

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Ям-Тёсовская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО
протокол заседания методического
объединения
учителей физической культуры
от «30» августа 2023 года № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Карасёва Е.И. Карасёва
от «30» августа 2023 года

Рабочая программа учебного курса
Фитнес-аэробика
Для начального общего образования
Срок освоения: 3 года (1-3 класс)

Составители:
Разумова И.В., Терентьев П.Ю.
учителя физической культуры

2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Фитнес-аэробика» разработана в соответствии с требованиями пункта 31.1 ФГОС НОО, положения о рабочих программах, обновлённых ФГОС МОУ «Ям-Тёсовская СОШ».

Общая характеристика учебного курса «Фитнес-аэробика»:

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учётом состояния здоровья. Изучение учебного курса «Фитнес-аэробика» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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.

Развивающая ориентация учебного курса «Фитнес-аэробика» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного курса раскрывается в приобщении

обучающихся к истории и традициям спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по прикладно-ориентированной физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного курса «Фитнес-аэробика». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного курса.

Содержание курса «Фитнес-аэробика» обеспечивается Федеральными рабочими программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного курса учащимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

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.

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.

Задачами изучения модуля «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 модуля «Фитнес-аэробика».

Модуль «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 модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля 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.

Модуль «Фитнес-аэробика» реализован в виде целостного последовательного учебного модуля, 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 – 17 часов, во 2, 3 классах – по 34 часа);

2. 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».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

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

1. При изучении модуля «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.

2. При изучении модуля «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.

3. При изучении модуля «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.

Результаты учебного курса:

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

По окончании второго года обучения, учащиеся научатся:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физультминуток и утренней зарядки;
вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий,

соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий,

организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности,

контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное

коллективное решение

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

*1 класс (1 час * 17 недель = 17 часов)*

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
1.	История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
2.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4.	Правила поведения на уроках фитнес-аэробики	1	Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
5.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
6.	передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
7.	Гимнастические упражнения:	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

	стилизированные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.		просьб учителя	
8.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
9.	Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	1	Побуждать обучающихся соблюдать	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
10.	Комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
11.	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
12.	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами,	1	Формировать у обучающихся культуру	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

	в высоту с прямого разбега.		здорового и безопасного образа жизни.	
13.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры с мячом.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
14.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Эстафеты с преодолением препятствий.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
15.	Способы самостоятельной деятельности.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
16.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО средствами подвижных игр с развитием скоростной направленности.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
17.	Комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
	Всего	17 ч.		

2 класс (1 час* 34 недели = 34 часа)

№ п/п	Тема учебного занятия	час	Деятельность учителя с учётом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
1.	Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/

2.	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале.	1	и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	
3.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
4.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
5.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
6.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
7.	Способы самостоятельной деятельности.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
8.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

9.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжков группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
10.	Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
11.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
12.	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
13.	Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
14.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры с мячом.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
15.	Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес-аэробике.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
16.	Физическое совершенствование.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
17.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО средствами подвижных игр с развитием скоростной	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/

	направленности.		<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p> <p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.</p>	
18.	Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
19.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
20.	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики,			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
21.	базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов,			
22.	базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
23.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
24.	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упр.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
25.	базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
26.	базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
27.	сочетание маршевых и синкопированных элементов		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	

28.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).		<p>Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией</p> <p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
29.	базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов,			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
30.	базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
31.	сочетание маршевых и синкопированных элементов			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
32.	сочетание маршевых и лифтовых элементов			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
33.	базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
34.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
	Всего	34 ч.		

3 класс (1 час* 34 недели = 34 часа)

№ п/п	Тема учебного занятия	час	Деятельность учителя с учётом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
1.	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией Устанавливать доверительные отношения между учителем и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
2.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.	Классическая аэробика: основные движения руками	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4.	Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
5.	Классическая аэробика: основные движения руками	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
6.	Выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
7.	Способы самостоятельной деятельности.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
8.	Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него	1		

9.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжков группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки.	1	обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
10.	Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
11.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
12.	Выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
13.	Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
14.	Выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
15.	Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес-аэробике.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
16.	Физическое совершенствование.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
17.	Выполнение комбинаций классической аэробики	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
18.	Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/

	аэробикой.		<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p> <p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.</p>	
19.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
20.	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики,			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
21.	Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов,			
22.	Выполнение комбинаций классической аэробики			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
23.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
24.	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упр.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
25.	Сочетание маршевых и синкопированных элементов			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
26.	Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
27.	Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
28.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы,		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/	

	выносливости, быстроты и скоростных способностей).		<p>Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией</p> <p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя</p>	
29.	Сочетание маршевых и синкопированных элементов			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
30.	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
31.	Сочетание маршевых и лифтовых элементов			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
32.	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса)			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
33.	Хореографическая и музыкальная подготовка.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
34.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/	
	Всего	34 ч.		