


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 ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ  
модуля  
«ФИТНЕС – АЭРОБИКА»  
для 1-В класса**

Составитель:  
**Повитницкая Мария Леонидовна,**  
учитель начальных классов  
первой категории

  
(подпись учителя)

2024г.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

№ 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.