***Пояснительная записка***.

Данная программа по фитнес- аэробике подготовлена на основе "Программы для общеобразовательных школ по физической культуре для 1–11-х классов” под редакцией А.П.Матвеева, Т.В.Петровой.

**Общая характеристика**

Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Программа разработана для обучающихся 2 класса.

На освоение программы отводится 1 час в неделю. Таким образом, всего 34 часов

***Целью программы является*** совершенствование физического развития детей и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами оздоровительной аэробики.

Отличительной особенностью учебных занятий по данной программе является акцент на решение следующих **задач:**

1. Укрепление здоровья.

2. Воспитание правильной осанки.

3. Гармоничное развитие основных мышечных групп.

4. Профилактика заболеваний.

5. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.

6. Повышение работоспособности и двигательной активности.

7. Развитие музыкальности, чувства ритма.

8. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

9. Повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

**УУД на занятиях фитнес- аэробики :**

Формирование **личностных** универсальных действий

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий овладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Регулятивные** действия:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

- планирование общей цели и пути её достижения;

- распределение функций и ролей в совместной деятельности;

- осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов

**Коммуникативные** действия:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация

Календарно- тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | Элементы содержания | Дата | |
| По плану/фактически | |
| 1  2  3  4 | Разновидности альтернативных шагов аэробики. Базовые шаги. | 4ч | учить детей ритмичным упражнениям  на развитие подвижности рук, ног, шеи;  дать понятие танцевального рисунка;  освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики.  развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);  развивать аэробный стиль выполнения упражнений;  развивать чувство ритма, музыкальность  привитие интереса к регулярным занятиям; |  |  |
| 5  6  7 | Перемещения (диагональ, круг, квадрат). Общеразвивающие упражнения для ног. | 3ч |  |  |
| 8  9  10 | Базовые и альтернативные шаги аэробики с движениями рук Общеразвивающие упражнения для рук. | 3ч |  |  |
| 11 | Упражнения на развитие осанки с предметами | 1ч |  |  |
| 12  13  14  15  16 | Общеразвивающие упражнения для шеи  и спины с предметами. | 5ч |  |  |
| 17 | |  |  | | --- | --- | |  | Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация) | | 1ч |  |  |
| 18  19  20 | Упражнения на развитие гибкости | 3ч |  |  |
| 21  22  23 | Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация) | 3ч |  |  |
| 24  25  26  27 | Упражнения для мышц брюшного пресса. | 4ч |  |  |
| 28 | Общеразвивающие упражнения для ног с предметами | 1ч |  |  |
| 29 | Общеразвивающие упражнения для рук с предметами | 1ч |  |  |
| 30  31  32  33  34 | Стретчинг – пилатес | 5ч |  |  |  |