



Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением
отдельных предметов № 41»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей творческого цикла
Протокол № 1 от 29.08.2022

ПРИНЯТО
Педагогическим советом Школы
Протокол № 1 от 29.08.2022



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 131-3 от 30.08.2022

Директор МБУ «Школа № 41»

[Signature] /О.М. Давыдов

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Фитнес и спортивные танцы»**

Тип программы - модифицированная
Направление - спортивно-оздоровительное
Возраст обучающихся – 11-15 лет (5-9 классы)
Срок реализации – 3 года

Тольятти, 2022

Фитнес и спортивные танцы

Программа внеурочных занятий для 5-9 классов Общеобразовательных учреждений

Аннотация

Рабочая программа включает три раздела

- Пояснительную записку, включающую характеристику и место учебного предмета в базисном учебном плане, цели его изучения, основные содержательные линии требования к уровню подготовки список рекомендуемой литературы;
- Тематическое планирование, раскрывающее основное содержание обучения с примерным распределением учебных часов;

Календарно-тематическое планирование содержащее тему и тип урока, элементы содержания и виды контроля.

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Фитнес и спортивные танцы» предназначена для учащихся 5-9 классов (11-15 лет). Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО (для 5-9 классов ФГОС ООО), Письма Министерства образования и науки РФ № 08-1786 от 28.10.2015 «О рабочих программах учебных предметов и курсов». Используются следующие учебные пособия:

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: ИЦ «Вентана-граф». 2002 г.
2. Адаптированная физическая культура (третий час) для учащихся образовательных учреждений. Методическое пособие. Самара, 2008 г./ Составители Антимонова М.Ю., Мальшин Ю.А. и др.
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005 г. – № 11. – С. 75–78.

Внеурочная деятельность курса «Фитнес и спортивные танцы» направлена на здоровьесбережение и способствует укреплению иммунной системы организма школьника, а так же на спортивно-оздоровительное развитие личности и предполагает спортивно-оздоровительный вид деятельности учащихся. Актуальность данной программы связана с дефицитом двигательной активности. Одним из направлений работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно профилактика нарушений осанки, коррекция лишнего веса у учащихся и плоскостопия. Фитнес-аэробика развивает двигательную активность, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат.

Раздел I. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Фитнес и спортивные танцы» предназначена для учащихся 5-9 классов (11-15 лет). Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО (для 5-9 классов ФГОС ООО), Письма Министерства образования и науки РФ № 08-1786 от 28.10.2015 «О рабочих программах учебных предметов и курсов».

Внеурочная деятельность курса «Фитнес и спортивные танцы» направлена на спортивно-оздоровительное развитие личности, предполагает спортивно-оздоровительный вид деятельности учащихся.

Актуальность данной программы связана с дефицитом двигательной активности. Одним из направлений работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно профилактика нарушений осанки, коррекция лишнего веса у учащихся и плоскостопия. Фитнес-аэробика развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, способствует укреплению иммунной системы организма школьника.

Целью курса внеурочной деятельности «Фитнес и спортивные танцы» является обучение учащихся 5-9 классов фитнес-аэробике, а также является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Задачи:

обучающие: приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, формирование умений и навыков аэробных и анаэробных упражнений, входящих в курс занятий фитнес-аэробикой.

воспитательные: содействие воспитанию нравственных и волевых качеств учащихся; привитие навыков здорового образа жизни, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

развивающие: закаливание детей, формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, содействие гармоничному развитию личности.

Учебный план отводит на курс внеурочной деятельности «Фитнес и спортивные танцы» в 5-9 классах 1 урок в неделю, что составляет 34 часов в учебный год. Срок реализации данной программы – 1 год. Режим занятий 1 час в неделю. Группа формируется из девочек и мальчиков 5-8 классов.

Формой подведения итогов реализации программы является досуговая занятость учащихся и выступления на школьных мероприятиях.

