

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Пензенской области
Отдел образования администрации Земетчинского района Пензенской
области
МОУ СОШ с. Салтыково Земетчинского района

РАССМОТРЕНО

ШМО

Приказ №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МОУ СОШ
с. Салтыково



Шуртина Н.Г.
Приказ №51 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2451865)

курса внеурочной деятельности «Оздоровительная аэробика»

для обучающихся 1-4 класса

САЛТЫКОВО - 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Оздоровительная аэробика» для обучающихся 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО. За основу рабочей программы взята авторская Программа для обучающихся по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР, Москва, 2011), использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на уроках физической культуры (автор Вербина О.Ю. — президент Федерации фитнес-аэробики Чувашской Республики).

Основными целями курса внеурочной деятельности "Оздоровительная аэробика" для 1-4 классов в соответствии с требованиями ФГОСНОО являются:

- 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.

Соответственно задачами данного курса являются:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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 оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий фитнес – аэробикой, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно – игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);
- 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 каждом классе на изучение курса внеурочной деятельности «Оздоровительная аэробика» отводится 1 час в неделю.

При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка обучающихся по разделу «Знания о физической культуре» по 2 часа в каждом году обучения, соответственно: в 1 классе – 2 часа; в 2 классе – 2 часа; в 3 классе – 2 часа, в 4 классе – 2 часа. Освоение учебных тем данного раздела осуществляется в процессе практического прохождения материала.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа курса внеурочной деятельности «Оздоровительная аэробика» включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы:

1. Знания о физической культуре.

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес –

аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Понятие фитнес-аэробика. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурнооздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана

самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей

(односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности. Специальная физическая подготовка.

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, аэробика в восточном стиле, калланетика.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

4. «Диагностика физической подготовленности» содержит тестирование обучающихся на определение качеств:

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три

попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: челночный бег 3x10 м.

Тест для определения силовой выносливости: подъём туловища из положения лёжа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30⁰ от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не

прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъём – вдох, на опускание – выдох, подъём туловища на 30° от пола.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

Тест на гибкость: наклон вперёд из положения сидя.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
4. Формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
5. Владение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
6. Формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
7. Формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
8. Владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
9. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
10. Проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

1. Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

3. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
6. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
7. Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
8. Умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
9. Формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

1. Формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. Владение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
4. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
5. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
6. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
7. Изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
8. Развитие основных физических качеств;

9. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
10. Организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
11. Подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;
12. Осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
13. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
14. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
15. Выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
16. Умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
17. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Разделы и темы | СО 1-й год обучения 1 класс | НП 2-й год обучения 2 класс | У-Т 3- й год обучения 3 класс | У-Т 4- й год обучения 4 класс |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| I. Знания о физической культуре. | 2 В процессе уроков | 2 В процессе уроков | 2 В процессе уроков | 2 В процессе уроков |
| II. Способы физкультурной деятельности | 1 | 1 | 1 | 1 |
| III. Физическое совершенствование: | 29 | 29 | 29 | 29 |
| <input type="checkbox"/> Функциональная тренировка | 8 | 13 | 11 | 11 |
| <input type="checkbox"/> Классическая аэробика | 21 | 11 | 9 | 9 |
| <input type="checkbox"/> Разновидности аэробики | | | 3 | 3 |
| IV. ДИАГНОСТИКА | 1 | 2 | 2 | 2 |
| ИТОГО в год | 33 | 34 | 34 | 34 |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения |
|-------|--|------------------|---------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках фитнесаэробики. Подготовка к самостоятельным занятиям фитнес - аэробики | 1 | 07.09.2023 |
| 2 | Понятие фитнесаэробика | 1 | 14.09.2023 |
| 3 | Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | 1 | 21.09.2023 |
| 4 | Комплекс утренней гимнастики | 1 | 28.09.2023 |
| 5 | Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки. | 1 | 05.10.2023 |
| 6 | Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. March. | 1 | 12.10.2023 |
| 7 | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Out. Out-in | 1 | 19.10.2023 |
| 8 | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. V-Step | 1 | 26.10.2023 |
| 9 | Базовые шаги без смены ноги AStep | 1 | 09.11.2023 |
| 10 | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Mambo | 1 | 16.11.2023 |
| 11 | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Basic-step | 1 | 23.11.2023 |
| 12 | Техника движения руками | 1 | 30.11.2023 |
| 13 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Step Touch | 1 | 07.12.2023 |
| 14 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up | 1 | 14.12.2023 |
| 15 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Kick | 1 | 21.12.2023 |
| 16 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Lift side | 1 | 28.12.2023 |

