

**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: 11

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	Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения.	Знать о современном олимпийском и физкультурно-массовых движениях.	1	04.09.23	
2	Физическая подготовка в фитнес-аэробике и ее базовые основы.	Базовые понятия и основы формирования двигательных умений и навыков.	1	06.09.23	
3	Особенности планирования недельной физической нагрузки во время занятий аэробикой	Составление индивидуального плана занятий, недельной нагрузки.	1	11.09.23	
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	13.09.23	
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	18.09.23	
6	Определение уровня физической подготовленности.	Выполнение упражнений для основных групп мышц спины и брюшного пресса.	1	20.09.23	
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	25.09.23	
8	Сочетание маршевых и синкопированных элементов	Разучиваем новые упражнения сочетание маршевых и синкопированных элементов	1	27.09.23	
9	Сочетание маршевых и лифтовых элементов	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) уметь анализировать и исправлять их.	1	02.10.23	
10	Техника базовых шагов	Осваивать технику разучиваемых	1	04.10.23	

	(элементов) без смены лидирующей ноги	упражнений. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) уметь анализировать и исправлять их.			
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) без смены лидирующей ноги	Осваивать технику разучиваемых упражнений, знать типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов).	1	18.12.23	

	(унилатеральные).				
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 лидирующей ноги	1	22.01.24	
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 сопровождения;	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов степ-аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги	1	21.02.24	
45	Техника выполнения упражнений	Демонстрировать технику выполнения	1	26.02.24	

	и комплексов степ- аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения;	изученных базовых элементов степ - аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги			
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	Партерная гимнастика на основные	1	22.04.24	

	развитие физических качеств	группы мышц. Упражнения с гантелями			
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	