Программа представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

1. Титульный лист.
2. Раздел 1. Пояснительная записка.
3. Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности.
4. Раздел 3. Учебно-тематический план.
5. Раздел 4. Календарно-тематическое планирование.
6. Раздел 5. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.
7. Раздел 6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы.
8. Инструкция по технике безопасности при организации занятий.

Раздел II. Содержание курса внеурочной деятельности

Введение в программу. Техника безопасности (1 час).

История развития фитнеса. (2 часа).

Техника фитнес-аэробики (29 часов): аэробная, анаэробная (силовая) нагрузка, растяжка. Выступление на школьном мероприятии (2 часа).

Раздел III. Учебно-тематический план

Содержание материала

	Количество часов
Теория	
Практика	
1.	
Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности	1
	1
	0
2	
История развития фитнес-аэробики	3
	1
	1
3	
Техника дыхания при аэробной и анаэробной нагрузке	4
	1
	3
4	

Аэробные упражнения	12
	3
9	
5	
Анаэробные упражнения	4
	1
	3
6	
Связка аэробных и анаэробных	4
	1
	3
7	
Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	5
	1
	4
8	
Выступление на школьном мероприятии	2
	0
	2
	Итого часов
	34
	8
	26

Раздел IV. Календарно-тематическое планирование

Тема занятий

Теория	План
Практика	Факт
1	
Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности	1
	0
2	
История развития фитнес-аэробики	1
	0

3

Правила занятий фитнес-аэробикой

0

1

4

Правила занятий фитнес-аэробикой

0

1

5

Правила занятий фитнес-аэробикой

1

0

6

Техника дыхания при аэробной и анаэробной нагрузке

0

1

7

Аэробные упражнения

1

0

8

Аэробные упражнения

0

1

9

Аэробные упражнения

0

1

10

Аэробные упражнения

0

1

11

Аэробные упражнения
0
1
12

Аэробные упражнения
0
1
13

Аэробные упражнения
1
0
14

Аэробные упражнения
0
1
15

Аэробные упражнения
0
1
16

Аэробные упражнения
0
1
17

Анаэробные упражнения
1
0
18

Анаэробные упражнения
0
1
19

Анаэробные упражнения

	0
	1
20	
Анаэробные упражнения	
	0
	1
21	
Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	
	1
	0
22	
Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	
	0
	1
23	
Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	
	0
	1
24	
Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	
	0
	1
25	
Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	
	1
	0
26	
Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	
	0
	1
27	
Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	
	0
	1

28

Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки

0

1

29

Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки

0

1

30

Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки

0

1

31

Связка аэробных и анаэробных упражнений

0

1

32

Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки

1

0

33

Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки

0

1

34

Выступление на школьном мероприятии

0

1

34

Выступление на школьном мероприятии

0

1

Итого 34 часов

9

Раздел V. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Учащиеся должны уметь выполнять комплексы аэробной и анаэробной нагрузки в связке; выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленные воздействующие на формирование правильной осанки; выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп; выполнять упражнения на профилактику плоскостопия; выполнять комплексы дыхательных упражнений; самостоятельно проводить занятия фитнес-аэробикой.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности: характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов её улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование этических признаков в движениях и передвижениях человека; умение увидеть красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образами; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Уровни результатов:

Первый уровень результатов: приобретение школьником специальных знаний об особенностях зарождения, истории фитнес-аэробики, основах личной гигиены, техники безопасности при занятиях фитнес аэробикой.

Второй уровень результатов: получение школьником позитивного отношения к физкультуре и спорту, ценностного отношения к своему здоровью.

Третий уровень результатов: получение опыта и навыков занятий фитнес-аэробикой, умения организовать самостоятельные занятия по фитнес-аэробике и

проводить выступления по фитнес-аэробике в классе, в семье, в оздоровительном лагере.

