

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования
Самарской области
ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро

РАССМОТРЕНО

руководитель МО
учителей предметников

Федюнина И.Г.
Протокол №1
от «27» августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

и.о. директора по УВР

Бочарова В.В.
Приказ №1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор ГБОУ ООШ
с. Тяглое Озеро

Федюнина Н.В.
Приказ № 43/1-од
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 9635761)

Спортивный клуб «Аэробика»

для обучающихся 5-9 классов

с. Тяглое Озеро 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «АЭРОБИКА»

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для обучающихся 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09–1672;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21.

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

В ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро за основу рабочей программы взята авторская Программа для обучающихся 5-9 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор **Слуцкер О.С.** – президент Федерации фитнес-аэробики России), 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).

Включение фитнес – аэробики в учебную программу «Спортивного клуба «Аэробика»» физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её

широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес – аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес – аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «АЭРОБИКА»

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

и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач**:

- 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 оснащенностью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий фитнес – аэробикой, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно – игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию ***принципа достаточности сообразности***, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся .

- соблюдению дидактических правил - ***от известного к неизвестному и от простого к сложному***, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;
- расширение ***межпредметных связей***, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- ***усиление оздоровительного эффекта***, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес – аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ " СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «АЭРОБИКА»" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению Школьного спортивного клуба «Аэробика» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю: 5-9 классы – 34 часа, всего 170 часов. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «АЭРОБИКА»

Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «АЭРОБИКА»

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 физкультурно-оздоровительных 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.

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.

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.

Раздел «Диагностика физической подготовленности» Проводит тестирование обучающихся на определение скоростных, ***Тест для определения скоростных качеств:*** бег на 30 м со старта. Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» – взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из трех попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа 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 30° 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 подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30^0 от пола.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90^0 .

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее – 1

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Осознание важности физического здоровья и регулярных занятий физическими упражнениями.
2. Готовность заботиться о собственном организме, улучшать физическую подготовку и самочувствие.
3. Умение оценивать собственное тело и физические возможности объективно.
4. Формирование положительного имиджа и чувства удовлетворения от достижений в спортивной сфере.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Владение навыками организации самостоятельных тренировок и составления персональных тренировочных программ.
2. Умения планировать тренировки, ставить цели и выбирать эффективные способы их достижения.
3. Развитие координации движений, пластичности, силы и ловкости.
4. Навыки соблюдения гигиенических норм и санитарных требований.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Уверенность в выполнении комплекса гимнастических и хореографических упражнений.
2. Освоение базовых технических приемов аэробики и фитнес-аэробики.
3. Наличие элементарных знаний о принципах сбалансированного питания и восстановлении организма после нагрузок.
4. Увеличение показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение мышечного тонуса и подвижности суставов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Коли честв о часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.					
1.1	I. Знания о физической культуре.	1	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	Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071

			и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.		
1.2	II. Способы физкультурной деятельности	2	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	Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071

			<p>физической подготовкой.</p> <p>Организация активного отдыха средствами физической культуры.</p>		
1.3	<p>III. Физическое совершенствование:</p>	30	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.</p> <p>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</p>	<p>Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.</p>	<p>https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071</p>

			музыки с учетом интенсивности и ритма.		
1.4	IV. ДИАГНОСТИКА	1	Прово содержит тестирование обучающихся на определение скоростных, Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта. Задание проводится на беговой дорожке		
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Коли честв о часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ****					
1.1	I. Знания о физической культуре.	1	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	Подготовка в фитнес- аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519

			зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.		
1.2	II. Способы физкультурной деятельности	2	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.	Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
1.3	III. Физическое совершенствование:	30	Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики. Классическая аэробика: базовые элементы без	Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую,	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519

			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.	техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.	
1.4	IV. ДИАГНОСТИКА	1	Прово содержит тестирование обучающихся на определение скоростных, Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта. Задание проводится на беговой дорожке		
Итого		34			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	
--	----	--

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Колич ество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ****					
1.1	I. Знания о физической культуре.	1	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.	Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183

1.2	II. Способы физкультурной деятельности	2	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач.</p> <p>Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Организация активного отдыха средствами физической культуры.</p>	<p>Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.</p>	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183
1.3	III. Физическое совершенствование:	30	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.</p> <p>Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных</p>	<p>Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную</p>	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183

