Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Черноголовская средняя общеобразовательная школа

имени Ф.И. Дубовицкого и И.М. Халатникова»

город Черноголовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО»Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Протокол № 1от « » августа 20 г | «СОГЛАСОВАНО»Заместитель директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/« » августа 20 г. | «УТВЕРЖДАЮ»Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Приказ №\_\_\_\_\_\_\_от « » августа 20 г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Фитнес-аэробика»

спортивно-оздоровительной направленности

основного общего образования

срок реализации: 2024/2025 учебный год

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол №

от « » августа 20 г

**Пояснительная записка модуля «Фитнес-аэробика»**

Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

**Актуальность реализации программы.** Фитнес-аэробика способствует гармоничному развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивого интереса и положительного эмоциональноценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни.

*Целью* изучения модуля по фитнес-аэробике является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

*Задачами* изучения модуля по фитнес-аэробике являются:

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;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по фитнес-аэробике;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнесаэробики;

формирование общей культуры развития личности обучающегося средствами фитнес-аэробики, в том числе для самореализации и самоопределения;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности 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;

выявление, развитие у обучающихся творческих способностей; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

*Место и роль модуля по фитнес-аэробике.* Модуль по фитнес-аэробике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по фитнес-аэробике » в представленной рабочей программе внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности может быть реализован в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

**Содержание модуля по фитнес-аэробике**

*Знания о фитнес-аэробике:*

Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.

Правила соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика». Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.

Правила постановки позиции ног, корпуса.

Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнесаэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробики.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.

Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

 Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученных на уровне начального общего образования.

*Классическая аэробика:*

структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

 комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений;

 сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы;

 подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

 Степ-аэробика:

базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);

базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма;

 сочетание маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.

*Стретчинг и шейпинг:*

упражнениями на растягивание;

асаны из йоги;

силовые упражнения;

методы интервальной тренировки (аэробные упражнения (кардионагрузка), силовые тренинги, прыжковые упражнения, упражнения на баланс);

структура построения занятий (разминка, интервальный блок, заминка).

**Планируемые результаты**

Содержание модуля по фитнес-аэробике направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

***Личностные результаты***

При изучении модуля по фитнес-аэробике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие *личностные* результаты:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

 оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить способы взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности;

 проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

 формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

 формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике;

способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности с использованием средств фитнес-аэробики;

 осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробики как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики.

 ***Метапредметные результаты***

 При изучении модуля по фитнес-аэробике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие *метапредметные* результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

 умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по фитнес-аэробике;

 умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

 умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

 умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

умение выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях;

оценивать красоту телосложения и осанки.

***Предметные результаты***

При изучении модуля по фитнес-аэробике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие *предметные* результаты:

понимание роли и значения занятий фитнес-аэробикой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

 знания основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой;

выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций;

умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;

 умения применять правила требований безопасности к местам проведения занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, правильного выбора обуви и одежды;

 умение характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики;

знание и понимание техники и последовательности выполнения упражнений по фитнес-аэробике;

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

умение подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма;

умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий по фитнес-аэробике;

формирование основ музыкальных знаний грамоты (музыкальный квадрат, музыкальная фраза);

формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

 знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес-аэробикой;

 умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя, разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами фитнес-аэробики во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

знания методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями.