Раздел VI. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

При реализации программы внеурочной деятельности «Фитнес и спортивные танцы» будут использованы следующие методы обучения – групповой, индивидуальный. Выполнению специальных упражнений будет предшествовать инструктаж по технике безопасности. Большое значение будет уделено общеразвивающим упражнениям. Для проведения занятий учащимся понадобятся спортивная форма, обувь.

Литература

5. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: ИЦ «Вентана-граф». 2002 г.
6. Адаптированная физическая культура (третий час) для учащихся образовательных учреждений. Методическое пособие. Самара, 2008 г./ Составители Антимонова М.Ю., Мальшин Ю.А. и др.
7. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
8. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005 г. – № 11. – С. 75–78.

Инструкция по технике безопасности при организации занятий

Ученики должны неукоснительно выполнять все указания учителя, проводящего занятия; при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений; использовать оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством учителя, проводящего занятия; выполнять упражнения с инвентарём в присутствии учителя, проводящего занятия и со страховкой; работать только с тем инвентарём, который указан учителем, проводящим занятия; при выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

Поурочное планирование 5-6 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Планируемые результаты	
						Метапредмет-е УУД	Личностные УУД
1		Т.б. на занятиях аэробикой		Беседа о технике безопасности, форме, правилах поведения в зале	С/К	Слушать учителя, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к себе. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях на занятиях.	Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества
2		Разучивание базовых шагов		Разучивание разминки в движении с выключением приставных шагов, полуприседа, поворотов на месте	С/К	1. Работать в группе. 2. Сохранить заданную цель. 3. Научиться приставному шагу и поворотам	Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости при работе в группе сверстников
3		Разучивание базовых шагов		Разучивание разминки в движении с включением открытого шага.	С/К	1. Работать в группе. 2. Осуществлять деятельность по заданному образцу. 3. Научиться открытому шагу	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем.
4		Разучивание базовых шагов		Разучивание разминки в движении с включением приставного шага с подъёмом колена	С/К	1. Работать в группе. 2. Проектировать новый уровень отношения к себе как к субъекту деятельности 3. Научиться приставному шагу с подъёмом колена	Развитие навыков сотрудничества. Принятие и освоение роли обучающегося
5		Разучивание базовых шагов	Комбинированный	Разучивание разминки в движении с включением приставного шага с захлестом	С/К	1. Слушать и слышать друг друга и учителя. 2. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. 3. Обучение	Развитие этнических чувств, доброжелательности и отзывчивости.

						приставному шагу с захлестом	
6		Разучивание базовых шагов		Разучивание разминки в движении с включением шага с подъемом ноги в сторону.	С/К	1. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов. 2. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения 3. Разучить шаг с подъемом ноги в сторону.	Развитие этнических чувств. Формирование установки на здоровый образ жизни.
7		Разучивание базовых шагов		Разучивание разминки в движении с включением шага с высоким подъемом колена вперед - скрестно	С/К	1. Уметь работать в группе 2. Осознать самого себя как движущую силу своего научения 3. Разучить шаг с высоким подъемом колена вперед - скрестно	Развитие этнических чувств. Формирование установки на здоровый образ жизни.
8		Разучивание базовых шагов		Разучивание комплекса упражнений для мышц рук и плечевого пояса	С/К	1. Уметь работать в группе 2. Развивать умение самокоррекции 3. Знать упражнения для развития силы рук и плечевого пояса	Формирование установки на ЗОЖ
9		Ознакомление и разучивание упражнений составляющих партерную часть занятий аэробикой		Разучивание упражнений для мышц спины	С/К	1. Уметь работать в группе 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника 3. Разучить комплекс упражнений для мышц спины	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками
10		Ознакомление и разучивание упражнений составляющих партерную часть занятий аэробикой		Разучивание упражнений для мышц пресса	С/К	1. Уметь работать в группе 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника 3. Разучить комплекс упражнений для мышц пресса	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками
11		Ознакомле		Разучивание	С/К	1. Уметь работать в	Развитие навыков

