

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования и науки Тюменской области  
Департамент образования Администрации города Тюмени  
МАОУ СОШ №15 города Тюмени

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей  
эстетического цикла

*Левченко*

С.Н. Левченко

Протокол №1

от «16» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

*И.П. Голубь*

И.П. Голубь

«16» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

*И.В. Носова*

И.В. Носова

Приказ №544

от «17» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного курса «Физическая культура»  
Модуль «Фитнес-аэробика» (третий час урока физической культуры)**

для обучающихся 5 - 9 классов

Тюмень 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный курс «Физическая культура», модуль «Фитнес-аэробика» является третьим часом урока физической культуры. Учебный курс является дополнительным общеразвивающим направлением развития физической культуры, которое ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов курса «Физическая культура», действующих примерных программ начального, основного и среднего (полного) образования – «Фитнес-аэробика».

Учебный курс предназначен для общего оздоровления организма и разностороннего развития личности обучающихся. При изучении курса происходит укрепление физических и духовных сил обучающихся, приобретаются навыки самостоятельной деятельности.

Содержание учебного курса направлено на получение дополнительных знаний, умений и навыков в области одного из базовых видов физкультурно-спортивной подготовки (фитнес-аэробики).

В результате у обучающихся должны сформироваться базовые знания и общие представления о значимости классической аэробики для оздоровления организма. Обучающиеся получают знания об истории возникновения и развития аэробики, об основах техники движений в аэробике, о методах построения танцевальных комбинаций в аэробике.

Учебный курс является базой для освоения навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Центральную часть учебного курса занимает ознакомление с различными направлениями фитнес-аэробики.

В соответствии с указанными целями в структуре учебного курса курс «Физическая культура», модуль «Фитнес-аэробика» на углублённом уровне выделены основные содержательные линии: «Знания о физической культуре и спорте», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенство».

Содержание линии «Знания о физической культуре» включает темы, раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнес-аэробики в мире и стране как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе, посвященные современным Олимпийским играм, формам организации активного отдыха и средствам физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Здесь раскрываются понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдения правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Темы, связанные со «Способами двигательной (физкультурной) деятельности» содержат представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Данный раздел тесно соотносится с теоретическим разделом. Основным содержанием данного раздела является перечень необходимых и достаточных тем для самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, отработки навыков и умений.

В учебном курсе предусматривается изучение раздела «Физическое совершенствование» — учебного материала, ориентированного на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

На изучение учебного курса «Физическая культура», модуль «Фитнес-аэробика» отводится 170 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 5 КЛАСС

**Вводное занятие.** Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Требования к форме и внешнему виду.

#### **Тема 1. Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт (основные понятия).** Понятия «физическая культура» и «спорт». Общее и отличия. Понятие «физическая подготовка» и её базовые основы (общая и специальная физическая подготовка).

**Физическая культура человека.** Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца.

**История физической культуры.** Что такое олимпиада. История зарождения олимпийского движения в мире. Понятие фитнес-аэробика. Направления в фитнес-аэробики.

**Основы музыкальной грамоты.** Понятия: «музыкальная фраза», «предложение», «музыкальный квадрат». Музыкальный размер 2/4, 2/4, 4/4. Музыка и движение.

#### **Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Самонаблюдение и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям аэробикой.

Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес-аэробики. Правила подготовки места и выбора одежды и обуви.

Правила техники безопасности во время самостоятельных занятий видами фитнес-аэробики.

#### **Тема 3. Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки. Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры. Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Понятие «классическая аэробика», правила техники безопасности при занятиях классической аэробикой. Особенности техники движений в аэробике. Основы техники движений ног. Основы техники движений рук.

Понятие «лидирующая нога». Техника базовых шагов, без смены лидирующей ноги: March, Out, Out-in, V-Step, A-Step, Mambo, Basic-step.

Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги: Step Touch, Double Step Touch, Double Knee Up, Kick, Double Kick.

Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Разучивание связок №1, 2, 3, 4. Сборка связок в комбинацию. Отработка комбинации.

Разновидности аэробики: фанк-аэробика. Понятие «фанк-аэробика», характерные черты, музыкальное сопровождение.

Разучивание связок №1, 2, 3, 4. Сборка связок в комбинацию в стиле фанк-аэробика. Отработка комбинации.

