

Министерство образования Республики Башкортостан  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Уфимская коррекционная школа-интернат № 63 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

«Рассмотрено»

на заседании ШМО

Руководитель МО

«20» августа 2016г.

*Стефанович И.В.*  
*Стефанович И.В.* / ФИО. / *Стефанович И.В.*

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

*Богданова Т.В.* / Богданова Т.В. /

«01» сентября 2016г.



«Утверждено»

Директор

*Аглиуллина З.А.* / З.А. Аглиуллина /

«01» сентября 2016г.

Рабочая программа факультативных занятий  
по спортивно - оздоровительному направлению

5-11 классы

2016 -2017 учебный год

Разработала учитель первой категории  
Байдавлятова Расима Ишбирдиевна

Уфа - 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	3
2	Предметные результаты изучения .....	7
3	Содержание учебного .....	10
4	Календарно-тематическое планирование .....	14

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению факультативных занятий для 5-11 классов составлена на основе учебного плана утвержденного приказом МО РФ от 10.04.2002 №29/2065-п.

Преподавание ведётся по программе для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, под редакцией Воронковой В.В. Программа утверждена Министерством образования и науки РФ.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению факультативных занятий реализует основные положения Концепции о стандартах специального образования.

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. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (для детей с нарушениями интеллекта); находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов.

У многих учащихся отличаются нарушения со стороны сердечно - сосудистой системы; у многих замечено отставание в росте, весе непропорциональное телосложение и т. д; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях - проявляются только при увеличении физической нагрузки.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта.

Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

В коррекционной школе имеются дети с хорошо развитой моторикой -это обуславливает необходимость дифференцированного индивидуального подхода. Учитель физкультуры должен хорошо знать потенциальные возможности каждого ученика; специфику каждого нарушения. Учитель должен плотно работать с врачом школы- только так можно успешно решать коррекционные задачи стоящие перед ним.

Особого внимания требуют дети с эпилепсией, заболеваниями ЦНС - для них важен особый охраняемый режим, исключающий перегруз.

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.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике и программы физической культуры для коррекционных образовательных учреждений где обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Также в основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся.

**Цель программы:** создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой, элементов йоги, общеразвивающих упражнений и корригирующих упражнений по ЛФК.

**Задачами** физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;

- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально волевых качеств;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Задачи	5-7класс	8-11класс
Обучающие	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> отработка элементов строевойподготовки;</li> <li><input type="checkbox"/> учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;</li> <li><input type="checkbox"/> познакомить детей сбазовыми шагами аэробики.</li> <li><input type="checkbox"/> отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> познакомить детей с различнымистилями танцевальной аэробики.</li> <li><input type="checkbox"/> отработка базовых шагов аэробикив связках;</li> <li><input type="checkbox"/> дать понятие танцевального рисунка;</li> <li><input type="checkbox"/> освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики.</li> <li><input type="checkbox"/> создание танцевального номера</li> </ul>
Развивающие	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);</li> <li><input type="checkbox"/> развивать аэробный стиль выполнения упражнений;</li> <li><input type="checkbox"/> начальное развитие специальных качеств;</li> <li><input type="checkbox"/> развивать чувство ритма, музыкальность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> продолжать развивать аэробный стиль выполненияупражнений;</li> <li><input type="checkbox"/> продолжать развитие специальныхкачеств.</li> <li><input type="checkbox"/> продолжать развивать критичность и самокритичность.</li> </ul>
Воспитывающие	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> привитие интереса к регулярным занятиям;</li> <li><input type="checkbox"/> продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;</li> <li><input type="checkbox"/> воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;</li> <li><input type="checkbox"/> продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;</li> <li><input type="checkbox"/> воспитываться ответственность каждого за успех общего дела;</li> <li><input type="checkbox"/> воспитывать организованность</li> </ul>

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 6-11 класс.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Учитывая контингент детей школы, каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями; постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Урок целесообразно строить из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы; общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения. В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач: учить детей готовиться к уроку физкультуры, учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю; учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры, учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стенд, потолок, пол, углы); учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз); учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя); учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя; учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному, прививать навыки координации движения двумя ногами в разных видах прыжков; обучать мягкому приземлению в прыжках; учить правильному захвату различных по величине предметов, передача и переноска их; учить броскам и ловле мяча; учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку; учить выполнить простейшие упражнения в определенном ритме; учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке; учить преодолению простейших препятствий; учить переноске различных грузов коллективными действиями в переноске тяжелых вещей: учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Факультативные занятия по спортивному направлению входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Уфимская коррекционная школа-интернат № 63 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Реализация рабочей программы с 5 по 11 классы, рассчитана на 37 часов, (37 учебные недели, по 1 часу в неделю.)

