованием тренажерно – информационной системой ТИСА, массажные мячи), игровые упражнения.

Стретчинг -

- растяжка- «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио».
- упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянки», «партизаны», «каракатица»,
- упражнения на релаксацию и расслабление

Тема 3 . Футбол (10часов)

Что такое футбол? Техника безопасности при выполнении упражнений с футболом.

Практические занятия:

Изучение, формы, состава футбол мяча. Прокатывание, подбрасывание мяча. Выполнение посадки и контроля за телом на мяче.

Изучение и выполнение комплекса простых упражнений на мяче.

Выполнение простой танцевальной композиции на футболе.

Тема 4. Танцевальная аэробика, степ – аэробика (8 часов)

Понятие «аэробика». Ориентировка и построение при выполнении упражнений аэробики. Техника безопасности.

Практические занятия:

Изучение базовых шагов аэробики. Шаги и их комбинации выполняемые на месте с изменением темпа. Выполнение танцевальных шагов польки, подскоки, галоп. Различные перемещения шагами. Базовые шаги степ – аэробики с использованием степ платформы 1 ступени.

Тема 5. Игры (3 часа)

Игры и правила. Имитационные игры. Игры на внимание. Игры на развитие быстроты реакции.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие быстроты реакции: «Шина», «Море волнуется», «День - ночь».

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	0
1.1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1		1
2.	Оздоровительная гимнастика, стретчинг	10		
2.1	Упражнения для формирования правильной осанки	2		2
2.2.	Упражнения с гимнастической палкой, с набивным мячом.	2	1	1
2.3.	Профилактика плоскостопия	2		2
2.4.	Стретчинг	4	1	3
3.	Фитбол	9		
3.1.	Фитбол - атлетика	2		2
3.2.	Фитбол - коррекция	4	1	3

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

3.3.	Фитбол - ритмика	3	1	2
4.	Классическая аэробика, степ – аэробика	10		
4.1.	Базовая аэробика	2		2
4.2.	Танцевальная аэробика с перемещением	4	1	3
4.3.	Круговая тренировка	2	1	1
4.4	Степ – аэробика (степ платформа)	2		2
5	Подвижные игры	3		
5.1.	Игры на развитие внимания	1		1
5.2.	Игры на развитие быстроты реакции (сенсорной чувствительности).	1		1
5.3	Имитационные игры.	1		1
5.4	ВСЕГО	34	6	28

Содержание программы (второй год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Практические занятия:

- ориентационные упражнения, расстановка при выполнении упражнений.
- игра «Минута славы»;

Тема 2. Оздоровительная гимнастика, стретчинг (10 часов)

Понятие «гимнастика»? Понятие «стретчинг» (повторение). Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с набивным мячом, гимнастической палкой. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Релаксация – восстановление.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой индивидуально и в парах. Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Комплекс упражнений с набивным мячом в парах. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц поясничного отдела (коррекция осанки). Упражнения для профилактики плоскостопия (с использованием тренажерно – информационной системой ТИСА, массажные мячи), игровые упражнения.

Стрейчинг :

- растяжка- «ёлочка», , «лебедь», «змея», «кошечка».
- упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «гусеничка», «каракатица». В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Выполнение переходов из одного положения в другое в связке.
- упражнения на релаксацию и расслабление

Тема 3 . Футбол (10часов)

Влияние занятий футболом на организм занимающихся. Виды упражнений на футбол мячах. Техника безопасности при выполнении упражнений с футболом.

Практические занятия:

Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, упражнения с предметами.

Комплекс упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях: лежа на полу, стоя мяч за спиной с опорой на гимнастическую стенку, сидя с мячом в руках, лежа боком на мяче.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы. Выполнение ритмических заданий в комплексе . «Танец с хлопками и притопами»

Тема 4. Танцевальная аэробика, степ – аэробика(8 часов)

Понятие «аэробика». Виды аэробики? Техника безопасности. Шаги базовой аэробики, шаги с перемещением. Ориентировка и построение при выполнении упражнений аэробики. Дыхание и способы его восстановления

Практические занятия:

Повторение базовых шагов аэробики. Шаги и их комбинации. Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперед-назад. Танцевальная композиция с шагами аэробики. Базовые шаги степ – аэробики с использованием степ платформы 1 ступени индивидуально и в парах. Круговая тренировка.