		ние и разучивание упражнений составляющих партерную часть занятий аэробикой		упражнений для мышц ног		группе 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника 3.Разучить комплекс упражнений для мышц ног	сотрудничества со сверстниками
12		Ознакомление и разучивание упражнений составляющих партерную часть занятий аэробикой		Разучивание комплекса упражнений для развития гибкости	С/К	1.Добывать информацию с помощью вопросов, слушать учителя и сверстников. 2.Понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Разучить комплекс упражнений для развития гибкости	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
13		Ознакомление и разучивание упражнений составляющих партерную часть занятий аэробикой		Разучивание комплекса упражнений для развития гибкости	С/К	1.Добывать информацию с помощью вопросов, слушать учителя и сверстников. 2.Понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Разучить комплекс упражнений для развития гибкости	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
14		Ознакомление и разучивание запрещённых элементов и упражнений		Повторение разминки движения. Ознакомление с запрещенными упражнениями.	С/К	1.Добывать недостающую информацию, устанавливать рабочие отношения. 2.Определить новый уровень отношения к себе как к субъекту деятельности. 3.Запомнить запрещенное движение и уяснить почему они не рекомендуются.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни.

15		Фитбол. Т/Б на уроке		Повторение разминки движения. Ознакомление с запрещенными упражнениями	С/К	1.Добывать недостающую информацию, устанавливать рабочие отношения. 2.Определить новый уровень отношения к себе как к субъекту деятельности. 3.Запомнить запрещенное движение и уяснить почему они не рекомендуются.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни.
16		Обучение правильной посадке на мяче		Повторение разминки в движении базовых шагов.	С/К	1.С достаточной точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
17		Обучение пружинистым покачиваниям на мяче		Повторение разминки в движении базовых шагов.	С/К	1.С достаточной точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

						упражнения.	
18		Повторение базовых покачиваний с соблюдением правильной осанки		Повторение разминки в движении повторения комплекса для рук.	С/К	1. С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
19		Обучение технике открытого шага		Повторение разминки в движении повторения комплекса для спины.	С/К	1. С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
20		Повторение техники открытого шага с разведением рук		Повторение разминки в движении повторения комплекса для пресса.	С/К	1. С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

						3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.	
21		Обучение технике приставного шага		Повторение разминки в движении повторения комплекса для ног.	С/К	1.С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
22		Повторение техники приставного шага с подъёмом рук вверх		Повторение разминки в движении повторения комплекса на гибкость.	С/К	1.С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
23		Обучение технике приставного шага с захлестом на мяче		Повторение разминки в движении повторения комплекса на гибкость.	С/К	1.С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2.Адекватно	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

						<p>понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.</p>	
24		<p>Повторение техники приставного шага с захлестом и приведением одноимённой руки к корпусу</p>		<p>Ознакомление и разучивание комплексов аэробики направленных на развитие общей выносливости.</p>	С/К	<p>1.Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения.</p> <p>2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>3.Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного учения.</p>
25		<p>Обучение технике шага с подъёмом ноги в сторону</p>		<p>Ознакомление и разучивание комплексов аэробики направленных на развитие общей выносливости.</p>	С/К	<p>1.Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения.</p> <p>2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>3.Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного учения.</p>
26		<p>Повторение техники шага с</p>		<p>Закрепление и совершенствование комплексов</p>	С/К	<p>1.Содействовать со сверстниками в достижение цели</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и</p>

		подъёмом ноги в сторону и разведение м рук		аэробики направленных на развитие общей выносливости.		устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	осознание личностного учения.
27		Обучение технике подскоков на мяче		Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей	С/К	1.Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного учения.
28		Обучение технике подскоков на мяче		Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей.	С/К	1.Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного учения.

						«память и координацию».	
29		Обучение технике подскоков на мяче		Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости.	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливая рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Формирование установки на ЗОЖ.
30		Разучивание связки		Повторение комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости.	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливая рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Формирование установки на ЗОЖ.
31		Разучивание связки		Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости.	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливая рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками.

						различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	
32		Разучивание связки		Повторение комплексов аэробики направленных на развитие координации.	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми.
33		Разучивание связки из базовых элементов		Комплексное тестирование (контрольное)	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми.
34		Закрепление совершенствование базовых элементов аэробики и		Подготовка и участие в показательных выступлениях.	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку	Применение навыков сотрудничества в различных ситуациях.

		их разновидн остей.				взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	

Поурочное планирование 7-8 класс

№ уро ка	Дата	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Планируемые результаты	
						Метапредмет-е УУД	Личностные УУД
1		Т.б. на занятиях аэробикой		Беседа о технике безопасности, форме, правилах поведения в зале	С/К	Слушать учителя, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к себе. Уметь рассказывать об организационно- методических требованиях на занятиях.	Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества
2		Разучиван ие базовых шагов		Разучитвание разминки в движении с выключением приставных шагов, полуприседа, поворотов на месте	С/К	1. Работать в группе. 2. Сохранить заданную цель. 3. Научиться приставному шагу и поворотам	Развитие доброжелательност и, эмоциональной отзывчивости при работе в группе сверстников
3		Разучиван ие базовых шагов		Разучивание разминки в движении с включением открытого шага.	С/К	1. Работать в группе. 2. Осуществлять деятельность по заданному образцу. 3. Научиться открытому шагу	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем.
4		Разучиван ие базовых шагов		Разучивание разминки в движении с включением приставного шага с подъёмом колена	С/К	1. Работать в группе. 2. Проектировать новый уровень отношения к себе как к субъекту деятельности 3. Научиться приставному шагу с	Развитие навыков сотрудничества. Принятие и освоение роли обучающегося

						подъемом колена	
5		Разучивание базовых шагов на месте и шагов с перемещением.	Комбинированный	Разучивание разминки в движении с включением приставного шага с захлестом	С/К	1.Слушать и слышать друг друга и учителя. 2.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. 3.Обучение приставному шагу с захлестом	Развитие этнических чувств, доброжелательности, отзывчивости.
6		Разучивание базовых шагов на месте и шагов с перемещением.		Разучивание разминки в движении с включением шага с подъемом ноги в сторону.	С/К	1.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов. 2. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения 3.Разучить шаг с подъемом ноги в сторону.	Развитие этнических чувств. Формирование установки на здоровый образ жизни.
7		Разучивание базовых шагов на месте и шагов с перемещением.		Разучивание разминки в движении с включением шага с высоким подъемом колена вперед - скрестно	С/К	1.Уметь работать в группе 2.Осознать самого себя как движущую силу своего научения 3.Разучить шаг с высоким подъемом колена вперед - скрестно	Развитие этнических чувств. Формирование установки на здоровый образ жизни.
8		Разучивание базовых шагов на месте и шагов с перемещением.		Разучивание комплекса упражнений для мышц рук и плечевого пояса	С/К	1.Уметь работать в группе 2.Развивать умение самокоррекции 3.Знать упражнения для развития силы рук и плечевого пояса	Формирование установки на ЗОЖ
9		Ознакомление и разучивание упражнений составляющих партерную часть занятий аэробикой		Разучивание упражнений для мышц спины	С/К	1.Уметь работать в группе 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника 3.Разучить комплекс упражнений для мышц спины	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками
10		Ознакомле		Разучивание	С/К	1.Уметь работать в	Развитие навыков

