



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 партнерную 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.

		упражнения в и.п. сидя.		направленных на развитие гибкости.		<p>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>	
32		Разучивание статических упражнений в упоре.		Повторение комплексов аэробики направленных на развитие координации.	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 навыков сотрудничества со взрослыми.
33		Разучивание комплекса упражнений на растягивание.		Комплексное тестирование (контрольное)	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</p>	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.		точноcтью 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.	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	1.С достаточной точноcтью 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.
19		Обучение технике приставного шага с захлестом на мяче.		Повторение разминки в движении повторения комплекса для спины.	С/К	1.С достаточной точноcтью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. 2.Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. 3.Выполнять комплексы на	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>