

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования мэрии города Новосибирска**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Средняя  
общеобразовательная школа № 196"**

**МБОУ СОШ № 196**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
учителей физической  
культуре

 Жернов Е.А.  
«29» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

 Соловьева Т.В.

«29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

 Гальшинская И.А.

Приказ № 316/1  
от «29» августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 8976620)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**(модуль «Фитнес-аэробика»)**

для обучающихся 2-3 классов

**г. Новосибирск 2025**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по учебному модулю «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования составлена на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в ФГОС НОО, с учётом федеральной программы воспитания. Программа реализуется в 2-3 классах в рамках третьего часа реализации учебного предмета «Физическая культура».

### ***Цели и задачи изучения***

Цель модуля – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачи модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;
- укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;
- популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;
- способствовать развитию у обучающихся творческих способностей;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического

воспитания на ступени начального, основного общего и среднего (полного) образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

- являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;

- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на фитнес-аэробики.

### ***Характеристика психологических предпосылок к изучению предмета обучающимися***

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности фитнес-аэробики.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися.

Одной из таких форм является фитнес-аэробика, которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем

мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Благодаря широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

### ***Место в структуре учебного плана***

Программа составлена с учетом количества часов, отводимых на изучение предмета «Физическая культура (Модуль «Фитнес-аэробика»)» в учебном плане и ООП НОО МБОУ СОШ № 196 г. Новосибирска.

МБОУ СОШ № 196 отводит на изучение данного предмета 1 час в неделю (2 -3 класс 34 недели), всего 68 часов.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре и разделах примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций с выбором различных средств фитнес-аэробики, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

### ***Подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования***

В основе конструирования содержания и отбора планируемых результатов лежат следующие ценности физической культуры, корректирующие со становлением личности младшего школьника:

- правильное развитие функциональных систем организма;
- правильную осанку;
- легкую походку;
- профилактика сколиоза и плоскостопия;
- формирование у обучающихся коммуникативных навыков, морально-волевых качеств;

-основы культуры здорового образа жизни. Рабочая программа по учебному модулю «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования составлена на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в ФГОС НОО, с учётом федеральной программы воспитания. Программа реализуется в 2-3 классах в рамках третьего часа реализации учебного предмета «Физическая культура».

### ***Цели и задачи изучения***

Цель модуля – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачи модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;
- укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;
- популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;
- способствовать развитию у обучающихся творческих способностей;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического

воспитания на ступени начального, основного общего и среднего (полного) образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

- являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;

- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на фитнес-аэробики.

### ***Характеристика психологических предпосылок к изучению предмета обучающимися***

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности фитнес-аэробики.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися.

Одной из таких форм является фитнес-аэробика, которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем

мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Благодаря широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

### ***Место в структуре учебного плана***

Программа составлена с учетом количества часов, отводимых на изучение предмета «Физическая культура (Модуль «Фитнес-аэробика»)» в учебном плане и ООП НОО МБОУ СОШ № 196 г. Новосибирска.

МБОУ СОШ № 196 отводит на изучение данного предмета 1 час в неделю (2 -3 класс 34 недели), всего 68 часов.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре и разделах примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций с выбором различных средств фитнес-аэробики, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

### ***Подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования***

В основе конструирования содержания и отбора планируемых результатов лежат следующие ценности физической культуры, корректирующие со становлением личности младшего школьника:

- правильное развитие функциональных систем организма;
- правильную осанку;
- легкую походку;
- профилактика сколиоза и плоскостопия;
- формирование у обучающихся коммуникативных навыков, морально-волевых качеств;
- основы культуры здорового образа жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 2 КЛАСС

| Направление                                 | Содержание   |   |  |
|---|--|---|--|
| <i>ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ</i>             | История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.  |   |  |
|   | Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.          |   |  |
| <i>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i> | Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.                               |   |  |
|   | Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения. |   |  |
| <i>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</i>         | Классическая аэробика  | Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).  |  |
|   |  | Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).   |  |
|   | Степ-аэробика  | Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).  |  |
|   |  | Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.   |  |
|   | Хореографическая и музыкальная подготовка  | Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». |
|--|--|--|

