

**Частное общеобразовательное учреждение
«Крымская республиканская гимназия-школа-сад Консоль»**

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора
по УВР начальной школы
 /Н.Г. Ходич/
30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ЧОУ «Крымская
республиканская гимназия-
школа-сад Консоль»
_____/Л.Ф. Георгиади/
Приказ № 180
от 31.08.2023 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по фитнесу**

Класс: 10

Учителя Олишевец Ю.В.

Количество часов: всего 68 часов, в неделю 2 часа;

Планирование составлено на основе рабочей программы внеурочной деятельности по фитнесу для обучающихся 10-11 классов, в объеме 136 часов, на 2023-2024 учебный год.

Рассмотрено методическим объединением
учителей развивающего цикла

 Л.В. Лисконог
Протокол № 1 от «29» августа 2023г.

г. Симферополь, 2023 г.

№ урока	Тема занятия	Содержание учебного занятия	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
1	История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики.	Рассказать об истории развития фитнеса в мире и России. Выполнение комплекса упражнений аэробики.	1	04.09.23	
2	Роль и значение физической культуры и спорта в жизни школьника.	Фитнес – аэробика, как средство сохранения творческой активности и залог долголетия	1	06.09.23	
3	Выполнение упражнений фитнес – аэробики и составление комплексов для развития гибкости, координации.	Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья.	1	11.09.23	
4	Самонаблюдение и самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью. Разучивание комплекса упражнений.	Вести дневник самоконтроля. Научится определять основные признаки утомления, регулировать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	13.09.23	
5	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности	Знать основные показатели эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности	1	18.09.23	
6	Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки	Выполнение упражнений для основных групп мышц спины и брюшного пресса.	1	20.09.23	
7	Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики	Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики.	1	25.09.23	
8	Правила по технике безопасности во время занятий классической аэробикой.	Знать разрешенные и запрещенные движения в аэробике	1	27.09.23	
9	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при	1	02.10.23	

	(унилатеральные).	выполнении базовых шагов (элементов) 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	04.10.23	
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	09.10.23	
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	11.10.23	
13	Техника движения руками	Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1	16.10.23	
14	Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.	1	18.10.23	
15	Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.	1	23.10.23	
16	Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.	1	25.10.23	
17	Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.	1	08.11.23	
18	Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.	1	13.11.23	

19	Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.	1	15.11.23	
20	Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.	1	20.11.23	
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	22.11.23	
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	27.11.23	
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	29.11.23	
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	04.12.23	
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	06.12.23	
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	11.12.23	
27	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений, знать типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов).	1	13.12.23	
28	Техника базовых шагов (элементов)	Осваивать технику разучиваемых	1	18.12.23	

	без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	упражнений, знать типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов).			
29	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений, знать типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов).	1	20.12.23	
30	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений, знать типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов).	1	25.12.23	
31	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений, знать типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов).	1	27.12.23	
32	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений, знать типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов).	1	10.01.24	
33	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений, знать типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов).	1	15.01.24	
34	Техника движения руками	Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги	1	17.01.24	
35	Техника движения руками	Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены	1	22.01.24	

		лидирующей ноги			
36	Техника движения руками	Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги	1	24.01.24	
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	29.01.24	
38	Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений.	1	31.01.24	
39	Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений.	1	05.02.24	
40	Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений.	1	07.02.24	
41	Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Осваивать технику разучиваемых упражнений.	1	12.02.24	
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	14.02.24	
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	19.02.24	
44	Техника выполнения упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным и без музыкального	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов степ-аэробики без смены и со сменой	1	21.02.24	

	сопровождения;	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	26.02.24	
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	28.02.24	
47	Техника выполнения упражнений и комплексов степ-аэробики	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов степ-аэробики	1	04.03.24	
48	Техника выполнения упражнений и комплексов степ-аэробики	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов степ-аэробики	1	06.03.24	
49	Техника выполнения упражнений и комплексов степ-аэробики	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов степ-аэробики	1	11.03.24	
50	Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности, и ритма.	Выполнить комплекс из базовых шагов степ-аэробики	1	13.03.24	
51	Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности, и ритма.	Выполнить комплекс из базовых шагов степ-аэробики	1	25.03.24	
52	Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности, и ритма.	Выполнить комплекс из базовых шагов степ-аэробики	1	27.03.24	
53	<u>Функциональная тренировка (тренинг):</u> Требования безопасности.	Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, фитнес-болов	1	01.04.24	
54	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Партерная гимнастика на основные группы мышц.	1	03.04.24	
55	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Партерная гимнастика на основные группы мышц.	1	08.04.24	
56	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Партерная гимнастика на основные группы мышц.	1	15.04.24	

57	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Партерная гимнастика на основные группы мышц. Упражнения с гантелями	1	17.04.24	
58	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Партерная гимнастика на основные группы мышц. Упражнения с гантелями	1	22.04.24	
59	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Партерная гимнастика на основные группы мышц. Упражнения с гантелями	1	24.04.24	
60	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Партерная гимнастика на основные группы мышц. Упражнения с гантелями	1	27.04.24	
61	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения.	1	03.05.24	
62	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения.	1	07.05.24	
63	Выполнение комплекса составленного самостоятельно из изученных упражнений	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения.	1	13.05.24	
64	Выполнение комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения.	1	15.05.24	
65	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения.	1	20.05.24	
66	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения.	1	22.05.24	
67	Выполнение комплекса составленного самостоятельно из изученных упражнений	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений	1	27.05.24	
68	Выполнение комплекса составленного самостоятельно из изученных упражнений	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений	1	29.05.24	