		ние и разучивание упражнений составляющих партерную часть занятий аэробикой		упражнений для мышц пресса		группе 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника 3.Разучить комплекс упражнений для мышц пресса	сотрудничества со сверстниками
11		Ознакомление и разучивание упражнений составляющих партерную часть занятий аэробикой		Разучивание упражнений для мышц ног	С/К	1.Уметь работать в группе 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника 3.Разучить комплекс упражнений для мышц ног	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками
12		Фитбол. Т/Б на уроке.		Разучивание комплекса упражнений для развития гибкости	С/К	1.Добывать информацию с помощью вопросов, слушать учителя и сверстников. 2.Понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Разучить комплекс упражнений для развития гибкости	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
13		Обучение правильной посадке на мяче.		Разучивание комплекса упражнений для развития гибкости	С/К	1.Добывать информацию с помощью вопросов, слушать учителя и сверстников. 2.Понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Разучить комплекс упражнений для развития гибкости	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
14		Обучение пружинистым покачиваниям на мяче.		Повторение разминки движения. Ознакомление с запрещенными упражнениями.	С/К	1.Добывать недостающую информацию, устанавливать рабочие отношения. 2.Определить новый уровень отношения	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни.

						к себе как к субъекту деятельности. 3.Запомнить запрещенное движение и уяснить почему они не рекомендуются.	
15		Повторение базовых покачиваний с соблюдением правильной осанки.		Повторение разминки движения. Ознакомление с запрещенными упражнениями	С/К	1.Добыть недостающую информацию, устанавливать рабочие отношения. 2.Определить новый уровень отношения к себе как к субъекту деятельности. 3.Запомнить запрещенное движение и уяснить почему они не рекомендуются.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни.
16		Обучение технике открытого шага.		Повторение разминки в движении базовых шагов.	С/К	1.С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
17		Повторение техники открытого шага с разведением рук.		Повторение разминки в движении базовых шагов.	С/К	1.С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2.Адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

						<p>сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.</p>	
18		Обучение технике приставного шага.		Повторение разминки в движении повторения комплекса для рук.	С/К	<p>1.С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
19		Повторение техники приставного шага с подъёмом рук вверх.		Повторение разминки в движении повторения комплекса для спины.	С/К	<p>1.С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
20		Обучение технике приставного шага с захлестом		Повторение разминки в движении повторения комплекса для	С/К	<p>1.С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и</p>	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на

		на мяче.		пресса.		условиями коммуникации. 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.	безопасный и здоровый образ жизни.
21		Повторение техники приставного шага с захлестом и приведением одноимённой руки к корпусу.		Повторение разминки в движении повторения комплекса для ног.	С/К	1.С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
22		Обучение технике шага с подъёмом ноги в сторону.		Повторение разминки в движении повторения комплекса на гибкость.	С/К	1.С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

23		Повторение техники шага с подъёмом ноги в сторону и разведение рук.		Повторение разминки в движении повторения комплекса на гибкость.	С/К	1.С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
24		Обучение техники подскоков на мяче.		Ознакомление и разучивание комплексов аэробики направленных на развитие общей выносливости.	С/К	1.Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного учения.
25		Обучение технике подскоков на мяче.		Ознакомление и разучивание комплексов аэробики направленных на развитие общей выносливости.	С/К	1.Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять различные связки из базовых элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного учения.

						аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	
26		Обучение технике подскоков на мяче.		Закрепление и совершенствование комплексов аэробики направленных на развитие общей выносливости.	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливая рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного учения.
27		Разучивание связки.		Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливая рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного учения.
28		Разучивание связки.		Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей.	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливая рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного учения.

						сохранять заданную цель. 3.Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	
29		Разучивание связки.		Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости.	С/К	1.Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Формирование установки на ЗОЖ.
30		Разучивание статических упражнений в и.п. стоя.		Повторение комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости.	С/К	1.Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Формирование установки на ЗОЖ.
31		Разучивание статических		Ознакомление и разучивание комплексов аэробики,	С/К	1.Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками.

		упражнений в и.п. сидя.		направленных на развитие гибкости.		рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	
32		Разучивание статических упражнений в упоре.		Повторение комплексов аэробики направленных на развитие координации.	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми.
33		Разучивание комплекса упражнений на растягивание.		Комплексное тестирование (контрольное)	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми.

