


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. Полишук
29.08.2024 г.



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
по внеурочной деятельности
Модуль «Фитнес-аэробика»**

для 3-Б класса

Составитель:

Аносова
Лилия Владимировна
учитель начальных классов


(подпись учителя)

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. 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/

№ п/п		Дата		ТЕМА УРОКА
план	факт	план	факт	
1		04.09		Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.
2		11.09		Вредные привычки и причины их возникновения
3		18.09		Диагностика физической подготовленности
4		25.09		Разрешенные и запрещенные упражнения в фитнес-аэробике
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 формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
15		18.12		Прыжки высокой амплитуды.
16		25.12		Базовые шаги аэробики
17		14.01		Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1
18		21.01		Разучивание связки №2
19		28.01		Разучивание связки №3
20		04.02		Разучивание связки №4
21		11.02		Разучивание связки №5
22		18.02		Разучивание связки №6
23		25.02		Разучивание связки №7
24		04.03		Разучивание связки №8
25		11.03		Сборка связок в комбинацию
26		25.03		Отработка комбинации
27		08.04		Отработка комбинации
28		15.04		Разновидности аэробики. Хип-хоп аэробика. Popping
29		22.04		Хип-хоп аэробика
30		29.04		Хип-хоп аэробика
31		06.05		Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.
32		13.05		Диагностика физической подготовленности
33		20.05		Показательное выступление
34				Итоговый урок.