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

*Предметными* результатами изучения в 5-11 классах являются формирование следующих умений:

*Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

*Достаточный уровень:*

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТ освоения программы

**5-6 класс**

*Ребёнок должен знать:*

Порядок занятия;



Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.

Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;

Понятие танцевального рисунка;

Различные стили танцевальной аэробики.

*Ребёнок должен уметь:*

Красиво выполнять элементы строевой подготовки;

Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;

Правильно выполнять базовые шаги аэробики;

Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;

Различать характер музыки, темп, ритм;

Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;

Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.

Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);

Быть самокритичным и критичным;

Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

### **7-11 класс**

*Ребёнок должен знать:*

Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);

Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

*Ребёнок должен уметь:*

Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;

Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;

Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);

Выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку», примерные элементы и асаны из йоги

Принимать участие в танцевальном номере;

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

#### 5-6 классы Учебно-тематический план

Учебная нагрузка: \_\_\_1\_\_\_ час в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	ТБ, введение в образовательную программу.	1		1
2.		Гигиена спортивных занятий.	1		1
3.		Подвижные игры	1	4	5
4.	<b>Общезначительная физическая подготовка</b>	Элементы строевой подготовки		2	2
5.		Общеразвивающие упражнения для рук		2	2
6.		Общеразвивающие упражнения для ног		2	2
7.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	2	3
8.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Базовые шаги аэробики	1	6	7
9.		Упражнения на развитие осанки		2	2
10.		Упражнения на развитие гибкости		2	2
11.	<b>Оздоровление</b>	Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)		3	3
12.		Упражнения на Фит-болах	1	4	5
13.	Итоговое занятие			1	1
		<b>ИТОГО 36 часов</b>			

## Учебно-тематический план

7 класс

Учебная нагрузка: \_\_\_1\_\_\_ час в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	ТБ, введение в образовательную программу.	1		1
2.		Гигиена спортивных занятий.	1		1
3.		Из истории аэробики	1		1
4.	<b>Общезначительная подготовка</b>	Элементы строевой подготовки		2	2
5.		Общеразвивающие упражнения для рук		2	2
6.		Общеразвивающие упражнения для ног		2	2
7.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	2	3
8.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Танцевальная аэробика	1	4	5
9.		Упражнения на развитие осанки		4	4
10.		Упражнения на развитие гибкости		4	4
11.	<b>Оздоровление</b>	Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)		2	2
12.		Стретчинг с элементами йоги		4	4
13.		Упражнения на Фит-болах	1	3	4
	Итоговое занятие			1	1
		<b>ИТОГО 35 часов</b>			

## Учебно-тематический план

### 8 класс

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	ТБ, введение в образовательную программу	1		1
2.		Гигиена спортивных занятий.	1		1
3		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	1	4	5
4.	<b>Общефизическая подготовка</b>	Элементы строевой подготовки		2	2
5.		Силовые упражнения для рук		2	2
6.		Силовые упражнения для ног		2	2
7		Танцевальная аэробика		2	2
8.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Базовые шаги и связки аэробики	1	4	5
9		Стретчинг с элементами йоги	1	3	4
10.	<b>Оздоровление</b>	Коррекционные упражнения	1	4	4
11.		Двигательные упражнения		1	1
12.		Упражнения на Фит-болах	1	4	5
13.	Итоговое занятие			1	1
		<b>ИТОГО 35 часов</b>			

## Учебно-тематический план

### 9- 10/11 классы

Учебная нагрузка: \_\_\_1\_\_\_ часа в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	ТБ, введение в образовательную программу.	1		1
3.		Гигиена спортивных занятий.	1		1
4.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	1	1	2
5.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса		2	2
6.		Базовые шаги и связки аэробики		5	5
7.		Упражнения на развитие осанки		2	2
8.		Стретчинг с элементами йоги		5	5
9.		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «ballydance», «латино».	1	3	4
10.	<b>Хореографическая подготовка</b>	Постановка танцевальной композиции в стиле «латино»		4	4
11.		Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»		4	4
	<b>Оздоровление</b>	Коррекционные упражнения Йога		3	3
12.		Итоговое занятие		1	1
		<b>ИТОГО 33 часа</b>			