Тема 5. Игры (3 часа)

Игры и правила. Имитационные игры. Игры на внимание. Игры на развитие быстроты реакции.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки».

Календарно – тематическое планирование
по программе «Детский фитнес»
для 1 классов

Планируемые результаты		
Предметные: - обучить учащихся правилам поведения на уроке физической культуры в спортивном зале -оптимизация и систематизирование теоретических знаний с дальнейшим применением в учебной деятельности, - формирование двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни, -Развивать основные физические качества: координационные, ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности.	Метапредметные: - выполнять упражнения по образцу (Р) -уметь использовать полученные знания (Р) - осознанно и произвольно осуществлять высказывания в устной форме (П) — формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; — овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; - активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания (К), - соблюдать правила поведения и предупреждения	Личностные: -проявлять дисциплинированность, внимание, сотрудничество с одноклассниками - видеть и чувствовать красоту движений, - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; - оценивать правильность выполнения действия

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

		травматизма во время занятий;		
№ уро ка	Дата проведения	Тема	Основные виды деятельности.	Характеристика деятельности учащихся (УУД)
	1 классы			
1		Общие правила по технике безопасности в спортивном зале. Что такое здоровье?	Теоритические сведения о правилах поведения в спортивном зале. Понятие «физическое здоровье», «фитнес»	Раскрывать понятие «физическое здоровье», «фитнес». Разъяснять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
2		Упражнения на ориентировку в пространстве.	Упражнения в ходьбе для развития ориентировки: Вправо - влево, вперед-назад, из круга – по кругу, врассыпную.	Характеризовать упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать выполнения упражнений на ориентировку в спортивном зале. Называть способы построения и различать их между собой. Демонстрировать выполнения упражнений на ориентировку. Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
3		Упражнения для формирования правильной осанки.	Подвижная игра: «Делаем правильно»; «Найди свое место».	
4		Упражнения для формирования правильной осанки.	Теоритические знания. Понятие «осанка», положение правильной осанки.	
5		Упражнения для формирования правильной осанки.	Подвижная игра: «Делаем правильно», «Запрещенное движение».	
			Ходьба с различным положением рук. Упражнения у зеркала: - стойка в положении правильной осанки, - дыхательные упражнения с сохранением положения правильной осанки, - без зрительного контроля Упражнения напротив партнера: - стойка в положении правильной осанки,	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

			-приседания с сохранением правильной осанки, - шаг вперед- назад с визуальным контролем партнера.	
6		Упражнения с гимнастической палкой.	Свободный марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест голени, скрестный шаг.	Демонстрировать выполнение строевых упражнений, упражнений в ходьбе. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.
7		Упражнения с гимнастической палкой.	Правила безопасности при выполнении упражнений с гимнастической палкой. Комплекс упражнений с гимнастическими палками стоя.	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений с предметами. Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки с использованием гимнастической палки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки с гимнастической палкой.
8		Профилактика плоскостопия	Ходьба с различным положением рук, на носках, на пятках, гусиным шагом.	Демонстрировать выполнение строевых упражнений, упражнений в ходьбе. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.
9		Профилактика плоскостопия	Понятие «плоскостопие». Виды плоскостопия. Правильная обувь. Упражнения для стоп ног и коленного сустава, без предметов.	Характеризовать понятие «плоскостопие» и его последствия. Разъяснять правила подбора обуви. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для стоп ног и коленного сустава,

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

				без предметов. Выполнять упражнения по распоряжению учителя.
10		Стретчинг	Теоритические сведения. Понятие «гимнастика»? Понятие «стрейчинг». Партерная гимнастика.	Характеризовать понятие «стрейчинг», как систему упражнений включающих в себя упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, профилактики травматизма, повышения работоспособности, общего оздоровления организма.
11		Стретчинг		
12		Стретчинг		
13		Стретчинг		
14		Стретчинг	<p>Правила безопасности при выполнении упражнений развитие гибкости и подвижности суставов.</p> <p>Упражнения в растяжке: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио».</p> <p>Закрепление понятия «гимнастика»? Понятие «стрейчинг». Партерная гимнастика</p> <p>Правила безопасности при выполнении упражнений развитие гибкости и подвижности суставов.</p> <p>Упражнения лежа на гимнастических матах: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица»,</p> <p>Игровые упражнения с элементами растяжки.</p> <p>Понятие «релаксация, расслабление».</p> <p>Упражнения на релаксацию и</p>	<p>Соблюдать правила по технике безопасности. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений в растяжке, с соблюдением всех требований и по распоряжению учителя. Проявлять смелость, решительность и волю к достижению цели.</p>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