Итоговое занятие

## 6 КЛАСС

**Вводное занятие.** Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Требования к форме и внешнему виду.

### **Тема 1. Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт (основные понятия).** Двигательные умения и навыки. Формирование двигательных умений и навыков. Физические качества – общие и специфические признаки. Воспитание физических качеств и развитие физических способностей.

**Физическая культура человека.** Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия.

**История физической культуры.** История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы.

**Основы музыкальной грамоты.** Музыкальное восприятие, как средство эстетического воспитания.

### **Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Оценка выполнения технических элементов и движений.

### **Тема 3. Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Постановка задач по сохранению и укреплению здоровья. Способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Физическое совершенствование и средства общей физической и технической подготовки.

Комплекс утренней гимнастики с элементами фанк-аэробики (на повторение)

Понятие «классическая аэробика», правила техники безопасности при занятиях классической аэробикой (повторение). Основы техники движений ног, основы техники движений рук (повторение).

Понятие «лидирующая нога». Техника базовых шагов без смены лидирующей ноги: March front-back, Pivot, 6 Point-Mambo, Box-step (cross-step), Jazz-square (step-cross), Kick Ball Change.

Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги: Lift side, Toe Touch (Heel Touch), Double Lift side, Curl, Double Curl, Open Step, Grapevine, Cha-cha-cha.

Разучивание связок №1, 2, 3, 4. Сборка связок в комбинацию. Подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. Отработка комбинации.

Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика. Аэробика в стиле хип хоп: история возникновения и польза от занятий.

Разучивание связок №1, 2, 3, 4. Сборка связок в комбинацию в стиле хип-хоп. Отработка комбинации.

Итоговое занятие

## 7 КЛАСС

**Вводное занятие.** Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Требования к форме и внешнему виду.

## **Тема 1. Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт (основные понятия).** Физические качества (повторение). Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости. Общие основы их воспитания: регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность.

**Физическая культура человека.** Понятия «спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия». Основы техники безопасности и профилактики травматизма при их организации и проведении. Основы техники безопасности при проведении индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

**История физической культуры.** История развития фитнес – аэробики в мире и России.

**Основы музыкальной грамоты.** Подбор музыкальных произведений к фитнес-комплексам в соответствии с поставленной целью.

## **Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Типичные и нетипичные ошибки в технике выполнения упражнений и комплексов. Способы их выявления и устранения.

## **Тема 3. Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Средства физической культуры: легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Функциональная тренировка (тренинг) – понятие, основные принципы. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций для увеличения амплитуды и гибкости.

Основные правила и принципы здорового питания.

Комплекс утренней гимнастики с элементами хип-хоп аэробики (на повторение).

Классическая аэробика, основы техники движений ног, рук (повторение).

Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги: Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные, Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side), Shasse.

Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два): Mambo-Cha-cha-cha, Mambo-Shasse, Shasse-Mambo back, Shasse-Mambo front.

Разучивание связок №1, 2, 3, 4. Сборка связок в комбинацию. Подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. Отработка комбинации.

Разновидности аэробики: джаз аэробика. Аэробика в стиле джаз: история возникновения, отличительные особенности.

Разучивание связок №1, 2, 3, 4. Сборка связок в комбинацию в стиле джаз. Отработка комбинации.

Итоговое занятие

## **8 КЛАСС**

**Вводное занятие.** Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Требования к форме и внешнему виду.

## **Тема 1. Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт (основные понятия).** Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность. Особенности планирования, регулирования и контроля.

**Физическая культура человека.** Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания). Причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека.

**История физической культуры.** Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе.

### **Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение эстафеты с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

### **Тема 3. Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Включение элементов легкой атлетика, гимнастики с элементами акробатики в программу фитнес-аэробики.

Основы правильного питания. Общие принципы питания при физических нагрузках.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Функциональная тренировка. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций для увеличения силы и выносливости. Индивидуальные комплексы и комбинации на развитие равновесия.

Комплекс утренней гимнастики с элементами джаз-аэробики (на повторение).

Классическая аэробика. Основы техники движений ног, рук (повторение).

Сочетания маршевых и лифтовых элементов: Knee Up, Curl, Open Step, Tap Side.