## 4.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№	Тема	Содержание	БУД	Область развития жизненных компетенций	Уч. час ы	дата	
<b>1 четверть</b>					18ч	<b>5А</b>	<b>5Б</b>
1.	Техника безопасности во время факультативных занятий	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	Бережное отношение к своему здоровью. Бережное отношение к другим людям.	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Выполнять задания самостоятельно или с помощью учителя, уметь планировать работу.	1	Сентябрь 07.09	08.09
2.	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	Формировать потребности к ЗОЖ. Бережное отношение к своему здоровью. Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры	Развивать навыки общения и согласовывать свои интересы с интересами других.	1	14.09	15.09
3.	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях,	Бережное отношение к своему здоровью.	Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,	1	21.09	22.09
4.	Комплекс упражнений на развития внимания и слуха	Что мы видим, что мы слышим. Техника правильного выполнения	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения, уважать мнение других	1	28.09	29.09
5.	Техника выполнения строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	Осваивать универсальные умения, связанные с	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в	1	Октяб	Октябр

			выполнением организуемых упражнений.	разных видах деятельности и быту. Выполнять задания самостоятельно или с помощью учителя Применять полученные знания в жизни		рь 05.10	ь 06.10
6.	Общеразвивающие упражнения для ног.	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	Способы развития физических качеств.		1	12.10	13.10
7.	Техника выполнения упражнений для ног.	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражнений для ног.		1	19.10	20.10
8.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	Бережное отношение к другим людям. Бережное отношение к своему здоровью.		1	26.10	27.10
9.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положении сидя, стоя, лежа на полу	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации		1	02.11	03.11
<b>2 четверть</b>							
10.	Упражнения на коррекцию осанки	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и	1	НОЯБ РЬ 09.11	10.11
11.	Техника выполнения	Закрепление упражнений на развитие	Осваивать		1	16.11	17.11

	упражнений на коррекцию осанки.	правильной осанки в партере.	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	быту. Выполнять задания самостоятельно или с помощью учителя, уметь планировать работу.  Развивать навыки общения и согласовывать свои интересы с интересами других. Слушать и понимать инструкцию  Выполнять задания самостоятельно или с помощью учителя  Применять полученные знания в жизни				
12.	Комплекс общеразвивающих на профилактику сколиоза	Занятие в тренажерном зале. Упражнение для ног, рук и пресса.	Способы развития физических качеств.		1	23.11	24.11	
13.	Фит-бол аэробика Подвижные игры	Техника безопасности при проведении занятий нафитболах. Знакомство с мячом. Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации		1	30.11	1	
14.		Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.			ДЕКА БРЬ 07.12	01.12	
15.		Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой				2	14.12	08.12
16.								
17.					1	28.12	22.12	
18.								
<b>3 четверть</b>								
			Способы развития физических качеств.	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных	2	ЯНВА РЬ 15.01		
19.			Стремление к физическому совершенству:			22.01		
20.	Сила, выносливость, гибкость -	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости развитие гибкости			1	29.01		



	как мы их развиваем?		развитие и укрепление правильной осанки, координации	видах деятельности и быту. Выполнять задания самостоятельно или с помощью учителя Применять полученные знания в жизни Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Выполнять задания самостоятельно или с помощью учителя Применять полученные знания в жизни Развивать умение самостоятельно работать			
21.	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	Осваивать двигательные действия, слышать музыку и двигаться в такт музыки		1	ФЕВР АЛЬ 05.02	
22.	Комплекс танцевальной аэробики	Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт», открытый шаг. Релаксация –восстановление	Перечислять основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, руководствоваться этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельно и правильно выполнять упражнения.		1	12.02	
23.		Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Повторение и закрепление танцевального комплекса.			1	19.02	
24.					1	26.02	
25.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой	Выполнение упражнений с предметами (обруч, палки)			1	МАРТ 05.03	
26.	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку различными способами: над двух ногах, поочередно			1	12.03	
27.	Фит-бол аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Знакомство с мячом. Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики			4	19.03	
28.		Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.				02.04	
29.		Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой					09.04
30.		Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	Соблюдать правила техники		16.04		

31.	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Дыхательные гимнастика Стрельниковой	безопасности во время занятий с гимнастическими мячами.	как ученика, заинтересованного о посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга	1	23.04	
32.	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие осанки, гибкости	Выполнять правильно о упражнения.	общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	1	30.04	
33.	Повторение элементов строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к одноклассникам.		МАЙ 07.05	
34.	ОРУ для рук и ног, туловища, шеи и спины	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу. Повторение упражнений для туловища, шеи и спины	Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к одноклассникам.	Развивать навыки общения и согласовывать свои интересы с интересами других. Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения, уважать мнение других	1	14.05	
35.	Повторение базовых шагов аэробики	Степ-тач, тач-фронт, V-степ кёрл, тач-сайт.	оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к одноклассникам.	свои интересы с интересами других. Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения, уважать мнение других	1	21.05	
36.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Выполнение контрольных упражнений.	Правильно и самостоятельно выполнять упражнения	Применять полученные знания в жизни	1	28.05	
<b>Всего 36 часов</b>							