			<p>расслабление: - «Спящий котёнок», -«Грибок», - «Холодно – жарко», -«Улыбнись – рассердись».</p>	
15		Фитбол - атлетика	Знакомство с большим мячом «фитбол».	Характеризовать гимнастический мяч «фитбол» как: форма, состав фитбол мяча, полезные свойства.
16		Фитбол - атлетика	<p>Простые упражнения с мячом в прокатывании, подбрасывании, ведении. Ходьба с различными положениями рук с мячом: на носках, на пятках, с высоким поднимание колена.</p> <p>Техника безопасности при выполнении упражнений с фитболом.</p> <p>Отработка движений при владении мячом и контроль тела при посадке на мяч.</p> <p>Подвижная игра: -«Пятнашки сидя на фитболе», - «Пятнашки в беге», -«День и ночь».</p>	<p>Разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием фитбола. Соблюдать правила по технике безопасности.</p> <p>Демонстрировать выполнения простых упражнений в прокатывании, подбрасывании, ведении фитбола индивидуально.</p>
17		Фитбол – коррекция	Ходьба с различными положениями рук с мячом: на носках, на пятках, с высоким поднимание колена	Демонстрировать выполнение упражнений, с мячом в ходьбе. ОРУ с мячом. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.
18	Фитбол - коррекция			
19	Фитбол - коррекция			
20		Фитбол - коррекция	<p>Теоритические знания. Подвижные игры с фитбол мячом: - «Гонка с выбыванием», - «Волейбол сидя», - «Мяч в воздухе»</p>	Разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием фитбола. Соблюдать правила по технике безопасности.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

			Техника безопасности при выполнении упражнений с фитболом Закрепление простых упражнений на мяче направленных на укрепление мышечного корсета туловища.	Раскрывать и характеризовать понятия: синхронно, музыкально, ритмично. Демонстрировать выполнение ритмической комбинации с чувством ритма и темпа.
21		Фитбол - ритмика	Ходьба с различными движениями с мячом: прокатывание, ведение, подбрасывание вверх, перекаты с одной руки в другую. Техника безопасности при выполнении упражнений с фитболом Понятие «ритмическая комбинация» Изучение и выполнение простой танцевальной композиции на мяче «Часики»	Демонстрировать выполнение упражнений, с мячом в ходьбе. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием фитбола. Соблюдать правила по технике безопасности. Раскрывать и характеризовать понятия: синхронно, музыкально, ритмично. Демонстрировать выполнение ритмической комбинации с чувством ритма и темпа.
22	Фитбол - ритмика			
23		Изучение базовых шагов аэробики	Ходьба по ориентирам. Фигурная маршировка. Маршировка под музыку.	Демонстрировать выполнение упражнений по ориентирам. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Выполнять фигурную маршировку и ходьбу под музыку, соблюдая ритм и заданный темп. Раскрывать понятие «аэробика». Характеризовать упражнения аэробики как совместные действия учащихся выполняемые в определенном темпе и ритме. Объяснять и демонстрировать выполнения упражнений на ориентировку в спортивном
24		Изучение базовых шагов аэробики	Понятие «аэробика». Ориентировка и построение при выполнении упражнений аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений аэробики. Простые шаги аэробики на месте: Marching – ходьба на месте.	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