**Тематическое планирование внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Фитнес-аэробика»**

**5-6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Изучаемый раздел, тема урока | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Форма проведения занятий |
| 1 | Техника безопасности на занятиях фитнесом. ОФП | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/main/290634/>  | Словесный Практический  |
| 2 | Современные тенденции в фитнесе | 1 | <https://infourok.ru/doklad-na-temu-fitnes-4596174.html>  | Словесный  |
| 3 | Диагностика физической подготовленности. Входной контроль  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/>  | Практический |
| 4 | Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/>  | Практический |
| 5 | Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости. Метод круговой тренировки  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/main/226106/>  | Практический |
| 6 | Упражнения на развитие выносливости | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/>  | Практический |
| 7 | Упражнения на развитие быстроты | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/>  | Практический |
| 8 | Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. Что такое заминка? | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/>  | Словесный Практический |
| 9 | Упражнения на развитие силы | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/190731/>  | Практический |
| 10 | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Комплексы со скакалкой | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/>  | Практический |
| 11 | Упражнения на развитие координации. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/>  | Практический |
| 12 | Упражнения на развитие гибкости. Растяжка | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/>  | Практический |
| 13 | Упражнения на развитие ловкости. Комплекс упражнений с фитнес мячами | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1067/>  | Практический |
| 14 | Упражнения на развитие мышц спины | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/>  | Практический |
| 15 | Прыжки высокой амплитуды. Смена положения ног ножницы | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/>  | Практический |
| 16 | Разучивание базовых шагов аэробики | 1 | <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-bazovie-shagi-v-aerobike-3935720.html>  | Практический |
| 17 | Составление связки из разученных базовых шагов аэробики. | 1 | <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-bazovie-shagi-v-aerobike-3935720.html>  | Практический |
| 18 | Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки. | 1 | <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-bazovie-shagi-v-aerobike-3935720.html>  | Словесный Практический |
| 19 | Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки | 1 | <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-bazovie-shagi-v-aerobike-3935720.html>  | Словесный Практический |
| 20 | Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки | 1 | <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-bazovie-shagi-v-aerobike-3935720.html>  | Словесный Практический |
| 21 | Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки | 1 | <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-bazovie-shagi-v-aerobike-3935720.html>  | Словесный Практический |
| 22 | Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки | 1 | <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-bazovie-shagi-v-aerobike-3935720.html>  | Словесный Практический |
| 23 | Сборка связок в комбинацию. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации | 1 | <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-bazovie-shagi-v-aerobike-3935720.html>  | Практический |
| 24 | Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации | 1 | <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-bazovie-shagi-v-aerobike-3935720.html>  | Практический |
| 25 | Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации | 1 | <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-bazovie-shagi-v-aerobike-3935720.html>  | Практический |
| 26 | Разновидности аэробики. Пилатес. Разучивание комплекса упражнений, состоящих из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом. | 1 | <https://infourok.ru/lekciya-po-teme-ozdorovitelnye-sportivnye-tehnologii-5745713.html>  | Словесный Практический |
| 27 | Пилатес. Совершенствование комплекса упражнений, состоящих из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом | 1 | <https://infourok.ru/lekciya-po-teme-ozdorovitelnye-sportivnye-tehnologii-5745713.html>  | Практический |
| 28 | Пилатес. Совершенствование комплекса упражнений, состоящих из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом | 1 | <https://infourok.ru/lekciya-po-teme-ozdorovitelnye-sportivnye-tehnologii-5745713.html>  | Практический |
| 29 | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. | 1 | <https://infourok.ru/lekciya-po-teme-ozdorovitelnye-sportivnye-tehnologii-5745713.html>  | Практический |
| 30 | Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений. | 1 | <https://infourok.ru/lekciya-po-teme-ozdorovitelnye-sportivnye-tehnologii-5745713.html> | Практический |
| 31 | Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений. | 1 | <https://infourok.ru/lekciya-po-teme-ozdorovitelnye-sportivnye-tehnologii-5745713.html> | Практический |
| 32 | Диагностика физической подготовленности | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/main/261647/>  | Практический |
| 33 | Диагностика физической подготовленности | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/main/261647/>  | Практический |
| 34 | Оценка пройденного курса | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/main/261647/>  | Словесный Практический |