| | | | |
|----|--|---|------------|
| 17 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Curl | 1 | 11.01.2024 |
| 18 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Open Step | 1 | 18.01.2024 |
| 19 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Grapevine | 1 | 25.01.2024 |
| 20 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Shasse | 1 | 01.02.2024 |
| 21 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные | 1 | 08.02.2024 |
| 22 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Toe Touch (Heel Touch) | 1 | 15.02.2024 |
| 23 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Cha-cha-cha | 1 | 22.02.2024 |
| 24 | Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. | 1 | 29.02.2024 |
| 25 | Функциональная тренировка (тренинг) Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 1 | 07.03.2024 |
| 26 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 1 | 14.03.2024 |
| 27 | Упражнения из лёгкой атлетики (ходьба) | 1 | 21.03.2024 |
| 28 | Упражнения из лёгкой атлетики (челночный бег, прыжки в длину) | 1 | 04.04.2024 |

| | | | |
|-----------|---|---|------------|
| 29 | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (наклоны, комплексы ОРУ) | 1 | 11.04.2024 |
| 30 | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (танцевальные шаги) | 1 | 18.04.2024 |
| 31 | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (равновесия) | 1 | 25.04.2024 |
| 32 | Диагностика физической подготовленности | 1 | 02.05.2024 |
| 33 | Резервный урок | 1 | 16.05.2024 |

2 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | дата |
|--------------|--|-------------------------|-------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Гигиена спортивных занятий | 1 | 07.09.2023 |
| 2 | Направления в фитнес-аэробике | 1 | 14.09.2023 |
| 3 | Диагностика физической подготовленности | 1 | 21.09.2023 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения для ног | 1 | 28.09.2023 |
| 5 | Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины | 1 | 05.10.2023 |
| 6 | Базовые шаги без смены лидирующей ноги | 1 | 12.10.2023 |
| 7 | Техника движения руками | 1 | 19.10.2023 |

| | | | |
|----|---|---|------------|
| 8 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги | 1 | 26.10.2023 |
| 9 | Махи | 1 | 09.11.2023 |
| 10 | Отработка шагов в парах | 1 | 16.11.2023 |
| 11 | Отработка шагов в перестроении | 1 | 23.11.2023 |
| 12 | Прыжки | 1 | 30.11.2023 |
| 13 | Равновесия | 1 | 07.12.2023 |
| 14 | Совмещение основных шагов и упражнений на полу | 1 | 14.12.2023 |
| 15 | Совмещение основных шагов и прыжков | 1 | 21.12.2023 |
| 16 | Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1 | 1 | 28.12.2023 |
| 17 | Разучивание связки №2 | 1 | 11.01.2024 |
| 18 | Разучивание связки №3 | 1 | 18.01.2024 |
| 19 | Разучивание связки №4 | 1 | 25.01.2024 |
| 20 | Разучивание связки №5 | 1 | 01.02.2024 |
| 21 | Разучивание связки №6 | 1 | 08.02.2024 |
| 22 | Разучивание связки №7 | 1 | 15.02.2024 |
| 23 | Разучивание связки №8 | 1 | 22.02.2024 |
| 24 | Сборка связок в комбинацию | 1 | 29.02.2024 |
| 25 | Отработка комбинации | 1 | 07.03.2024 |
| 26 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 1 | 14.03.2024 |
| 27 | Упражнения из лёгкой атлетики (ходьба) | 1 | 21.03.2024 |

| | | | |
|----|---|---|------------|
| | | | |
| 28 | Упражнения из лёгкой атлетики (челночный бег, прыжок в длину с места) | 1 | 04.04.2024 |
| 29 | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (наклоны, комплексы ОРУ) | 1 | 11.04.2024 |
| 30 | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (танцевальные шаги) | 1 | 18.04.2024 |
| 31 | Упражнения из спортивных игр | 1 | 25.04.2024 |
| 32 | Диагностика физической подготовленности | 1 | 02.05.2024 |
| 33 | Показательное выступление | 1 | 16.05.2024 |
| 34 | Резервный урок | 1 | 23.05.24 |

3 класс.

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата |
|-------|---|------------------|------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках фитнесаэробики | 1 | 07.09.2023 |
| 2 | Вредные привычки и причины их возникновения | 1 | 14.09.2023 |
| 3 | Диагностика физической подготовленности | 1 | 21.09.2023 |
| 4 | Разрешенные и запрещенные упражнения в фитнес-аэробике | 1 | 28.09.2023 |
| 5 | Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости | 1 | 05.10.2023 |
| 6 | Упражнения на развитие выносливости | 1 | 12.10.2023 |
| 7 | Упражнения на развитие быстроты | 1 | 19.10.2023 |
| 8 | Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости | 1 | 26.10.2023 |

