

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 16 имени Героя Советского Союза Степана Иванова
города Евпатория Республики Крым»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
от 27.08.2024 г.
протокол № 1
Руководитель ШМО
 Н.Г.Кибало

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Т.В. Полищук
29.08.2024 г.



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
МОДУЛЬ «ФИТНЕС – АЭРОБИКА»**

для 1-Б класса

Составитель:
Кибало Надежда Георгиевна,
учитель начальных классов
высшей категории



(подпись учителя)

2024г.

«Средняя школа № 16 имени Героя Советского Союза Степана Иванова
города Евпатория Республики Крым»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
от 27.08.2024 г.
протокол № 1
Руководитель ШМО
_____ Н.Г.Кибало

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ Т.В. Полищук
29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ О.А. Донцова
Приказ № 910/01-16
от 30.08.2024 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
МОДУЛЬ «ФИТНЕС – АЭРОБИКА»**

для 1-Б класса

Составитель:
Кибало Надежда Георгиевна,
высшей категории

учитель начальных классов

(подпись учителя)

г.

| | |
|---|---|
| 1. Министерство просвещения Российской Федерации | https://edu.gov.ru |
| 2. Единая коллекция Цифровых образовательных Ресурсов | http://school-collection.edu.ru |
| 3. Копилка уроков | https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi |
| 4. Начальная школа | https://n-shkola.ru |
| 5. Началочка | https://nachalo4ka.ru |
| 6. Международное сообщество педагогов «Я – учитель» | https://ya-uchitel.ru |
| 7. Обучающие сетевые олимпиады | http://www.oso.rcsz.ru |
| 8. Учительский сайт «Инфоурок» | http://infourok.ru |
| 9. Учительский сайт «Первое сентября» | https://1-sept.ru |
| 10. Учителю начальной школы | https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/ |
| 11. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» | https://urok.1sept.ru/primary-school |
| 12. Я ученик | https://ja-uchenik.ru/detjam/ |
| 13. Я Родитель | https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/lessons/ |
| 14.Единое содержание общего образования (внеурочная деятельность) | https://edsoo.ru/Vneurochnaya_deyatelnost.htm |

| № п/п | Дата | Тема |
|-------|------|------|
|-------|------|------|

| план | факт | план | факт | |
|------|------|-------|------|---|
| 1. | | 02.09 | | Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробики. |
| 2. | | 09.09 | | История развития фитнес-аэробики. |
| 3. | | 16.09 | | Начальная диагностика физической подготовленности. |
| 4. | | 23.09 | | Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. |
| 5. | | 30.09 | | Упражнения на развитие выносливости. |
| 6. | | 07.10 | | Упражнения на развитие выносливости. |
| 7. | | 14.10 | | Упражнения на развитие быстроты. |
| 8. | | 21.10 | | Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. |
| 9. | | 28.10 | | Упражнения на развитие силы. |
| 10. | | 11.11 | | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. |
| 11. | | 18.11 | | Упражнения на развитие координации. |
| 12. | | 25.11 | | Упражнения на развитие гибкости. |
| 13. | | 02.12 | | Упражнения на развитие ловкости. |
| 14. | | 09.12 | | Упражнения на развитие мышц спины. |
| 16. | | 16.12 | | Базовые шаги аэробики. |
| 17. | | 23.12 | | Понятие связка, комбинация. Разучивание связки №1. |
| 18. | | 13.01 | | Разучивание связки №2. |
| 19. | | 20.01 | | Разучивание связки №3. |
| 20. | | 27.01 | | Разучивание связки №4. |
| 21. | | 03.02 | | Разучивание связки №5. |
| 22. | | 10.02 | | Разучивание связки №6. |
| 23. | | 03.03 | | Разучивание связки №7. |
| 24. | | 17.03 | | Разучивание связки №8. |
| 25. | | 07.04 | | Сборка связок в комбинацию. |
| 26. | | 14.04 | | Отработка комбинаций и связок. |
| 27. | | 21.04 | | Разновидности аэробики. Танцевальная аэробика. |
| 28. | | 28.04 | | Танцевальная аэробика. |
| 29. | | 05.05 | | Закрепление. Танцевальная аэробика. |
| 30. | | 12.05 | | Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений. |
| 31. | | 19.05 | | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. Итоговая диагностика физической подготовленности. |
| 32. | | 26.05 | | Показательное выступление. |
| 33. | | | | Итоговый урок. |