

Календарно-тематическое планирование

№ 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		
2	Роль и значение физической культуры и спорта в жизни школьника.	Фитнес – аэробика, как средство сохранения творческой активности и залог долголетия	1		
3	Выполнение упражнений фитнес – аэробики и составление комплексов для развития гибкости, координации.	Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья.	1		
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		
5	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности	Знать основные показатели эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности	1		
6	Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки	Выполнение упражнений для основных групп мышц спины и брюшного пресса.	1		
7	Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики	Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики.	1		
8	Правила по технике безопасности во время занятий классической аэробикой.	Знать разрешенные и запрещенные движения в аэробике	1		
9	Техника базовых шагов (элементов)	Осваивать технику разучиваемых	1		

	без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	упражнений. Выявлять ошибки при 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		
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	Осваивать технику разучиваемых упражнений, знать типичные ошибки	1		

	(унилатеральные).	при выполнении базовых шагов (элементов).			
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 шагов (элементов) без смены лидирующей ноги	1		
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 музыкальным и без музыкального сопровождения;	Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов степ-аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги	1		
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	Партерная гимнастика на основные	1		

	развитие физических качеств	группы мышц.			
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		

	изученных упражнений				
--	----------------------	--	--	--	--