

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. Полищук  
29.08.2024 г.

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



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

для 3-Г класса

Составитель:

**Колбина  
Валерия Сергеевна**  
учитель начальных классов

  
(подпись, учителя)

2024 г.

## 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>

№ 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		<b>Функциональная тренировка.</b> 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		<b>Разновидности аэробики.</b> 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.