

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Содержание учебного занятия	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
1	Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения.	Знать о современном олимпийском и физкультурно-массовых движениях.	1		
2	Физическая подготовка в фитнес-аэробике и ее базовые основы.	Базовые понятия и основы формирования двигательных умений и навыков.	1		
3	Особенности планирования недельной физической нагрузки во время занятий аэробикой	Составление индивидуального плана занятий, недельной нагрузки.	1		
4	Требования к организации проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями фитнес – аэробики.	Вести дневник самоконтроля. Научится определять основные признаки утомления, регулировать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1		
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий	1		
6	Определение уровня физической подготовленности.	Выполнение упражнений для основных групп мышц спины и брюшного пресса.	1		
7	Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры.	Подбор и составление комплексов упражнений для поддержания массы тела и коррекции фигуры из различных видов фитнес-аэробики.	1		
8	Сочетание маршевых и синкопированных элементов	Разучиваем новые упражнения сочетание маршевых и синкопированных элементов	1		
9	Сочетание маршевых и лифтовых элементов	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов)	1		

		уметь анализировать и исправлять их.			
10	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) уметь анализировать и исправлять их.	1		
11	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) уметь анализировать и исправлять их.	1		
12	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) уметь анализировать и исправлять их.	1		
13	Техника движения руками	Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1		
14	Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.	1		
15	Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.	1		
16	Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.	1		
17	Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.	1		
18	Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.	1		

19	Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.	1		
20	Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.	1		
21	Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.	Выполнять комплексы из изученных базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги.	1		
22	Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.	Выполнять комплексы из изученных базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги.	1		
23	Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.	Выполнять комплексы из изученных базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги.	1		
24	Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.	Выполнять комплексы из изученных базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги.	1		
25	Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.	Выполнять комплексы из изученных базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги.	1		
26	<u>Степ-аэробика:</u> Требования безопасности во время занятий на степ-платформе.	Знать и соблюдать правила безопасности во время занятий на степ – платформе.	1		
27	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений, знать типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов).	1		

28	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений, знать типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов).	1		
29	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений, знать типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов).	1		
30	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений, знать типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов).	1		
31	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений, знать типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов).	1		
32	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений, знать типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов).	1		
33	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений, знать типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов).	1		
34	Техника движения руками	Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги	1		
35	Техника движения руками	Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги	1		
36	Техника движения руками	Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых	1		

		шагов (элементов) без смены лидирующей ноги			
37	Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений.	1		
38	Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений.	1		
39	Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений.	1		
40	Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений.	1		
41	Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений.	1		
42	Техника выполнения упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения;	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов степ-аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги	1		
43	Техника выполнения упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения;	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов степ-аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги	1		
44	Техника выполнения упражнений и комплексов степ-аэробики с	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов степ -	1		

	музыкальным и без музыкального сопровождения;	аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги			
45	Техника выполнения упражнений и комплексов степ- аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения;	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов степ - аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги	1		
46	Техника выполнения упражнений и комплексов степ- аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения;	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов степ - аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги	1		
47	Техника выполнения упражнений и комплексов степ- аэробики	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов степ - аэробики	1		
48	Техника выполнения упражнений и комплексов степ- аэробики	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов степ - аэробики	1		
49	Техника выполнения упражнений и комплексов степ- аэробики	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов степ - аэробики	1		
50	Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности, и ритма.	Выполнить комплекс из базовых шагов степ-аэробики	1		
51	Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности, и ритма.	Выполнить комплекс из базовых шагов степ-аэробики	1		
52	Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности, и ритма.	Выполнить комплекс из базовых шагов степ-аэробики	1		
53	<u>Функциональная тренировка (тренинг):</u> Требования безопасности.	Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, фитнес-болов	1		
54	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Партерная гимнастика на основные группы мышц.	1		
55	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Партерная гимнастика на основные группы мышц.	1		
56	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Партерная гимнастика на основные группы мышц.	1		

57	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Партерная гимнастика на основные группы мышц. Упражнения с гантелями	1		
58	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Партерная гимнастика на основные группы мышц. Упражнения с гантелями	1		
59	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Партерная гимнастика на основные группы мышц. Упражнения с гантелями	1		
60	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Партерная гимнастика на основные группы мышц. Упражнения с гантелями	1		
61	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения.	1		
62	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения.	1		
63	Выполнение комплекса составленного самостоятельно из изученных упражнений	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения.	1		
64	Выполнение комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения.	1		
65	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения.	1		
66	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения.	1		
67	Выполнение комплекса составленного самостоятельно из изученных упражнений	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений	1		
68	Выполнение комплекса составленного самостоятельно из изученных упражнений	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений	1		