						координацию».	
34		Разучивание комплексных упражнений на растягивание.		Подготовка и участие в показательных выступлениях.	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Применение навыков сотрудничества в различных ситуациях.

Поурочное планирование 9 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Планируемые результаты	
						Метапредмет-е УУД	Личностные УУД
1		Т.б. на занятиях аэробикой		Беседа о технике безопасности, форме, правилах поведения в зале	С/К	Слушать учителя, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к себе. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях на занятиях.	Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества
2		Разучивание базовых шагов		Разучивание разминки в движении с выключением приставных шагов, полуприседа, поворотов на месте	С/К	1. Работать в группе. 2. Сохранить заданную цель. 3. Научиться приставному шагу и поворотам	Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости при работе в группе сверстников
3		Разучивание базовых шагов		Разучивание разминки в движении с включением	С/К	1. Работать в группе. 2. Осуществлять деятельность по заданному образцу.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем.

				открытого шага.		3. Научиться открытому шагу	
4		Разучивание базовых шагов		Разучивание разминки в движении с включением приставного шага с подъёмом колена	С/К	1. Работать в группе. 2. Проектировать новый уровень отношения к себе как к субъекту деятельности 3. Научиться приставному шагу с подъёмом колена	Развитие навыков сотрудничества. Принятие и освоение роли обучающегося
5		Разучивание базовых шагов на месте и шагов с перемещением.	Комбинированный	Разучивание разминки в движении с включением приставного шага с захлестом	С/К	1. Слушать и слышать друг друга и учителя. 2. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. 3. Обучение приставному шагу с захлестом	Развитие этнических чувств, доброжелательности, отзывчивости.
6		Разучивание базовых шагов на месте и шагов с перемещением.		Разучивание разминки в движении с включением шага с подъемом ноги в сторону.	С/К	1. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов. 2. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения 3. Разучить шаг с подъемом ноги в сторону.	Развитие этнических чувств. Формирование установки на здоровый образ жизни.
7		Разучивание базовых шагов на месте и шагов с перемещением.		Разучивание разминки в движении с включением шага с высоким подъемом колена вперед - скрестно	С/К	1. Уметь работать в группе 2. Осознать самого себя как движущую силу своего научения 3. Разучить шаг с высоким подъемом колена вперед - скрестно	Развитие этнических чувств. Формирование установки на здоровый образ жизни.
8		Разучивание базовых шагов на месте и шагов с перемещением.		Разучивание комплекса упражнений для мышц рук и плечевого пояса	С/К	1. Уметь работать в группе 2. Развивать умение самокоррекции 3. Знать упражнения для развития силы рук и плечевого пояса	Формирование установки на ЗОЖ
9		Ознакомле		Разучивание	С/К	1. Уметь работать в	Развитие навыков

		ние и разучивание упражнений составляющих партерную часть занятий аэробикой		упражнений для мышц спины		группе 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника 3.Разучить комплекс упражнений для мышц спины	сотрудничества со сверстниками
10		Ознакомление и разучивание упражнений составляющих партерную часть занятий аэробикой		Разучивание упражнений для мышц пресса	С/К	1.Уметь работать в группе 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника 3.Разучить комплекс упражнений для мышц пресса	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками
11		Фитбол. Т/Б на уроке		Разучивание упражнений для мышц ног	С/К	1.Уметь работать в группе 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника 3.Разучить комплекс упражнений для мышц ног	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками
12		Обучение правильной посадке на мяче.		Разучивание комплекса упражнений для развития гибкости	С/К	1.Добывать информацию с помощью вопросов, слушать учителя и сверстников. 2.Понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Разучить комплекс упражнений для развития гибкости	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
13		Обучение пружинистым покачиваниям на мяче.		Разучивание комплекса упражнений для развития гибкости	С/К	1.Добывать информацию с помощью вопросов, слушать учителя и сверстников. 2.Понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Разучить комплекс	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

