

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования города Кузнецка

МБОУ СОШ №6 города Кузнецка им. кузнечан – защитников Донбасса

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета МБОУ СОШ № 6 города
Кузнецка им. кузнечан –
защитников Донбасса
протокол № 1 от 29.08.2023 г

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ № 6
города Кузнецка им. кузнечан
– защитников Донбасса
_____ Ладина Е.В.
приказ № 104 от 01.09.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

для обучающихся 1-4 классов

Кузнецк, 2023

Пояснительная записка

Учебный курс «Фитнес-аэробика» (далее – учебный курс по фитнес-аэробике) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

Фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик фитнес-аэробики гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Целью изучения учебного курса «Фитнес-аэробика» является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачами изучения учебного курса «Фитнес-аэробика» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;

популяризация вида спорта «фитнес-аэробика» среди детей и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

способствование развитию у обучающихся творческих способностей;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль учебного курса «Фитнес-аэробика». Учебный курс «Фитнес-аэробика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика учебного курса по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция учебного курса по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Учебный курс «Фитнес-аэробика» реализован в виде целостного последовательного учебного курса, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа)

Содержание учебного курса «Фитнес-аэробика»

Знания о фитнес-аэробике.

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Способы самостоятельной деятельности.

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес-аэробике.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.

Классическая аэробика:

базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);

базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);

сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетание маршевых и лифтовых элементов;

основные движения руками;

выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним;

выполнение комбинации классической аэробики.

Степ-аэробика:

базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);

сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетание маршевых и лифтовых элементов;

движения руками;

выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;

Хореографическая и музыкальная подготовка.

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

Планируемые результаты

Содержание учебного курса «Фитнес-аэробика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении учебного курса «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по фитнес-аэробике;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики.

Метапредметные результаты

При изучении учебного курса «Фитнес-аэробики» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умения контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки.

Предметные результаты

При изучении учебного курса «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

знания истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

представления о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

навыки безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещений соревнований по фитнес-аэробике, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;

навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

знание последовательности выполнения упражнений фитнес-аэробики; умение сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения

при составлении комплекса фитнес-аэробики;

умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;

знание основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о фитнес аэробике	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	8			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.2	Классическая аэробика	7			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.3.	Степ- аэробика	7			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.4	Хореографическая и музыкальная подготовка.	9			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о фитнес аэробике	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.	2			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	8			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.2	Классическая аэробика	7			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.3.	Степ- аэробика	7			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.4	Хореографическая и музыкальная подготовка.	9			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о фитнес аэробике	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.	2			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	8			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.2	Классическая аэробика	7			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.3.	Степ- аэробика	7			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.4	Хореографическая и музыкальная подготовка.	9			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о фитнес аэробике	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.	2			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	8			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.2	Классическая аэробика	7			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.3.	Степ- аэробика	7			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.4	Хореографическая и музыкальная подготовка.	9			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

					kultury.html
Итого по разделу	31				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о фитнес аэробике	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
2	Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
4	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
5	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
6	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
7	Изучение техники двигательных действий	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

	(элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования				kultury.html
8	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
9	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
10	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
11	базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
12	базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

	лидирующей ноги (унилатеральные);					
13	базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
14	базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
15	базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
16	базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
17	базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
18	базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
19	базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
20	базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
21	базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

22	базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
23	базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
24	базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
25	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
26	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
27	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
28	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
29	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
30	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
31	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

	экзерсиса)					
32	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
33	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История развития фитнеса и фитнес-аэробики	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
2	Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3	Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
4	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

5	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
6	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
7	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
8	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
9	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
10	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

	начального общего образования					
11	сочетание маршевых и синкопированных элементов;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
12	сочетание маршевых и синкопированных элементов;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
13	сочетание маршевых и синкопированных элементов;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
14	сочетание маршевых и синкопированных элементов;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
15	сочетание маршевых и лифтовых элементов;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
16	сочетание маршевых и лифтовых элементов;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
17	сочетание маршевых и лифтовых элементов;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
18	движения руками;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
19	движения руками;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
20	движения руками;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
21	движения руками;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

22	движения руками;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
23	движения руками;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
24	движения руками;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
25	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
26	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
27	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
28	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
29	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
30	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
31	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
32	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
33	Хореографическая подготовка (базовые упражнения)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

	классического экзерсиса)					kultury.html
34	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
2	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
4	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
5	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

	упражнений, изученные на уровне начального общего образования.					
6	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
7	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
8	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
9	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
10	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

	уровне начального общего образования.					
11	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
12	выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
13	выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
14	выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
15	выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
16	выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
17	выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
18	выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
19	выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
20	выполнение упражнений и	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

	комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;					devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
21	выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
22	выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
23	выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
24	выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
25	выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
26	воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
27	воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
28	воспитание эмоциональности	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

	и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений					devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
29	воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
30	воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
31	воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
32	воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
33	воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
34	воспитание эмоциональности	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

	и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений					devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
2	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
4	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
5	Изучение техники двигательных действий	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

	(элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.					kultury.html
6	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
7	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
8	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
9	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
10	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

	аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.					
11	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
12	выполнение комбинации классической аэробики.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
13	выполнение комбинации классической аэробики.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
14	выполнение комбинации классической аэробики.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
15	выполнение комбинации классической аэробики.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
16	выполнение комбинации классической аэробики.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
17	выполнение комбинации классической аэробики.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
18	выполнение комбинации классической аэробики.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
19	выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

20	выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
21	выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
22	выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
23	выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
24	выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
25	выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
26	Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
27	Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
28	Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
29	Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

30	Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
31	Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
32	Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
33	Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
34	Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-devatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
2. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
3. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
4. http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
5. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
6. <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
7. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
8. <http://fizkultura-na5.ru/> **Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"**
9. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
10. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