| | | | |
|----|---|---|------------|
| 9 | Упражнения на развитие силы | 1 | 09.11.2023 |
| 10 | Упражнения на развитие скоростносиловых качеств | 1 | 16.11.2023 |
| 11 | Упражнения на развитие координации | 1 | 23.11.2023 |
| 12 | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 30.11.2023 |
| 13 | Упражнения на развитие ловкости | 1 | 07.12.2023 |
| 14 | Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве | 1 | 14.12.2023 |
| 15 | Прыжки высокой амплитуды. | 1 | 21.12.2023 |
| 16 | Базовые шаги аэробики | 1 | 28.12.2023 |
| 17 | Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1 | 1 | 11.01.2024 |
| 18 | Разучивание связки №2 | 1 | 18.01.2024 |
| 19 | Разучивание связки №3 | 1 | 25.01.2024 |
| 20 | Разучивание связки №4 | 1 | 01.02.2024 |
| 21 | Разучивание связки №5 | 1 | 08.02.2024 |
| 22 | Разучивание связки №6 | 1 | 15.02.2024 |
| 23 | Разучивание связки №7 | 1 | 22.02.2024 |
| 24 | Разучивание связки №8 | 1 | 29.02.2024 |
| 25 | Сборка связок в комбинацию | 1 | 07.03.2024 |
| 26 | Отработка комбинации | 1 | 14.03.2024 |

| | | | |
|----|---|---|------------|
| 27 | Отработка комбинации | 1 | 21.03.2024 |
| 28 | Разновидности аэробики. Хип-хоп аэробика. Popping | 1 | 04.04.2024 |
| 29 | Хип-хоп аэробика (Waving - волны) | 1 | 11.04.2024 |
| 30 | Хип-хоп аэробика (Locking, Dimestop специальные упражнения) | 1 | 18.04.2024 |
| 31 | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. | 1 | 25.04.2024 |
| 32 | Диагностика физической подготовленности | 1 | 02.05.2024 |
| 33 | Показательное выступление | 1 | 16.05.2024 |
| 34 | Резервный урок | 1 | 23.05.24 |

4 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата |
|-------|--|------------------|------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках аэробики | 1 | 04.09.2023 |
| 2 | История развития – аэробики | 1 | 11.09.2023 |
| 3 | Диагностика физической подготовленности | 1 | 18.09.2023 |
| 4 | Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. | 1 | 25.09.2023 |
| 5 | Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости | 1 | 02.10.2023 |
| 6 | Упражнения на развитие выносливости | 1 | 09.10.2023 |
| 7 | Упражнения на развитие быстроты | 1 | 16.10.2023 |

| | | | |
|----|--|---|------------|
| 8 | Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости | 1 | 23.10.2023 |
| 9 | Упражнения на развитие силы | 1 | 30.10.2023 |
| 10 | Упражнения на развитие скоростносиловых качеств | 1 | 13.11.2023 |
| 11 | Упражнения на развитие координации | 1 | 20.11.2023 |
| 12 | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 27.11.2023 |
| 13 | Упражнения на развитие ловкости | 1 | 04.12.2023 |
| 14 | Упражнения на развитие мышц спины | 1 | 11.12.2023 |
| 15 | Прыжки высокой амплитуды (прыжок группировка, прыжок «Казак» | 1 | 18.12.2023 |
| 16 | Базовые шаги аэробики | 1 | 25.12.2023 |
| 17 | Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1 | 1 | 15.01.2024 |
| 18 | Разучивание связки №2 | 1 | 22.01.2024 |
| 19 | Разучивание связки №3 | 1 | 29.01.2024 |
| 20 | Разучивание связки №4 | 1 | 05.02.2024 |
| 21 | Разучивание связки №5 | 1 | 12.02.2024 |
| 22 | Разучивание связки №6 | 1 | 19.02.2024 |
| 23 | Разучивание связки №7 | 1 | 26.02.2024 |
| 24 | Разучивание связки №8 | 1 | 04.03.2024 |
| 25 | Сборка связок в комбинацию | 1 | 11.03.2024 |
| 26 | Отработка комбинации | 1 | 18.03.2024 |

| | | | |
|----|---|---|------------|
| | | | |
| 27 | Разновидности аэробики. Танцевальная аэробика | 1 | 08.04.2024 |
| 28 | Танцевальная аэробика | 1 | 15.04.2024 |
| 29 | Танцевальная аэробика | 1 | 22.04.2024 |
| 30 | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. | 1 | 29.04.2024 |
| 31 | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. | 1 | 06.05.2024 |
| 32 | Диагностика физической подготовленности | 1 | 13.05.2024 |
| 33 | Показательное выступление | 1 | 20.05.2024 |
| 34 | Резервный урок | 1 | 25.05.2024 |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2022.
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, 2022. – 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, 2022.
4. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. – 384 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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