**6 класс**

№	Тема	Содержание	БУД	Область развития жизненных компетенций	Уч. часы	Дата	
						план	факт
<b>1 четверть</b>					18ч	план	факт
1.	ТБ, введение вобразовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	<b>Личностные:</b> - учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи; - отвечать на простые вопросы учителя; - группировать предметы, объекты на основе существенных признаков; - понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме; - анализировать объекты труда с выделением их существенных	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Выполнять задания самостоятельно или с помощью учителя  Применять полученные знания в жизни Осознание себя как ученика, заинтересованног о посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга	1	Сентя брь 07.09	
2.	Гигиена спортивных занятий.  Элементы строевой подготовки	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к прическе, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны			1	14.09	
3.	Разновидности танцевальной аэробики	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях,			1	21.09	
4.	Разновидности танцевальной аэробики	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.			1	28.09	
5.	Элементы строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны			1	Октяб рь 05.10	
6.	Общеразвивающие упражнения для ног.	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.			1	12.10	
7.	Техника выполнения	Закрепление упражнений для ног, в			1	19.10	

	упражнений для ног.	положении сидя, стоя, лежа на полу.	признаков; - устанавливать причинно – следственные связи в изучаемом круге явлений; - обобщать - выделять класс объектов по заданному признаку.				
8.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины			1	26.10	
9.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лежа на полу			1	09.11	
<b>2 четверть</b>							
10.	Упражнения на развитие осанки	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	<b>Коммуникативные</b> : - взаимодействовать (сотрудничать) с одноклассниками; - участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях; - отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу; - соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить; - слушать и понимать речь	Развивать навыки общения и согласовывать свои интересы с интересами других. Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения, уважать мнение других  Слушать и понимать инструкцию  Применять	1	НОЯ БРЬ 16.11	
11.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.			1	23.11	
13.	Из истории аэробики	Основные направления аэробики. Запрещенные упражнения на занятиях аэробикой. Техника выполнения базовых шагов аэробики			1	30.11	
14.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.				ДЕК АБРЬ 04.12	
15.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам			2	11.12	
16.	Базовые шаги аэробики	аэробики. (V-степ керл) Аэробика и ее виды.				18.12	
17.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Выполнение контрольных упражнений.			1	25.12	

			других;	полученные знания в жизни					
<b>3 четверть</b>									
18.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов.	<b>Коммуникативные:</b> - взаимодействовать (сотрудничать) с одноклассниками; - участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях; - отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу; - соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить; - слушать и понимать речь других; - принимать участие в коллективных работах, работах парами и группами; - понимать важность коллективной работы; - контролировать свои действия при совместной работе; - допускать существование различных точек зрения; - договариваться с партнерами и приходить к общему	Развивать навыки общения и согласовывать свои интересы с интересами других. Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения, уважать мнение других  Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Выполнять задания самостоятельно или с помощью	2	ЯНВАРЬ 15.01			
19.		Простейшие музыкальные композиции.					22.01		
20.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости					1	29.01	
21.	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости					1	ФЕВР АЛЬ 05.02	
22.	Комплекс танцевальной аэробики	Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт», открытый шаг. Релаксация –восстановление					1	12.02	
23.		Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Повторение и закрепление танцевального комплекса.					1	19.02	
24.							1	26.02	
25.		Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой			Выполнение упражнений с предметами (обруч, палки)			1	МАРТ 05.03
26.	Комплекс	Прыжки через скакалку различными			1	12.03			

	общеразвивающих упражнений со скакалкой	способами: надвух ногах, поочередно	решению. <b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу; - выполнять действия по заданному алгоритму; - учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <b>Познавательные:</b> - развитие логического мышления, внимания, памяти, - побуждение к учебной деятельности, - развитие высших психических функций.	учителя Применять полученные знания в жизни Осознание себя как ученика, заинтересованного о посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Выполнять задания самостоятельно или с помощью учителя Применять полученные знания в жизни			
27.	Фит-бол аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Знакомство с мячом. Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики			4	19.03	
28.		Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.				АПРЕЛЬ 02.04	
29.		Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой				09.04	
30.		Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой				16.04	
31.	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Дыхательные гимнастика Стрельниковой			1	23.04	
32.	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие осанки, гибкости			1	30.04	
33.	Повторение элементов строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны				МАЙ 07.05	
34.	ОРУ для рук и ног, туловища, шеи и спины	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу. Повторение			1	14.05	