			<p>BasicStep (базовый шаг) Open step (открытый шаг) StepTouch (приставной шаг) Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами. Scoop – вариант приставного шага, выполняемый со скачком.</p>	<p>зале. Называть способы построения и перестроения.</p> <p>Характеризовать технику безопасности при выполнении движений, как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках.</p> <p>Демонстрировать выполнение шагов аэробики с соблюдением ритма, темпа. Выполнять шаги аэробики по распоряжению учителя.</p>
25		Танцевальная аэробика	<p>Ходьба по ориентирам. Фигурная маршировка. Маршировка под музыку.</p>	<p>Демонстрировать выполнение упражнений по ориентирам. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Выполнять фигурную маршировку и ходьбу под музыку, соблюдая ритм и заданный темп</p> <p>Раскрывать и характеризовать понятия: танец, синхронно, музыкально, ритмично.</p> <p>Демонстрировать выполнение танцевальных шагов соблюдением ритма, темпа. Выполнять танцевальные движения по распоряжению учителя.</p>
26		Танцевальная аэробика		
27		Танцевальная аэробика		
28		Танцевальная аэробика	<p>Понятие «танцевальная аэробика».</p> <p>Перемещение шагами польки по площадке.</p>	
29		Развитие координации движений.	<p>Ходьба с различным положением рук, на пятках, на носках, гусиным шагом.</p> <p>Теоритические сведения. Знакомство со степ – платформой.</p> <p>Техника безопасности при выполнении упражнений аэробики выполняемые на</p>	<p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений</p> <p>Характеризовать степ – платформу как спортивный инвентарь для занятий фитнесом.</p>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

			<p>степ – платформе.</p> <p>Изучение шагов аэробики на степ – платформе 1 уровня: нашагивание на платформу, спуск.</p> <p>Marching – ходьба на месте.</p> <p>BasicStep (базовый шаг)</p>	<p>Различать физические упражнения выполняемые на полу и на повышенной поверхности.</p> <p>Характеризовать технику безопасности при выполнении движений на степ - платформе, как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма.</p>
30		Развитие координации движений.	<p>Ходьба с различным положением рук, на пятках, на носках, гусиным шагом.</p> <p>Техника безопасности при выполнении упражнений аэробики выполняемые на степ – платформе</p> <p>Отработка и совершенствование изученных шагов аэробики на степ – платформе 1 уровня: нашагивание на платформу, спуск, удерживание равновесия.</p> <p>Marching – ходьба на месте.</p> <p>BasicStep (базовый шаг)</p>	<p>Демонстрировать выполнение шагов аэробики на степ – платформе с заданным темпом и ритмом. Выполнять шаги аэробики по распоряжению учителя.</p>
31		Игры на развитие внимания	<p>Ходьба по ориентирам. Фигурная маршировка. Маршировка под музыку</p> <p>Теоритические сведения.</p> <p>Считалки и их применение.</p> <p>Считалки и их применение. Разучивание считалок.</p> <p>Правила игры. «Тише едешь - дальше будешь», «мигалки» и др.</p>	<p>Демонстрировать выполнение упражнений по ориентирам. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Выполнять фигурную маршировку и ходьбу под музыку, соблюдая ритм и заданный темп.</p> <p>Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения подвижных игр.</p> <p>Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы</p>
32		Игры на развитие быстроты реакции.	<p>Ходьба по ориентирам. Фигурная маршировка. Маршировка под музыку</p>	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

			<p>Считалки и их применение. Разучивание считалок. Игры выполняемы по команде учителя, звуковой сигнал и др.</p>	<p>воли, смелости, решительности и т. п. Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и <i>управлять</i> ими в процессе игровой деятельности.</p>
33		Имитационные игры	<p>Ходьба по ориентирам. Фигурная маршировка. Маршировка под музыку</p> <p>Считалки и их применение. Разучивание считалок. Игры с имитационными движениями животных, птиц, спортсменов.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Уметь пользоваться простыми считалочками для выбора водящего.</p>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга
Календарно – тематическое планирование
по программе «Детский фитнес»
для 2 классов

Планируемые результаты		
<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить учащихся правилам поведения на уроке физической культуры в спортивном зале -оптимизация и систематизирование теоретических знаний с дальнейшим применением в учебной деятельности, - формирование двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни, -Развивать основные физические качества: координационные, ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности. 	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения по образцу (Р) -уметь использовать полученные знания (Р) - осознанно и произвольно осуществлять высказывания в устной форме (П) — формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; — овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; - активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания (К), - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -проявлять дисциплинированность, внимание, сотрудничество с одноклассниками - видеть и чувствовать красоту движений, - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после. - оценивать правильность выполнения