						упражнений для развития гибкости	
14		Повторение базовых покачиваний с соблюдением правильной осанки.		Повторение разминки движения. Ознакомление с запрещенными упражнениями.	С/К	1. Добывать недостающую информацию, устанавливать рабочие отношения. 2. Определить новый уровень отношения к себе как к субъекту деятельности. 3. Запомнить запрещенное движение и уяснить почему они не рекомендуются.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни.
15		Обучение технике открытого шага.		Повторение разминки движения. Ознакомление с запрещенными упражнениями	С/К	1. Добывать недостающую информацию, устанавливать рабочие отношения. 2. Определить новый уровень отношения к себе как к субъекту деятельности. 3. Запомнить запрещенное движение и уяснить почему они не рекомендуются.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни.
16		Повторение техники открытого шага с разведением рук.		Повторение разминки в движении базовых шагов.	С/К	1. С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
17		Обучение		Повторение	С/К	1. С достаточной	Развитие мотивов

		технике приставного шага.		разминки в движении базовых шагов.		<p>точноcтью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>3. Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.</p>	учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
18		Повторение техники приставного шага с подъёмом рук вверх.		Повторение разминки в движении повторения комплекса для рук.	С/К	<p>1. С достаточной точноcтью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>3. Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
19		Обучение технике приставного шага с захлестом на мяче.		Повторение разминки в движении повторения комплекса для спины.	С/К	<p>1. С достаточной точноcтью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>3. Выполнять комплексы на</p>	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

						различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.	
20		Повторение техники приставного шага с захлестом и приведением одноимённой руки к корпусу.		Повторение разминки в движении повторения комплекса для пресса.	С/К	1.С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
21		Обучение технике шага с подъёмом ноги в сторону.		Повторение разминки в движении повторения комплекса для ног.	С/К	1.С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
22		Повторение техники шага с подъёмом ноги в сторону и разведение рук.		Повторение разминки в движении повторения комплекса на гибкость.	С/К	1.С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2.Адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

						<p>сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.</p>	
23		Обучение технике подскоков на мяче.		Повторение разминки в движении повторения комплекса на гибкость.	С/К	<p>1.С достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>3.Выполнять комплексы на различные группы мышц, уметь дифференцировать упражнения.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
24		Обучение технике подскоков на мяче.		Ознакомление и разучивание комплексов аэробики направленных на развитие общей выносливости.	С/К	<p>1.Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения.</p> <p>2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>3.Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного учения.
25		Разучивание связки.		Ознакомление и разучивание комплексов аэробики направленных	С/К	<p>1.Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного

				на развитие общей выносливости.		2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	учения.
26		Т/Б при занятиях на степ-платформе .		Закрепление и совершенствование комплексов аэробики направленных на развитие общей выносливости.	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного учения.
27		Обучение базовому шагу.		Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного учения.

28		Обучение базовому шагу с касанием сверху.		Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей.	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливая рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного учения.
29		Обучение шагу с подъёмом колена.		Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости.	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливая рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Формирование установки на ЗОЖ.
30		Обучение шагу с захлестом.		Повторение комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости.	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливая рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов	Формирование установки на ЗОЖ.

						аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	
31		Обучение шагу с подъёмом ноги в сторону.		Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости.	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками.
32		Разучивание связки из базовых элементов.		Повторение комплексов аэробики направленных на развитие координации.	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3. Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми.
33		Разучивание связки из базовых элементов.		Комплексное тестирование (контрольное)	С/К	1. Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения. 2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми.

						<p>сохранять заданную цель.</p> <p>3.Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».</p>	
34		<p>Разучивание комплексных упражнений на растягивание.</p>		<p>Подготовка и участие в показательных выступлениях.</p>	С/К	<p>1.Содействовать со сверстниками в достижение цели устанавливать рабочие отношения.</p> <p>2. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>3.Выполнять различные связки из базовых элементов аэробики, тренировать двигательную «память и координацию».</p>	<p>Применение навыков сотрудничества в различных ситуациях.</p>