			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.	ую подготовку.	
1.4	IV. ДИАГНОСТИКА	1	Прово содержит тестирование обучающихся на определение скоростных, Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта. Задание проводится на беговой дорожке		
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	К ол и че ст во ча со в	Основное содержание	Основные виды деятельно сти	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ****					
1.1	I. Знания о физической культуре.	1	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	Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519

			организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	подготовк у.	
1.2	II. Способы физкультурной деятельности	2	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	Подготовк а в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519

			культуры.		
1.3	III. Физическое совершенствование:	30	<p>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.</p>	<p>Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.</p>	<p>https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519</p>
1.4	IV. ДИАГНОСТИКА	1	Проводит содержание тестирования		

			обучающихся на определение скоростных, Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта. Задание проводится на беговой дорожке		
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Ко ли че ст во ча со в	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ****					
1.1	I. Знания о физической культуре.	1	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	Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012

			<p>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.</p>		
1.2	<p>II. Способы физкультурной деятельности</p>	2	<p>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</p>	<p>Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.</p>	<p>https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012</p>

			<p>занятия физическими упражнениями.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Организация активного отдыха средствами физической культуры.</p>		
1.3	<p>III. Физическое совершенствование:</p>	30	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.</p> <p>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</p>	<p>Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.</p>	<p>https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012</p>

			комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.		
1.4	IV. ДИАГНОСТИКА	1	Прово содержит тестирование обучающихся на определение скоростных, Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта. Задание проводится на беговой дорожке		
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики	1	0	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071
2	Классификация видов аэробики	1	0	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071
3	Диагностика физической подготовленности	1	0	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071
4	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	1	0	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071
6	Упражнения на развитие выносливости	1	0	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071
7	Упражнения на развитие быстроты	1	0	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071
8	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071
9	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071
10	Упражнения на развитие	1	0	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071

	скоростно-силовых качеств			
11	Упражнения на развитие координации	1	0	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071
12	Упражнения на развитие гибкости	1	0	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071
13	Упражнения на развитие ловкости	1	0	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071
14	Упражнения на развитие мышц спины	1	0	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071
15	Прыжки высокой амплитуды.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071
16	Базовые шаги аэробики	1	0	https://yandex.ru/video/preview/1685975574209888071
17	Разучивание связки №1	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
18	Разучивание связки №2	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
19	Разучивание связки №3	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
20	Разучивание связки №4	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
21	Разучивание связки №5	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
22	Разучивание связки №6	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
23	Разучивание связки №7	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
24	Разучивание связки №8	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012

25	Сборка связок в комбинацию	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
26	Отработка комбинации	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
27	Отработка комбинации	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
28	Разновидности аэробики. Стретчинг.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
29	Стретчинг.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
30	Стретчинг.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
31	Стретчинг.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
32	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
33	Диагностика физической подготовленности	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
34	Показательное выступление	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
2	Современные тенденции в фитнесе	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
3	Диагностика физической подготовленности	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
4	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
6	Упражнения на развитие выносливости	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
7	Упражнения на развитие быстроты	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
8	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
9	Упражнения на развитие силы	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
11	Упражнения на развитие координации	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519

12	Упражнения на развитие гибкости	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
13	Упражнения на развитие ловкости	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
14	Упражнения на развитие мышц спины	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
15	Прыжки высокой амплитуды.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
16	Базовые шаги аэробики	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
17	Разучивание связки №1	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8503750779511120129
18	Разучивание связки №2	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8503750779511120129
19	Разучивание связки №3	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8503750779511120129
20	Разучивание связки №4	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8503750779511120129
21	Разучивание связки №5	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8503750779511120129
22	Разучивание связки №6	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8503750779511120129
23	Разучивание связки №7	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8503750779511120129
24	Разучивание связки №8	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8503750779511120129
25	Сборка связок в комбинацию	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8503750779511120129
26	Отработка комбинации	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8503750779511120129
27	Отработка комбинации	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8503750779511120129
28	Разновидности аэробики. Пилатес.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8503750779511120129
29	Пилатес.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8503750779511120129
30	Пилатес.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8503750779511120129
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8503750779511120129

	изученных упражнений.			
32	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8503750779511120129
33	Диагностика физической подготовленности	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8503750779511120129
34	Показательное выступление	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183
2	Основы музыкальной грамоты	1	0	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183
3	Диагностика физической подготовленности	1	0	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183
4	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	1	0	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183
6	Упражнения на развитие выносливости	1	0	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183
7	Упражнения с отягощениями.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183
8	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183
9	Упражнения на развитие силы	1	0	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	0	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183
11	Упражнения на развитие координации	1	0	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183
12	Упражнения на развитие гибкости	1	0	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183