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

					действия
№ уро ка	Дата проведения		Тема	Основные виды деятельности.	Характеристика деятельности учащихся (УУД)
	2А	2Б			
1			Общие правила по технике безопасности в спортивном зале. Здоровье и его составляющие.	Теоритические сведения о правилах поведения в спортивном зале. Понятие «здоровье», «фитнес». Составляющие здоровья питание, режим дня, активный отдых.	Раскрывать понятие «физическое здоровье», «фитнес». Разъяснять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Характеризовать составляющие здоровья.
2			Упражнения на ориентировку в пространстве.	Упражнения в ходьбе для развития ориентировки: Вправо - влево, вперед- назад, из круга – по кругу, врассыпную. Подвижная игра: «Найди предмет»; «Найди свое место».	Характеризовать упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать выполнения упражнений на ориентировку в спортивном зале. Называть способы построения и различать их между собой. Демонстрировать выполнения упражнений на ориентировку. Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.

3		<p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p>	<p>Теоритические знания. Понятие «осанка», положение правильной осанки.</p> <p>Подвижная игра: «Тише едешь – дальше будешь», «Запрещенное движение».</p>	<p>Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p>Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки у гимнастической стенки.</p> <p>Участвовать в подвижных играх.</p> <p>Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
4		<p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p>	<p>Ходьба с различным положением рук.</p> <p>Упражнения у зеркала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка в положении правильной осанки, - дыхательные упражнения с сохранением положения правильной осанки, - без зрительного контроля <p>Упражнения напротив партнера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка в положении правильной осанки, 	<p>Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p>Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки у зеркала, напротив партнера.</p>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

			<p>-приседания с сохранением правильной осанки, - шаг вперед- назад с визуальным контролем партнера.</p>	
5		Упражнения с гимнастической палкой.	<p>Ходьба с различным положением рук, на пятках, на носках, гусиным шагом.</p> <p>Упражнения стоя с гимнастической палкой: -упражнения в равновесии и удерживании гимнастической палки, -наклоны вперед – назад, влево – вправо, -повороты -перешагивание через гимнастическую палку, - перепрыгивание (гимнастическая палка на полу).</p>	<p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений</p> <p>Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки с гимнастической палкой.</p>
6		Упражнения с гимнастическим набивным мячом	<p>Свободный марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест голени, скрестный шаг.</p> <p>Правила безопасности при выполнении упражнений с набивным мячом.</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастическим набивным мячом</p>	<p>Демонстрировать выполнение строевых упражнений, упражнений в ходьбе. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений с предметами.</p> <p>Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или</p>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

			<ul style="list-style-type: none"> - в движении, - лежа на полу. 	<p>передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки с гимнастическим набивным мячом.</p>
7		Профилактика плоскостопия	Ходьба с различным положением рук, на носках, на пятках, гусиным шагом.	Демонстрировать выполнение строевых упражнений, упражнений в ходьбе.
8		Профилактика плоскостопия	<p>Понятие «плоскостопие». Виды плоскостопия. Правильная обувь.</p> <p>Упражнения для стоп ног и коленного сустава, без предметов. Ходьба с различным положением рук, на носках, на пятках, гусиным шагом.</p> <p>Упражнения в движении: ходьба по канату продольно, поперечно. Массаж ступней с использованием массажных маленьких гимнастических мячей.</p> <p>Игровые упражнения.</p>	<p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Характеризовать понятие «плоскостопие» и его последствия. Разъяснить правила подбора обуви.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений для стоп ног и коленного сустава, без предметов. Выполнять упражнения по распоряжению учителя.</p>
9		Стретчинг	Теоритические сведения. Понятие «гимнастика»? Понятие «стретчинг».	Характеризовать понятие «стретчинг», как систему упражнений включающих в себя упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, профилактике травматизма, повышения работоспособности, общего оздоровления организма.
10		Стретчинг	Партерная гимнастика.	
11		Стретчинг		
12		Стретчинг	Правила безопасности при выполнении упражнений развитие гибкости и подвижности суставов.	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