		упражнений для туловища, шеи и спины				
35.	Повторение базовых шагов аэробики	Степ-тач, тач-фронт, V-степ кёрл, тач-сайт.			1	21.05
36.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Выполнение контрольных упражнений.			1	28.05
<b>Всего 36 часов</b>						

**7а - 7в класс**

№	Тема	Содержание	БУД	Область развития жизненных компетенций	Уч. часы	дата	
						7А	7В
1 четверть							
1.	ТБ, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	Личностные: -учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга	1	Сентябрь 06.09	07.09
2.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика.	- отвечать на простые вопросы учителя;	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Выполнять задания самостоятельно или с помощью учителя	1	13.09	14.09
3.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики	Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-эробика, хип-хоп, латино. Краткая характеристика.	- группировать предметы, объекты на основе существенных признаков;	Выполнять задания самостоятельно или с помощью учителя	2	20.09	21.09
4.		Сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.	- понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме;	Применять полученные знания в жизни		27.09	28.09
5.	Упражнения на мышцы живота	Техника выполнения упражнений	- анализировать объекты труда с выделением их существенных признаков;	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением	2	Октябрь 04.10	05.10
6.	Силовые упражнения на мышцы рук	Техника выполнения силовых упражнений для рук с предметами (гантели, обруч, палки).	- устанавливать причинно –			18.10	12.10
7.	Силовые упражнения для	в партере	24			25.10	19.10



	ног.		следственные связи в изучаемом круге явлений;	школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга			
8.	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	- обобщать - выделять класс объектов по заданному признаку.	Развивать навыки общения и согласовывать свои интересы с интересами других. Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения, уважать мнение других	2	01.11	26.10
9.	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук.	Коммуникативные: - взаимодействовать (сотрудничать) с одноклассниками;			08.11	9/11
10	Стретчинг	Разучивание техники выполнения упражнения на развитие гибкости	- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях;		1	15.11	16.11
11.	Стретчинг	Разучивание техники выполнения упражнения на развитие гибкости	- отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;		1	22.11	23.11
12.	Упражнения на развитие осанки		- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;			29.11	30.11
13.	Стретчинг с элементами йоги			- слушать и понимать речь других;			06.12
14.	Базовые шаги и связки аэробики	Отработка и совершенствование музыкальных композиций. Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление).	- принимать участие в коллективных работах, работах парами и группами;	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Выполнять задания самостоятельно или с помощью	1	13.12	14.12
15.	Базовые шаги и связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение спродвижением вперед или назад, с разворотом. Составление музыкальной композиции.	- понимать важность		1	20.12	21.12
16.	Скретчинг	Повторение техники выполнения упражнений			1	27.12	28.12

		наразвитие гибкости	коллективной работы;	учителя			
17.	Базовые шаги и связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение потреугольнику, диагонали. Составление музыкальной композиции, усложнение	- контролировать свои действия при совместной работе;	Применять полученные знания в жизни	1	17.01	18.01
18.	Скретчинг	Упражнения на растяжку мышц ног	- допускать существование различных точек зрения;	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию	1	24.01	25.01
19.	Танцевальные связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение по квадрату. Составление музыкальной композиции	- договариваться с партнерами и приходить к общему решению.	в разных видах деятельности и быту. Выполнять задания самостоятельно или с помощью учителя	1	31.01	01.02
20.	Комплекс танцевальной аэробики	Отработка и совершенствование музыкальной композиции.	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу;	самостоятельно или с помощью учителя	1	07.02	08.02
21.	Коррекционные упражнения Комплекс йоги	Дыхательные гимнастика Стрельниковой	- выполнять действия по заданному алгоритму;	Применять полученные знания в жизни	1	14.02	15.02
22.	Силовые упражнения	Занятия в тренажерном зале	- учиться совместно с учителем и другими учениками	Развивать умение самостоятельно работать	1	21.02	22.02
23.	Скретчинг	Техника упражнений на растягивание	давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию	1	28.02	01.03
24.	Танцевальные связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение потреугольнику, диагонали.	Познавательные: - развитие логического мышления,	в разных видах деятельности и быту. Выполнять задания самостоятельно или с помощью	1	07.03	15.03
25.	Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино» .	Знакомство с элементами танцевальных стилей «Латино». Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»		быту. Выполнять задания самостоятельно или с помощью	1	14.03	22.03