**7-9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Изучаемый раздел, тема урока | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Форма проведения занятий |
| 1 | Техника безопасности на занятиях фитнесом. Комплекс ОФП | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/>  | Словесный Практический |
| 2 | Понятие музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171/>  | Словесный Практический |
| 3 | Диагностика физической подготовленности. Входной контроль | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/>  | Практический |
| 4 | Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/>  | Практический |
| 5 | Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/>  | Практический |
| 6 | Упражнения на развитие выносливости | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/>  | Практический |
| 7 | Упражнения с отягощениями. Комплекс упражнений с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, резинок. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/>  | Практический |
| 8 | Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/>  | Практический |
| 9 | Упражнения на развитие силы | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/190731/>  | Практический |
| 10 | Упражнения на развитие скоростносиловых качеств | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/>  | Практический |
| 11 | Упражнения на развитие координации | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/>  | Практический |
| 12 | Упражнения на развитие гибкости. Растяжка | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/>  | Практический |
| 13 | Упражнения на развитие ловкости. Комплекс упражнений с мячами и фитболами | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/> | Практический |
| 14 | Упражнения на развитие мышц спины | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/>  | Практический |
| 15 | Прыжки высокой амплитуды. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/>  | Практический |
| 16 | Совершенствование техники выполнения базовых шагов | 1 | <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-bazovih-shagov-aerobiki-urok-fizicheskoy-kulturi-vo-m-klasse-471934.html>  | Практический |
| 17 | Повторение ранее изученных связок. Отработка отдельных элементов | 1 | <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-bazovih-shagov-aerobiki-urok-fizicheskoy-kulturi-vo-m-klasse-471934.html>  | Практический |
| 18 | Повторение ранее изученных связок. Отработка отдельных элементов | 1 | <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-bazovih-shagov-aerobiki-urok-fizicheskoy-kulturi-vo-m-klasse-471934.html>  | Практический |
| 19 | Повторение ранее изученных связок. Отработка отдельных элементов | 1 | <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-bazovih-shagov-aerobiki-urok-fizicheskoy-kulturi-vo-m-klasse-471934.html>  | Практический |
| 20 | Повторение ранее изученных связок. Отработка отдельных элементов | 1 | <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-bazovih-shagov-aerobiki-urok-fizicheskoy-kulturi-vo-m-klasse-471934.html>  | Практический |
| 21 | Повторение ранее изученных связок. Отработка отдельных элементов | 1 | <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-bazovih-shagov-aerobiki-urok-fizicheskoy-kulturi-vo-m-klasse-471934.html>  | Практический |
| 22 | Сборка связок в комбинацию. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации | 1 | <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-bazovih-shagov-aerobiki-urok-fizicheskoy-kulturi-vo-m-klasse-471934.html>  | Практический |
| 23 | Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации | 1 | <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-bazovih-shagov-aerobiki-urok-fizicheskoy-kulturi-vo-m-klasse-471934.html>  | Практический |
| 24 | Разновидности аэробики. Шейпинг. | 1 | <https://infourok.ru/lekciya-po-teme-ozdorovitelnye-sportivnye-tehnologii-5745713.html>  | Словесный Практический |
| 25 | Изучение упражнений по шейпингу, выполняемых в спокойном темпе, с большой амплитудой, без больших отягощений, с большим количеством повторений. | 1 | <https://infourok.ru/lekciya-po-teme-ozdorovitelnye-sportivnye-tehnologii-5745713.html>  | Словесный Практический |
| 26 | Шейпинг. Совершенствование комплекса упражнений шейпинга | 1 | <https://infourok.ru/lekciya-po-teme-ozdorovitelnye-sportivnye-tehnologii-5745713.html>  | Практический |
| 27 | Шейпинг. Совершенствование комплекса упражнений шейпинга | 1 | <https://infourok.ru/lekciya-po-teme-ozdorovitelnye-sportivnye-tehnologii-5745713.html>  | Практический |
| 28 | Шейпинг. Совершенствование комплекса упражнений шейпинга | 1 | <https://infourok.ru/lekciya-po-teme-ozdorovitelnye-sportivnye-tehnologii-5745713.html>  | Практический |
| 29 | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. | 1 | <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-bazovih-shagov-aerobiki-urok-fizicheskoy-kulturi-vo-m-klasse-471934.html> | Практический |
| 30 | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. | 1 | <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-bazovih-shagov-aerobiki-urok-fizicheskoy-kulturi-vo-m-klasse-471934.html> | Практический |
| 31 | Диагностика физической подготовленности | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/>  | Практический |
| 32 | Диагностика физической подготовленности | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/>  | Практический |
| 33 | Оценка показателей динамики прироста физических показателей. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/>  | Словесный Практический |
| 34 | Подведение итогов изученного курса | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/>  | Словесный Практический |

**Формы проведения занятий и виды деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Практические  | посвящен отработке или изучению отдельных элементов на практике  |
| Словесный метод  | объяснение основных понятий и определений |