			<p>Упражнения в растяжке: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиночки».</p> <p>Упражнения лежа на гимнастических матах: «котятa», «обезьянки», «партизаны», «каракатица»,</p> <p>Понятие «релаксация, расслабление». Упражнения на релаксацию и расслабление: - Расслабление мышц плечевого пояса - Расслабление и напряжение мышц корпуса</p>	<p>Соблюдать правила по технике безопасности. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений в растяжке, с соблюдением всех требований и по распоряжению учителя. Проявлять смелость, решительность и волю к достижению цели.</p>
13		Фитбол - атлетика	<p>Знакомство с большим мячом «фитбол».</p> <p>Техника безопасности при выполнении упражнений с фитболом.</p> <p>Простые упражнения с мячом в прокатывании, подбрасывании, ведении.</p>	<p>Характеризовать гимнастический мяч «фитбол» как: форма, состав фитбол мяча, полезные свойства.</p> <p>Разъяснить правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием фитбола. Соблюдать правила по технике безопасности.</p> <p>Демонстрировать выполнения простых упражнений в прокатывании, подбрасывании, ведении фитбола индивидуально.</p>
14		Фитбол – атлетика		
15		Фитбол – коррекция	<p>Ходьба с различными положениями рук с мячом: на носках, на пятках, с высоким подниманием колена.</p>	<p>Демонстрировать выполнение упражнений, с мячом в ходьбе.</p> <p>Выполнять организующие команды по</p>
16		Фитбол - коррекция		
17		Фитбол - коррекция		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

18		Фитбол - коррекция	<p>Техника безопасности при выполнении упражнений с фитболом.</p> <p>Отработка движений при владении мячом и контроль тела при посадке на мяч.</p> <p>Подвижная игра: -«Пятнашки сидя на фитболе», -«Бездомный заяц».</p> <p>Техника безопасности при выполнении упражнений с фитболом</p> <p>Отработка простых упражнений на мяче направленных на укрепление мышечного корсета туловища.</p>	<p>распоряжению учителя.</p> <p>Разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием фитбола. Соблюдать правила по технике безопасности.</p> <p>Выполнять ранее изученные упражнения с мячом.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений сидя на гимнастическом мяче.</p> <p>Принимать участие в игровых упражнениях. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам в процессе игровой деятельности.</p>
19		Фитбол - ритмика	Ходьба с различными движениями с мячом: прокатывание, ведение, подбрасывание вверх, перекаты с одной руки в другую.	Демонстрировать выполнение упражнений, с мячом в ходьбе.
20		Фитбол - ритмика	<p>Техника безопасности при выполнении упражнений с фитболом</p> <p>Понятие «ритмическая комбинация»</p>	<p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием фитбола. Соблюдать правила по технике безопасности.</p>

			Отработка упражнения на согласование движений с музыкой хлопки, притопы. Разучивание танцевальной композиции «Бегемот».	Раскрывать и характеризовать понятия: синхронно, музыкально, ритмично. Демонстрировать выполнение ритмической комбинации с чувством ритма и темпа.
21		Базовые шаги аэробики	Ходьба по ориентирам. Фигурная маршировка. Маршировка под музыку.	Демонстрировать выполнение упражнений по ориентирам. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Выполнять фигурную маршировку и ходьбу под музыку, соблюдая ритм и заданный темп.
22		Базовые шаги аэробики	<p>Понятие «аэробика». Ориентировка и построение при выполнении упражнений аэробики.</p> <p>Техника безопасности при выполнении упражнений аэробики.</p> <p>Простые шаги аэробики на месте: Marching – ходьба на месте. BasicStep (базовый шаг) Open step (открытый шаг) StepTouch (приставной шаг) Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами. Scoop – вариант приставного шага, выполняемый со скачком.</p>	<p>Раскрывать понятие «аэробика».</p> <p>Характеризовать упражнения аэробики как совместные действия учащихся выполняемые в определенном темпе и ритме.</p> <p>Объяснять и демонстрировать выполнения упражнений на ориентировку в спортивном зале. Называть способы построения и перестроения.</p> <p>Характеризовать технику безопасности при выполнении движений, как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках.</p> <p>Демонстрировать выполнение шагов аэробики с соблюдением ритма, темпа. Выполнять шаги аэробики по распоряжению учителя.</p>
23		Танцевальная аэробика	Танцевальная разминка.	Выполнение танцевальной разминки по образцу. Демонстрировать выполнение танцевальных
24		Танцевальная аэробика		
25		Танцевальная аэробика	Ходьба по ориентирам. Фигурная маршировка. Маршировка под	
26		Танцевальная аэробика		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