26.		Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино».	внимания, памяти, - побуждение к учебной деятельности, - развитие высших психических функций.	учителя Применять полученные знания в жизни	1	21.03	05.04
27.		Отработка элементов «латино».			1	04.04	12.04
28.		Отработка элементов «латино».		Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Выполнять задания самостоятельно или с помощью учителя Применять полученные знания в жизни	1	11.04	19.04
29.	Фит-бол аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Знакомство с мячом. Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики			1	18.04	26.04
30.		Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.			1	25.04	03.05
31.		Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой			1	02.05	
32.		Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой			1	16.05	10.05
33.	Общеразвивающие упражнения для рук				1	23.05	17.05

	и ног						
34.	Комплекс танцевальной аэробики	Отработка и совершенствование музыкальной композиции.			1	30.05	24.05
35.	Итоговое занятие	Выполнение контрольных упражнений					31.05
	<b>ИТОГО</b>					<b>34</b>	<b>35</b>

### 8-9-10\11 класс

№	Тема	Содержание	БУД	Уч. часы	дата					
					8	9		10/11		
					план	факт	план	факт	план	факт
<b>1 четверть</b>										
1.	Техника безопасности во время факультативных занятий.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	Личностные: - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;	1	Сентябрь 06.09		Сентябрь 08.09		Сентябрь 09.09	
2.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика.	- отвечать на простые вопросы учителя; - группировать предметы, объекты на основе существенных признаков;	1	13.09		15.09		16.09	
3.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики	Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-эробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.	- понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме; - анализировать объекты труда	2	20.09		22.09		23.09	

4.	Силовые упражнения для мышц живота	Техника выполнения упражнений на пресс	с выделением их существенных признаков;		27.09		29.09		30.09	
5.	Упражнения на трицепс и бицепс в тренажерном зале	Техника выполнения силовых упражнений	- устанавливать причинно – следственные связи в изучаемом круге явлений;	2	Октябрь 04.10		Октябрь 06.10		Октябрь 07.10	
6.	Упражнения на трицепс и бицепс в тренажерном зале	Техника выполнения силовых упражнений для рук с предметами (гантели, обруч, палки).	- обобщать - выделять класс объектов по заданному признаку. Коммуникативные:		11.10		13.10		14.10	
7.	Силовые упражнения для ног.	Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере	- взаимодействовать (сотрудничать) с одноклассниками;		18.10		20.10		21.10	
8.	Упражнения для мышц ног в тренажерном зале	Техника выполнения упражнений в тренажерном зале. ТБ	- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях;	1	25.10		27.10		28.10	
9.	Упражнения на коррекцию осанки	Повторение техники выполнения упражнений на коррекцию осанки. Профилактика сколиоза.	- отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;	1	1.11		10.11		11.11	
10	Стретчинг	комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела.	- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;	1	Ноябрь 08.11		17/11		28.11	
11.	Упражнения на коррекцию осанки	Повторение техники выполнения упражнений на коррекцию осанки.	- слушать и понимать речь других;	1	15.11		24.11		25.11	
12.	Стретчинг	комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела.	- принимать участие в коллективных работах, работах парами и группами;		22.11		1.12		2.12	
13.	Базовые шаги и связки аэробики	Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Тай -	- понимать важность коллективной работы; - контролировать свои действия при совместной работе; - допускать существование различных точек зрения;	1	Декабрь 29.11		8.12		9.12	

		бо.	- договариваться с партнерами и приходить к общему решению.							
14.	Базовые шаги и связки аэробики	Отработка и совершенствование музыкальных композиций. Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление). Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай -бо»	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу; - выполнять действия по заданному алгоритму; - учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	1	06.12		15.12		16.12	
15.	Стретчинг	Повторение техники выполнения упражнений на растяжку	Познавательные: - развитие логического мышления, внимания, памяти, - побуждение к учебной деятельности, - развитие высших психических функций.		13.12		22.12		23.12	
16.	Базовые шаги и связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали. Составление музыкальной композиции, усложнение	<b>Коммуникативные:</b> - взаимодействовать (сотрудничать) с одноклассниками;	1	20.12		29.12		30.12	
17.	Скретчинг	Упражнения на растяжку мышц ног	- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях; - отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу; - соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;		27.12		19.01		20.01	
18.	Танцевальные связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение по квадрату. Составление музыкальной композиции		1	17.01		26.01		27.01	
19.	Комплекс танцевальной аэробики	Отработка и совершенствование музыкальной композиции.		1	24.01		02.02		03.02	
20.	Коррекционные упражнения Комплекс йоги	Дыхательные гимнастика Стрельниковой			31.01		09.02		10.02	
21.	Силовые упражнения	Занятия в тренажерном зале			07.02 14.02		16.02		17.02	
22.	Скретчинг	Техника упражнений на		1	21.02		02.03		24.02	