### 3 КЛАСС

| Направление                                 | Содержание  |  |
|---|---|--|
| <i>ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ</i>             | История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.           |  |
|   | Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.                   |  |
|   | Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. |  |
| <i>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i> | Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.  |  |
|   | Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.          |  |
| <i>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</i>         | Классическая аэробика   | Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).                             |
|   |   | Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).  |
|   |   | Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним. |
|   | Степ-аэробика   | Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).   |
|   |   | Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>маршевых и лифтовых элементов; движения руками.</p>   |
|  |  | <p>Выполнение упражнений и комплексов степ – аэробики с музыкальным сопровождением и без него.</p>   |
|  | <p>Хореографическая и музыкальная подготовка</p> | <p>Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.</p> <p>Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».</p> |

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

## **2 КЛАСС**

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

## **Познавательные универсальные учебные действия**

### **Базовые логические и исследовательские действия:**

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Общение:**

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

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

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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

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

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

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

### **3 КЛАСС**

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Базовые логические и исследовательские действия:**

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Общение:**

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

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

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

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Самоорганизация и самоконтроль:**

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС

| №  | Тема урока                                    | Количество часов |     |      | Дата изучения | ЦОР, ЭОР   |
|----|---|------------------|-----|------|---------------|--|
|    |   | Всего            | К/р | Пр/р |               |  |
| 1  | Теоретические сведения, ОФП                   | 1                |     | 1    | 1 неделя      | 1. Федерация фитнес аэробики России<br><a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a><br>2. Он-лайн справочник<br><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a><br>ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. |
| 2  | Правила техники безопасности, ОФП             | 1                |     | 1    | 2 неделя      |  |
| 3  | Разновидности фитнеса. Базовые шаги           | 1                |     | 1    | 3 неделя      |  |
| 4  | Базовые шаги. Комбинации                      | 1                |     | 1    | 4 неделя      |  |
| 5  | Разновидности фитнеса. Танцевальные шаги      | 1                |     | 1    | 5 неделя      |  |
| 6  | Танцевальные шаги. Комбинация                 | 1                |     | 1    | 6 неделя      |  |
| 7  | Классическая аэробика. Танцевальные шаги      | 1                |     | 1    | 7 неделя      |  |
| 8  | Танцевальные шаги                             | 1                |     | 1    | 8 неделя      |  |
| 9  | Аэробика растяжка, танцевальные шаги          | 1                |     | 1    | 9 неделя      |  |
| 10 | Аэробика, растяжка, танцевальные шаги         | 1                |     | 1    | 10 неделя     |  |
| 11 | Базовые шаги                                  | 1                |     | 1    | 11 неделя     |  |
| 12 | Прыжковые шаги                                | 1                |     | 1    | 12 неделя     |  |
| 13 | Прыжки, махи, выпады                          | 1                |     | 1    | 13 неделя     |  |
| 14 | Связки  | 1                |     | 1    | 14 неделя     |  |
| 15 | Махи, танцевальные шаги                       | 1                |     | 1    | 15 неделя     |  |
| 16 | Совершенствование танцевальных аэробных шагов | 1                |     | 1    | 16 неделя     |  |
| 17 | Совершенствование танцевальных шагов          | 1                |     | 1    | 17 неделя     |  |
| 18 | Совершенствование танцевальных шагов          | 1                |     | 1    | 18 неделя     |  |
| 19 | Базовые шаги                                  | 1                |     | 1    | 19 неделя     |  |
| 20 | Прыжки, выпады                                | 1                |     | 1    | 20 неделя     |  |

|  |  |    |  |    |           |
|--|--|----|--|----|-----------|
| 21   | Совершенствование шагов                              | 1  |  | 1  | 21 неделя |
| 22   | Стретчинг  | 1  |  | 1  | 22 неделя |
| 23   | Упражнения на плечевой пояс, растяжка                | 1  |  | 1  | 23 неделя |
| 24   | Упражнение на растяжку                               | 1  |  | 1  | 24 неделя |
| 25   | Упражнения на суставную подвижность                  | 1  |  | 1  | 25 неделя |
| 26   | Силовые упражнения, пресс                            | 1  |  | 1  | 26 неделя |
| 27   | Степ-аэробика  | 1  |  | 1  | 27 неделя |
| 28   | Кардиотренировка на основании танцевальных элементов | 1  |  | 1  | 28 неделя |
| 29   | Базовые шаги в степ-аэробике                         | 1  |  | 1  | 29 неделя |
| 30   | Кардиотренировка                                     | 1  |  | 1  | 30 неделя |
| 31   | Совершенствование танцевальных шагов                 | 1  |  | 1  | 31 неделя |
| 32   | Совершенствование танцевальных шагов                 | 1  |  | 1  | 32 неделя |
| 33   | Совершенствование танцевальных шагов                 | 1  |  | 1  | 33 неделя |
| 34   | Совершенствование танцевальных шагов                 | 1  |  | 1  | 34 неделя |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |  | 34 |  | 34 |           |