			<p>музыку.</p> <p>Понятие «танцевальная аэробика».</p> <p>Разучивание танцевальной композиции на месте из трех разученных шагов.</p> <p>Marching – ходьба на месте.</p> <p>BasicStep (базовый шаг)</p> <p>Open step (открытый шаг)</p> <p>StepTouch (приставной шаг)</p>	<p>шагов соблюдением ритма, темпа. Выполнять танцевальные движения по распоряжению учителя.</p> <p>Принимать участие в игровых упражнениях. Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам в процессе игровой деятельности.</p>
27		Развитие координации движений.	Танцевальная разминка.	<p>Выполнение танцевальной разминки по образцу.</p> <p>Характеризовать степ – платформу как спортивный инвентарь для занятий фитнесом. Различать физические упражнения выполняемые на полу и на повышенной поверхности.</p> <p>Характеризовать и соблюдать технику безопасности при выполнении движений на степ - платформе, как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма.</p> <p>Демонстрировать выполнение шагов аэробики на степ – платформе с заданным темпом и ритмом.</p> <p>Выполнять шаги аэробики по распоряжению</p>
28		Развитие координации движений.	Теоритические сведения. Знакомство со степ – платформой.	
29		Развитие координации движений.	Техника безопасности при выполнении упражнений аэробики выполняемые на степ – платформе.	
30		Развитие координации движений.	<p>Изучение шагов аэробики на степ – платформе 1 уровня: на шагивание на платформу, спуск.</p> <p>Marching – ходьба на месте.</p> <p>BasicStep (базовый шаг),</p> <p>Knee up (колени вверх), с добавлением движений рук.</p> <p>Выполнение прыжковых упражнений</p>	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

			<p>с использованием степ – платформы поточным методом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки с запрыгиванием на платформу и спрыгиванием слева – направо, - прыжки через степ – платформу слева – направо, - прыжки ноги врозь с запрыгиванием на платформу. <p>Подвижная игра: «Выше ноги от земли».</p> <p>Подвижная игра: «По кочкам и пенечкам»</p>	учителя.
31		Игры на развитие внимания	<p>Ходьба по ориентирам. Фигурная маршировка. Маршировка под музыку.</p> <p>Считалки и их применение.</p> <p>Разучивание считалок.</p> <p>Подвижные игры: «Лилипуты и великаны», «Найди предмет», «Чего не хватает?»</p>	<p>Демонстрировать выполнение упражнений по ориентирам. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Выполнять фигурную маршировку и ходьбу под музыку, соблюдая ритм и заданный темп.</p> <p>Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения подвижных игр.</p>
32		Игры на развитие быстроты реакции.	<p>Ходьба по ориентирам. Фигурная маршировка. Маршировка под музыку.</p> <p>Считалки и их применение.</p> <p>Разучивание считалок.</p> <p>Подвижные игры: «Цветные автомобили», «Свой номер», «Гонка мячей»</p>	<p>Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.</p> <p>Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в</p>

33		Игры на развитие быстроты реакции.	Танцевальная разминка. Считалки и их применение. Разучивание считалок. Подвижные игры: «Цветные автомобили», «свой номер», «гонка мячей».	процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Уметь пользоваться простыми считалочками для выбора водящего.
34		Имитационные игры	Танцевальная разминка. Считалки и их применение. Разучивание считалок. Подвижные игры: «Кривое зеркало», «Море волнуется»	

Список используемой литературы:

1. «Здоровье», Зайцев Г.К. СПб 2005г.
2. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур 2001г.
3. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно – методическое пособие/под ред. Ж.Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядский М. 2012г.
4. Физиологические основы двигательной активности, Н.А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М. «физкультура и спорт» 1991г.
5. С.В. Кузьмина, Е.Г. Сайкина Программно – методическое обеспечение занятий фитбол – аэробикой с детьми. Учебно – методическое пособие СПб 2011г.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград Медицина 1988г.
7. Стретчинг. М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева, Москва- «Советский спорт» 1991г.
8. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников. Е.Г. Сайкина С – Пб 2012 год.