		растягивание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушать и понимать речь других;</li> <li>- принимать участие в коллективных работах, работах парами и группами;</li> <li>- понимать важность коллективной работы;</li> <li>- контролировать свои действия при совместной работе;</li> <li>- допускать существование различных точек зрения;</li> <li>- договариваться с партнерами и приходить к общему решению.</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать и сохранять учебную задачу;</li> <li>- выполнять действия по заданному алгоритму;</li> <li>- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие логического мышления, внимания, памяти,</li> <li>- побуждение к учебной деятельности,</li> <li>- развитие высших психических функций.</li> </ul>		28.02					
23.	Танцевальные связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение потреугольнику, диагонали.		1	07.03		09.03		Март 03.03	
24.	Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино» .	Знакомство с элементами танцевальных стилей «Латино». Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино» .		1	14.03		16.03		10.03	
25.		Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино».		1	21.03		23.03		17.03	
26.		Отработка элементов «латино».			04.04		06.04		Апрель 07.04	
27.		Отработка элементов «латино».		1	11.04		13.04		14.04	
28.	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Тай - бо.			18.04		20.04		21.04	
29.		Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай -бо»		1	25.04		27.04		28.04	
30.		Отработка и совершенствование танцевальной композиции Тай-бо.		1	02.05		04.05		Май 05.05	
31.		Отработка и совершенствование танцевальной композиции Тай-бо.		1	16.05		11.05		12.05	
32.	Комплекс танцевальной аэробики	Отработка и совершенствование музыкальной композиции.		1	23.05		18.05		19.05	
33.	Итоговое занятие	Выполнение контрольных упражнений		1	30.05		25.05		26.05	
	<b>ИТОГО</b>				<b>35</b>		<b>33</b>		<b>33</b>	

## 7Б класс

№	Тема	Содержание	Оборудование	БУД	Домашнее задание	Кол-во часов	дата	
<b>1 четверть 7ч</b>							План.	Факт
1.	ТБ на уроках физической культурой. Пци «Чай чай выручай»	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	Журнал по ТБ	Бережное отношение к своему здоровью. Бережное отношение к другим людям.	Гигиена спорт. занятий	1	Сентябрь 05.09	
2.	Значение утренней гимнастики. Игра «Ловушки».	Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске,		Формировать потребности к ЗОЖ. Бережное отношение к своему здоровью. Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры	Утренняя зарядка	1	19.09	
3.	Игра с элементами утренней Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др.	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 колонны		Бережное отношение к своему здоровью.	Утренняя зарядка. Повороты на право на лево		26.09	
4.	Игра на внимание «Пустое место». Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях,	Скакалки, гимнастические палки	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	ОРУ для рук	1	03.10	
5.	Игра «Третий лишний». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	32	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Утренняя зарядка	1	10.10	



6.	Игра «Зайцы во рву». Упражнения на равновесие	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 колонны		Способы развития физических качеств.	Повороты на право на лево, кругом	1	17.10	
7.	Комплекс упражнений в лазании по скамейке, перелезание через спортивные сооружения	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.	Гимнастические коврики. Гимнастические мячи	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений для ног.	ОРУ для ног	1	24.10	
8.	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки со скакалкой						31.10	
<b>2 четверть</b>								
9.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Выполнение упражнений, входящие в комплексы физкультминуток, выполнение упражнения на растяжку. П/и «Поймай хвост дракона»	Гимнастические коврики. Гимнастические палки	Бережное отношение к другим людям. Бережное отношение к своему здоровью.	Упражнения на растяжку	1	Ноябрь 07.11	
10.	Комплекс упражнений для профилактики и коррекции осанки.	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере. Основные признаки правильной и неправильной осанки.	Гимнастические мячи, коврики	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Прогулки на свежем воздухе	1	14.11	
11.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положении сидя, стоя, лежа на полу	Гимнастические мячи, коврики	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Ору для мышц спины	1	21.11	
12.	Техника выполнения упражнений на профилактику коррекции осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	Гимнастические мячи, коврики	Способы развития физических качеств.	Утренняя зарядка	1	28.11	
13.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	Гимнастические коврики	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление физических качеств	ОРУ на развитие выносливости	1	Декабрь 05.12	
14.	Стретчинг	Освоение и закрепление	Гимнастические	Способы развития	Утренняя зарядка	2	12.12	