Разучивание связок №1, 2, 3, 4. Сборка связок в комбинацию. Отработка комбинации.

Разновидности аэробики: латино-аэробика. Аэробика в стиле латино: польза занятий, отличительные особенности, правила исполнения движений.

Разучивание связок №1, 2, 3, 4. Сборка связок в комбинацию в стиле джаз. Отработка комбинации. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Итоговое занятие.

## **9 КЛАСС**

**Вводное занятие.** Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Требования к форме и внешнему виду.

### **Тема 1. Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения: история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Физическая культура и спорт (основные понятия).** Гигиенические и эстетические требования к проведению самостоятельных форм занятий физической культурой. Профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий.

Понятия «функциональный тренинг» и «функциональное упражнение».

**Физическая культура человека.** Мероприятия по восстановлению здоровья, основы профилактики средствами физической культуры.

### **Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Организация активного отдыха средствами физической культуры.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

### **Тема 3. Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Основные движения классической аэробики, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения.

Основы правильного питания. Составление примерного недельного меню.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Функциональная тренировка. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций на мышцы верхних и нижних конечностей, общей выносливости, координации движений.

Комплекс утренней гимнастики с элементами аэробики в стиле латино (на повторение).

Классическая аэробика. Основы техники движений ног, рук (повторение).

Сочетания маршевых и лифтовых элементов: Kick, Lift side, Back Lift, Lunge.

Разучивание связок №1, 2, 3, 4. Сборка связок в комбинацию. Отработка комбинации.

Стретчинг. Влияние на организм. Гигиенические требования к помещению, одежде, обуви.

Понятие «гибкость», методика её развития. Виды стретчинга: пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический. Структура занятия по стретчингу.

Итоговое занятие.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА» (ТРЕТИЙ ЧАС УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

– воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

– умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

– оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить способы взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности;

– проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

– формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

– формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности с использованием средств фитнес-аэробики;

– осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробики как условие успешной профессиональной,

спортивной и общественной деятельности;

- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

- умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по фитнес-аэробике;

- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

- умение выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **К концу 5 класса обучающийся научится:**

- выполнять требования безопасности на уроках фитнес-аэробики, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирования телосложения;

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю



возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- понимать, что такое «музыкальная фраза», «предложение», «музыкальный квадрат», определять музыкальный размер 2/4, 2/4, 4/4;
- разъяснять, что такое «классическая аэробика», правила техники безопасности при занятиях классической аэробикой;
- основам техники движений в аэробике (движений ног, техники движений рук);
- формулировать понятие «лидирующая нога»;
- демонстрировать технику базовых шагов, без смены лидирующей ноги, со сменой лидирующей ноги;
- составлять комплексы и подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма;
- демонстрировать разученные связки и комбинации;
- узнавать комбинации фанк-аэробики, её характерные черты и музыкальное сопровождение.

**К концу 6 класса обучающийся научится:**

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- формулировать понятие «физическое совершенствование» и характеризовать средства общей физической и технической подготовки;
- составлять комплекс утренней гимнастики с элементами фанк-аэробики;
- разъяснять суть понятия «классическая аэробика», правила техники безопасности при занятиях классической аэробикой, основы техники движений ног, основы техники движений рук;
- формулировать понятие «лидирующая нога», знать технику исполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги;
- понимать технику базовых шагов со сменой лидирующей ноги;
- исполнять разученные связки, собирать их в комбинацию;
- подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма;
- различать в аэробике стиль хип-хоп, будет иметь представление об истории возникновения и польза от занятий хип-хоп аэробикой
- исполнять отработанные комбинации.

**К концу 7 класса обучающийся научится:**

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической

подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект;

- давать характеристику физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости;

- видеть типичные и нетипичные ошибки в технике выполнения упражнений и комплексов;

- давать формулировку понятия «функциональная тренировка», формулировать её основные принципы;

- составлять индивидуальные комплексы и комбинации для увеличения амплитуды и гибкости;

- формулировать основные правила и принципы здорового питания;

- выполнять комплекс утренней гимнастики с элементами хип-хоп аэробики;

- сочетать маршевые и синкопированных элементов аэробики;

- исполнять разученные связки, собирать их в комбинацию, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма.

