

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

г. Ростов-на-Дону

Управление образования города Ростова-на-Дону

МБОУ "Школа № 49"

РАССМОТРЕНО

МО учителей ОБЖ и
физической культуры

Белоножко Е.Г.
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Методический Совет

Баянова М.В.
Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ
"Школа № 49"

Якушева И.В.
Приказ №175 от «31» 08
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

(для 5-10 классов)

г. Ростов-на-Дону 2023

1. Пояснительная записка.

Разработана программа с учетом требований следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями и дополнениями);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
4. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
5. Письмо Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;
6. Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
7. Методические рекомендации Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
10. Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011г. №03-255 «О введении ФГОС ООО»;
11. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ООО»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
13. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 N 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
14. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Школа № 49» на 2023 – 2024 г.

15. Календарный учебный график и Учебный план МБОУ «Школа № 49» на 2023 – 2024 учебный год.

16. Локальных актов МБОУ «Школа № 49», регламентирующих организацию внеурочной деятельности.

Согласно действующему учебному плану МБОУ «Школа № 49» на 2023- 2024 учебный год в рамках реализации ФГОС основного общего образования, рабочая программа для внеурочного курса «фитнес» предусматривает 34 учебных недель, 34 часов в год 1 час(0.5) в неделю.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека

Программа по курсу внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» рассчитанная на 1год для обучающихся 5-10 классов МБОУ « Школы № 49» г. Ростова-на-Дону разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Основной образовательной программой основного общего образования.

В основу содержания программного материала лежит многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес - аэробики.

При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

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. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно тематический план и содержание курса.

Целью учебной программы для обучающихся 5-10 классов на основе элементов фитнес - аэробики является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес - аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Задачи программы:

образовательные - обучение основным «базовым» шагам и прыжкам; -разучивание комбинаций из освоенных элементов аэробики; - обучение приёмам и методам контроля

физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладение навыками регулирования эмоционального и физического состояния. Воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни. Развивающие:

развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей; -повышение работоспособности и двигательной активности;

- воспитание правильной осанки;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- нормализации массы тела;
- улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная **программа в своем содержании направлена:**

- на реализацию принципа вариативности, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал приспособлен для занятий фитнес – аэробикой), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; - соблюдению дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и

соревновательной деятельности; - расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес - аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности.

В текущем учебном году сформированы классы, 5-10 классах. Тематическое планирование 5 и 10 классах совпадают. Занятия проводятся один раз в неделю, в год 34 часа, продолжительность учебного года 34 недели, занятия проводятся в зале.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
 - умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
 - формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами,
 - формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- Уровни образовательных результатов:

- Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями социального знания и повседневного опыта.
- Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие школьника с другими школьниками на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной ему просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).
- Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Только в самостоятельном социальном действии, молодой человек действительно становится деятелем, гражданином, свободным человеком.

Формы подведения итогов

Формами подведения итогов освоения курса внеурочной деятельности «Фитнес - аэробика», являются показательные выступления, флешмоб. Выставление оценок за освоение курса не предусмотрено.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации деятельности, видов деятельности **1. «Азбука фитнес».** Этот раздел включает изучение основных движений. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила фитнеса.

2. **«Ритмика, элементы музыкальной грамоты».** Роль фитнеса в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным инвентарём. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 5-10 класса, слушание и разбор музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

3. **«Фитнес».** Этот раздел включает изучение комплекса упражнений на разные группы мышц (мышцы рук, мышцы ног, мышцы брюшного пресса, мышцы спины и груди).