		упражнений на развитие гибкости	е коврики	физических качеств.			19.12	
15.	Комплекс упражнений для глаз	Усвоение упражнений для коррекции близорукости, дальнозоркости	Гимнастически е коврики	Бережное отношение к своему здоровью и окружающих	Прогулки на свежем воздухе		26.12	
<b>3 четверть</b>								
16.	Техника безопасности при выполнении	Выполнение упражнений с предметами (обруч, палки)	Обручи и палки	Перечислять основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, руководствоваться этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Прогулки на свежем воздухе	1		
17.	упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой	Гимнастические диски.	Гимнастические диски		Утренняя зарядка	1	Январь 16.01	
18.	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно	Скакалки		Прогулки на свежем воздухе	1	23.01	
19.	Комплекс упражнений для глаз.	Упражнения на растяжку. Упражнения для глаз	Гимнастические коврики		Самостоятельно и правильно выполнять упражнения.	Упр. для коррекции глаз в свободное время	1	30.01
20.	Упражнения на коррекцию осанки с гимнастическими мячами	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Знакомство с мячом. Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	Гимнастические мячи, коврики Гимнастические мячи, коврики	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий с гимнастическими мячами. Выполнять правильно упражнения. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к одноклассникам.	Утренняя зарядка	1	Февраль 06.02	
21.					Прогулки на свежем воздухе	1	13.02	
22.	Упражнения на внимание и координацию движений.				Упражнения на внимание и координацию движений. Упражнения на релаксацию.	Гимнастические мячи, коврики	Упражнения на координацию	1
23.	Акробатические упражнения на матах	Акробатические упражнения на матах. Кувырок вперед, назад	Гимнастические мячи, коврики	Правильно и самостоятельно выполнять упражнения	Утренняя зарядка	1	27.02	
24.	Акробатические упражнения с обручем.	Акробатические упражнения с обручем. Игра «Успей	Гимнастические обручи		Прогулки на свежем воздухе	1	Март 06.03	

		выбежать»						
25.	Упражнения на коррекцию осанки с гимнастическими мячами	Упражнения на коррекцию осанки с гимнастическими мячами	Гимнастические мячи, коврики		Утренняя зарядка	2	13.03 20.03	
<b>4 четверть</b>								
26.	Коррекционные упражнения.	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	Гимнастические коврики Обручи мячи	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять их последовательность и дозировку, выполнять самостоятельно.	Выполнять самостоятельно упр.		03.04	
27.					Утренняя зарядка			
28.					Ору для рук и ног		Апрель 10.04	
29.	Подвижные игры на развитие внимания, наблюдательности, формирования мышления	Упражнения на развитие внимания и наблюдательности, Подвижные игры на формирования мышления	Атрибуты в зависимости от тематики подвижных игр	Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх. Выполнять правила игры и активно участвовать в играх. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.	Подвижные игры	1	17.04	
30.					Прогулки на свежем воздухе Утренняя зарядка Подвижные игры	1	24.04	
31.	Комплекс ОРУ для рук и ног, туловища, шеи и спины	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, туловища, шеи и спины. в положении сидя, стоя, лежа на полу.	Гимнастические палки, обручи	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять их последовательность и дозировку,	Утренняя зарядка	1	08.05	
.						Утренняя зарядка Прогулки на свежем воздухе	1	10.05

		Выполнение контрольных упражнений.		выполнять самостоятельно.				
32.	ОРУ со скакалкой.	ОРУ со скакалкой. Игра «Гуси - лебеди»	скакалки	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий с мячами. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к одноклассникам. Правильно и самостоятельно выполнять упражнения	Прыжки на скакалке		15.05	
33	ОРУ с мячами Итоговое занятие.	Метание малого и большого мячей по горизонтальной и вертикальной целям. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам	Футбольный, волейбольный мячи		Подвижные игры		22.05	
34		Подвижные игры. В зависимости от погоды: футбол, пионербол. Игра «Пионербол»					29.05	
<b>Всего 34 часов</b>								

Пронумеровано и прошнуровано  
36 (тридцать шесть) листа /ов  
и скреплено печатью государственного  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения Уфимская коррекционная  
школа-интернат №63 для обучающихся с  
ограниченными возможностями  
здоровья

Директор

*З.А. Аглиулдина*

