

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 16 имени Героя Советского Союза Степана Иванова
города Евпатории 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. Полещук
29.08.2024 г.



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

для 2 – Д класса

Составитель:

**Барановская
Алена Николаевна**
учитель начальных классов



2024 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

№ п/п		Дата		ТЕМА
план	факт	план	факт	
1.Способы самостоятельной деятельности (1 час)				
1.		04.09		Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.
2.Знания о фитнес-аэробике (2 часа)				
2.		11.09		История развития фитнес-аэробики.
3.		18.09		Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.
3.Физическое совершенство (31 час)				
4.		25.09		Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
5.		02.10		Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости.
6.		09.10		Упражнения на развитие выносливости.
7.		16.10		Упражнения на развитие быстроты.
8.		23.10		Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
9.		06.11		Упражнения на развитие силы.
10.		13.11		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
11.		20.11		Упражнения на развитие координации.
12.		27.11		Упражнения на развитие гибкости.
13.		04.12		Упражнения на развитие ловкости.
14.		11.12		Упражнения на развитие мышц спины.
15.		18.12		Прыжки высокой амплитуды.
16.		25.12		Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.
17.		15.01		Базовые шаги аэробики.
18.		22.01		Понятие связка, комбинация.
19.		29.01		Комплекс комбинаций элементов аэробики в парах.
20.		05.02		Комплекс упражнений с гимнастической палкой.
21.		12.02		Круговая тренировка.
22.		19.02		Комплекс упражнений со скакалкой.
23.		26.02		Комплекс упражнений с мячом.
24.		05.03		Комплекс упражнений с мячом в парах.
25.		12.03		Комплекс упражнений с обручем.
26.		19.03		Сборка связок в комбинацию.
27.		26.03		Отработка комбинаций.
28.		09.04		Разновидности аэробики. Танцевальная аэробика.
29.		16.04		Танцевальная аэробика.
30.		23.04		Закрепление. Танцевальная аэробика.
31.		30.04		Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.
32.		07.05		Степ-аэробика. Базовые элементы без смены и со сменой лидирующей ноги.
33.		14.05		Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики.
34.		21.05		Итоговый урок.