13	Упражнения на развитие ловкости	1	0	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183
14	Упражнения на развитие мышц спины	1	0	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183
15	Прыжки высокой амплитуды.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/11895877745163660183
16	Базовые шаги аэробики	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016
17	Разучивание связки №1	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016
18	Разучивание связки №2	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016
19	Разучивание связки №3	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016
20	Разучивание связки №4	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016
21	Разучивание связки №5	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016
22	Разучивание связки №6	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016
23	Разучивание связки №7	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016
24	Разучивание связки №8	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016
25	Сборка связок в комбинацию	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016
26	Отработка комбинации	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016
27	Отработка комбинации	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016
28	Разновидности аэробики. Шейпинг	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016
29	Шейпинг	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016
30	Шейпинг	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016
32	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016

	изученных упражнений.			
33	Диагностика физической подготовленности	1	0	https://yandex.ru/video/preview/18132252487867484016
34	Показательное выступление	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
2	Основы хореографической подготовки	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
3	Диагностика физической подготовленности	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
4	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
6	Упражнения на развитие выносливости	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
7	Упражнения с отягощениями.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
8	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
9	Упражнения на развитие силы	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
11	Упражнения на развитие координации	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
12	Упражнения для мышц туловища и	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519

	нижних конечностей.			
13	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
14	Движения руками со средней амплитудой	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
15	Прыжки высокой амплитуды.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/10745456240303876519
16	Базовые шаги аэробики	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986
17	Разучивание связки №1	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986
18	Разучивание связки №2	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986
19	Разучивание связки №3	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986
20	Разучивание связки №4	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986
21	Разучивание связки №5	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986
22	Разучивание связки №6	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986
23	Разучивание связки №7	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986
24	Разучивание связки №8	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986
25	Сборка связок в комбинацию	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986
26	Отработка комбинации	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986
27	Отработка комбинации	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986
28	Разновидности аэробики. Хип-хоп аэробика. Popping	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986
29	Хип-хоп аэробика	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986
30	Хип-хоп аэробика	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986

32	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986
33	Диагностика физической подготовленности	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9415699343355085986
34	Показательное выступление	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
2	Основы хореографической подготовки	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
3	Диагностика физической подготовленности	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
4	Особенности планирования недельной физической нагрузки во время занятий видами фитнес -аэробики.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
5	Определение уровня физической подготовленности.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
6	Упражнения на развитие выносливости	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
7	Упражнения с отягощениями.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
8	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
9	Упражнения на развитие силы	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
11	Упражнения на развитие координации	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
12	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
13	Упражнения для мышц и	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012

	подвижности суставов верхних конечностей.			
14	Движения рук с высокой амплитудой	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
15	Прыжки высокой амплитуды.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
16	Сочетание маршевых и синкопированных элементов	1	0	https://yandex.ru/video/preview/8564342933329764012
17	Разучивание связки №1	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9946257072495288536
18	Разучивание связки №2	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9946257072495288536
19	Разучивание связки №3	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9946257072495288536
20	Разучивание связки №4	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9946257072495288536
21	Разучивание связки №5	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9946257072495288536
22	Разучивание связки №6	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9946257072495288536
23	Разучивание связки №7	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9946257072495288536
24	Разучивание связки №8	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9946257072495288536
25	Сборка связок в комбинацию	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9946257072495288536
26	Отработка комбинации	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9946257072495288536
27	Отработка комбинации	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9946257072495288536
28	Разновидности аэробики. Восточный танец.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9946257072495288536
29	Восточный танец.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9946257072495288536
30	Восточный танец.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9946257072495288536
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9946257072495288536
32	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9946257072495288536

33	Диагностика физической подготовленности	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9946257072495288536
34	Показательное выступление	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса. Фитнес-аэробика

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Образовательные программы

Учебно-методические пособия и рекомендации

Печатные пособия

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Компьютер, проектор

Аудиозаписи, видеозаписи

Учебно-практическое оборудование

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м)

Коврики: гимнастические, массажные

Аптечка

Скакалки, мячи, гантели, фитболы

Список литературы:

1. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы : Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. ...
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002
4. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСИТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
5. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.
6. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010
7. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010