4. **«Беседы по фитнесу».** Беседы по фитнесу проводятся систематически в течение всего курса обучения; включает в себя лекции по истории фитнеса. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития фитнеса, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства. Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверти и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов, творческих концертов и т.д.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Общая физическая подготовка(фитнес) – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП. *Самостоятельные игры и развлечения.*

Организация и проведение подвижных игр.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5А, 5Б КЛАССА

№	Дата урока	Тема урока	Кол-во часов	виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Инструктаж. Вводное занят.	1	Краткое знакомство с целями и задачами первого года обучения, правила техники безопасности, правила поведения на занятиях.	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
2		Тестирование физических качеств, функциональной подготовленности.	1	Тестирование физических качеств обучающихся, функциональной подготовленности. Упражнения, которые помогут определить уровень физической подготовленности детей (координация, гибкость, растяжка...)	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики Step-touch	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
4		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики V-step	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/

						/
5		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики Scoop	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6		ОФП- подготовка. Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, и гибкость и т.д.,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7		ОФП- подготовка. Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8		ОФП- подготовка. Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9		ОФП- подготовка. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10		ОФП - подготовка Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д. Комбинированный урок	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11		ОФП - подготовка Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13		Обучение базовым и альтернативным	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

		шагам аэробики в среднем темпе.		среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.		du.ru; https://uchi.ru/
14		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/
15		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/
16		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/
17		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/
18		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/
19		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/
20		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/
21		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/
22		Закрепление изученных базовых	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru;

		шагов фитнес		Scoop)		du.ru; https://uchi.ru
23		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru
24		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru
25		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru
26		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru
27		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru
28		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru
29		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru
30		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru
31		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru
32		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru
33		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru

		движениями рук.		Повторение движений на координацию.		/
34		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук. Повторение движений на координацию.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 7А класса

№	Дата урока	Тема урока	Кол-во часов	виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Инструктаж. Вводное занят.	1	Краткое знакомство с целями и задачами первого года обучения, правила техники безопасности, правила поведения на занятиях.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2		Тестирование физических качеств, функциональной подготовленности.	1	Тестирование физических качеств обучающихся, функциональной подготовленности. Упражнения, которые помогут определить уровень физической подготовленности детей (координация, гибкость, растяжка...)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики Step-touch	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики V-step	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики Scoop	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6		ОФП- подготовка. Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, и гибкость и т.д.,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7		ОФП- подготовка. Упражнения на развитие силы. Сгибание и	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

		разгибание рук в упоре лежа				
8		ОФП- подготовка. Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9		ОФП- подготовка. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10		ОФП - подготовка Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д. Комбинированный урок	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11		ОФП - подготовка Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/
12		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/
13		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/
14		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/
15		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/
16		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/

17		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28		Акробатические и	1	Акробатические и гимнастические	Практическая	www.edu.ru

		гимнастические элементы.		элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	кая работа;	www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
29		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
30		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
31		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
32		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
33		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук. Повторение движений на координацию.	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
34		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук. Повторение движений на координацию.	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 8А класса

№	Дата урока	Тема урока	Кол-во часов	виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Инструктаж. Вводное занят.	1	Краткое знакомство с целями и задачами первого года обучения, правила техники безопасности, правила поведения на занятиях.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2		Тестирование физических качеств, функциональной подготовленности.	1	Тестирование физических качеств обучающихся, функциональной подготовленности. Упражнения, которые помогут определить уровень физической подготовленности детей (координация, гибкость, растяжка...)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики Step-touch	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики V-step	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики Scoop	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6		ОФП- подготовка. Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, и гибкость и т.д.,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7		ОФП- подготовка. Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8		ОФП- подготовка. Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9		ОФП- подготовка. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10		ОФП - подготовка Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д. Комбинированный урок	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11		ОФП - подготовка Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14		Обучение базовым и	1	Обучение базовым и	Практическая работа;	www.edu.ru

		альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.		альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	еская работа;	www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
15		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
16		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
17		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
18		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
19		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
20		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
21		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
22		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
23		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
24		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
25		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
26		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru
27		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru
28		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru
29		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru
30		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru
31		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru
32		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru
33		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук. Повторение движений на координацию.	Практическая работа;	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru
34		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук. Повторение движений на координацию.	Практическая работа;	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 9б класса

№	Дата урока	Тема урока	Кол-во часов	виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Инструктаж. Вводное занят.	1	Краткое знакомство с целями и задачами первого года обучения, правила техники безопасности, правила поведения на занятиях.	Практическая работа;	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru

2		Тестирование физических качеств, функциональной подготовленности.	1	Тестирование физических качеств обучающихся, функциональной подготовленности. Упражнения, которые помогут определить уровень физической подготовленности детей (координация, гибкость, растяжка...)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики Step-touch	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики V-step	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики Scoop	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6		ОФП- подготовка. Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, и гибкость и т.д.,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7		ОФП- подготовка. Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8		ОФП- подготовка. Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9		ОФП- подготовка. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10		ОФП - подготовка Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д. Комбинированный урок	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11		ОФП - подготовка Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13		Обучение базовым и альтернативным	1	Обучение базовым и	Практическая	www.edu.ru

		шагам аэробики в среднем темпе.		альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	работа;	www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
14		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
15		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
16		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
17		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
18		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
19		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
20		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
21		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
22		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
23		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/

24		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук. Повторение движений на координацию.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук. Повторение движений на координацию.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 10 класс

№	Дата урока	Тема урока	Кол-во часов	виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Инструктаж. Вводное занят.	1	Краткое знакомство с целями и задачами первого года обучения, правила техники безопасности, правила поведения на занятиях.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2		Тестирование физических качеств, функциональной подготовленности.	1	Тестирование физических качеств обучающихся, функциональной подготовленности. Упражнения, которые помогут определить уровень физической подготовленности детей (координация, гибкость, растяжка...)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики Step-touch	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики V-step	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики Scoop	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6		ОФП- подготовка. Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, и гибкость и т.д.,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7		ОФП- подготовка. Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8		ОФП- подготовка. Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9		ОФП- подготовка. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

10		ОФП - подготовка Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д. Комбинированный урок	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11		ОФП - подготовка Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на	1	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

		расслабление.				
19		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения Упражнения на расслабление.	1	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения Упражнения на расслабление.	1	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27		Закрепление изученных базовых шагов фитнес	1	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

		гимнастические элементы.		элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	еская работа;	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32		Акробатические и гимнастические элементы.	1	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук. Повторение движений на координацию.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук.	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук. Повторение движений на координацию.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическая литература

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
3. Бегун И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
5. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия.Спорт без границ.).
6. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСИТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
9. Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И. и др. Физическая культура. Программа для учащихся 8–11-х классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся // Под общ.ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК, 1998. – 68 с.
10. Пономарева Е.Ю. Фитнес-аэробика как средство организации ЗОЖ учащейся молодежи// учебное пособие – Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2012. – 36 с.

11. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. / Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Федерация фитнес-аэробики России <https://ffarsport.ru/>
2. Он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
3. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
4. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
5. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
6. Учительский портал www.uchportal.ru

Материально-техническое обеспечение модуля

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Вт, pitchcontrol, CD-Player, I-Pod/Pad подключение микрофоны (А-mic) стойка для музыкального оборудования Микрофоны (в том числе головные)	Д	
Аудиозаписи и видеозаписи	Д	
Бревно напольное (3 м)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая ()	П	Длина - 2м; 4 м
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Скакалка	К	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	Д	
Дорожка разметочная для прыжков	Д	
Рулетка измерительная	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	К	
Аптечка	Д	
Мат гимнастический	Ф	Размер – 2х1х0,1 м
Коврик индивидуальный	К	min 120х60 см

Гантели	К	Вес 0, 25 кг пары
Гантели	К	Вес 0, 50 кг пары
Гантели	К	Вес 1, 00 кг пары
Гантели	К	Вес 2,50; 2,70, пр. кг пары
Стойка под Гантели 40 - 70 пар	Д	Два экземпляра
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление минимальное
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление слабое
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление среднее
Мячи fitball	Ф	Диаметр 50 см.
Мячи fitball	Ф	Диаметр 55 см.
Степ-платформы	К	Нескользящее резиновое покрытие, три уровня высоты (15, 20, 25 см), размеры в сложенном состоянии: 900x350x150 мм,