### 3 КЛАСС

| №  | Тема урока   | Количество часов |     |      | Дата изучения | ЦОР, ЭОР   |
|----|--|------------------|-----|------|---------------|--|
|    |  | Всего            | К/р | Пр/р |               |  |
| 1  | Введение в образовательную программу. Предупреждение спортивного травматизма | 1                |     | 1    | 1 неделя      | <p>1. Федерация фитнес аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a></p> <p>2. Он-лайн справочник <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.</p> |
| 2  | Введение в образовательную программу. Основы спортивной разминки             | 1                |     | 1    | 2 неделя      |  |
| 3  | Самоконтроль   | 1                |     | 1    | 3 неделя      |  |
| 4  | Упражнения классического танца   | 1                |     | 1    | 4 неделя      |  |
| 5  | Составление учебных композиций   | 2                |     | 2    | 5,6 неделя    |  |
| 6  | Упражнения русского народного танца  | 1                |     | 1    | 7 неделя      |  |
| 7  | Составление учебных композиций   | 2                |     | 2    | 8,9 неделя    |  |
| 8  | Базовые шаги классической аэробики   | 1                |     | 1    | 10 неделя     |  |
| 9  | Специальная физическая подготовка  | 1                |     | 1    | 11 неделя     |  |
| 10 | Техническая подготовка   | 1                |     | 1    | 12 неделя     |  |
| 11 | Составление композиций   | 2                |     | 2    | 13,14 неделя  |  |
| 12 | Специальная физическая подготовка  | 1                |     | 1    | 15 неделя     |  |
| 13 | Техническая подготовка   | 1                |     | 1    | 16 неделя     |  |
| 14 | Составление композиций   | 2                |     | 2    | 17,18 неделя  |  |
| 15 | Стретчинг  | 1                |     | 1    | 19 неделя     |  |
| 16 | Упражнения на плечевой пояс, растяжка  | 1                |     | 1    | 20 неделя     |  |
| 17 | Упражнение на растяжку   | 1                |     | 1    | 21 неделя     |  |
| 18 | Упражнения на суставную подвижность  | 1                |     | 1    | 22 неделя     |  |
| 19 | Силовые упражнения, пресс  | 1                |     | 1    | 23 неделя     |  |
| 20 | Степ-аэробика  | 2                |     | 2    | 24,25 неделя  |  |
| 21 | Кардиотренировка на основании танцевальных элементов                         | 1                |     | 1    | 26 неделя     |  |

|  |                                      |    |  |    |              |  |
|--|--------------------------------------|----|--|----|--------------|--|
| 22   | Базовые шаги в степ-аэробике         | 1  |  | 1  | 27 неделя    |  |
| 23   | Кардиотренировка                     | 1  |  | 1  | 28 неделя    |  |
| 24   | Совершенствование танцевальных шагов | 1  |  | 1  | 29 неделя    |  |
| 25   | Совершенствование танцевальных шагов | 1  |  | 1  | 30 неделя    |  |
| 26   | Совершенствование танцевальных шагов | 2  |  | 2  | 31,32 неделя |  |
| 27   | Совершенствование танцевальных шагов | 2  |  | 2  | 33,34 неделя |  |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |                                      | 34 |  | 34 |              |  |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры \Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004
2. Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова  
КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. – М.: Федерация аэробики России, 2002 3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать \ М.: ООО «Издательство Астрель»: 2003
4. Спортивная гимнастика: энциклопедия / сост. В. М. Смолевский; под ред. Л.Я. Аркаев. – М.: АНИТА-ПРЕСС, 2006
5. Методика базовой силовой подготовки спортсменов: учебное пособие / А.А.Хабаров. – Краснодар: Кубанский учебник, 2000

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- 1.<https://resh.edu.ru/>
- 2.[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

- 1.<https://uchi.ru>
2. [https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)
- 3.<https://resh.edu.ru/>