- узнавать в разновидностях аэробики джаз аэробику, её отличительные особенности;

- рассказывать об истории возникновения аэробики в стиле джаз;

- исполнять отработанные комбинации.

#### **К концу 8 класса обучающийся научится:**

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- применять правила измерения резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб;

- понимать принципы организации и проведения эстафеты с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах;

- анализировать способы включения элементов легкой атлетика, гимнастики с элементами акробатики в программу фитнес-аэробики;

- формулировать суть основ правильного питания, общих принципы питания при физических нагрузках;

- формулировать понятие «функциональная тренировка», составлять индивидуальные комплексы и комбинаций для увеличения силы и выносливости;

- сочетать маршевые и лифтовые элементов аэробики;

- исполнять разученные связки, понимать принцип сборки связок в комбинацию;

- исполнять отработанные комбинации.

#### **К концу 9 класс обучающийся научится:**

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, социальную и производственную деятельность;

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при

передвижении и организации бивуака;

- определять место и роль олимпийского и физкультурно-массового движения в мировой культуре;

- различать спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре;

- выполнять гигиенические и эстетические требования к проведению самостоятельных форм занятий физической культурой;

- применять некоторые приемы профилактики негативных эмоций и нервных срывов во время занятий;

- формулировать понятия «функциональный тренинг» и «функциональное упражнение»;

- приводить примеры мероприятий по восстановлению здоровья;

- перечислять способы организации активного отдыха средствами физической культуры.

- выделять основные движения классической аэробики, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения;

- применять основы правильного питания через составление примерного недельного меню.

- составлять комплекс функциональной тренировки на мышцы верхних и нижних конечностей, общей выносливости, координации движений;

- выполнять комплекс утренней гимнастики с элементами аэробики в стиле латино;

- понимать что такое стретчинг и его влияние на организм;

- соблюдать гигиенические требования к помещению, одежде, обуви;

- понимать понятие «гибкость» и методику её развития;

- различать виды стретчинга и структуру занятия по стретчингу.

- исполнять отработанные комбинации.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности	1	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, актовом зале). Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.	Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой в спортивном, хореографическом зале. Уметь подбирать одежду и обувь для занятий фитнес-аэробикой.	<a href="https://bstudy.net/914730/sport/trebovaniya_organizatsii_mesta_zanyatii_aerobikoy">https://bstudy.net/914730/sport/trebovaniya_organizatsii_mesta_zanyatii_aerobikoy</a>
<b>Тема 1. Знания о физической культуре (7 часов)</b>					
2.	Физическая культура человека: основы организации двигательного режима	1	Понятие «Физическая культура» Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, как основа организации двигательного режима	Знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики. Уметь подбирать упражнения в зависимости от их последовательности выполнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
3.	Физическая культура и спорт	1	Понятия о физической культуре и спорте Раскрываются понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	Понимать разницу между физической культурой и спортом	
4.	Физическая культура человека: роль и значение физической культуры и спорта. Анализ спортивных и оздоровительных мероприятий, проводимых в Тюмени и Тюменской области	1	Основные направления развития физической культуры в современном обществе		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
5.	История физической культуры: что такое олимпиада.	1	История зарождения олимпийского движения в мире	Знать что такое Олимпиада	<a href="http://sport.voschool.edusite.ru/p18aa1.html">http://sport.voschool.edusite.ru/p18aa1.html</a>
6.	История физической культуры: понятие фитнес-	1	Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора	Знать историю развития фитнес-аэробики в мире и России. Выявлять	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/</a>

	аэробика. Направления в фитнес-аэробики		укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.	достижения российских команд по фитнес-аэробике на мировой арене. Применять занятия фитнес-аэробикой для укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни	
7.	Основы музыкальной грамоты:	1	Понятия: «музыкальная фраза», «предложение», «музыкальный квадрат»	Знать основные понятия темы, уметь слышать музыкальную фразу, музыкальное предложение, музыкальный квадрат	<a href="https://study-music.ru/fraza-v-muzyke/">https://study-music.ru/fraza-v-muzyke/</a>
8.	Основы музыкальной грамоты. Музыка и движение	1	Музыкальный размер.	Определение простейших музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4. Уметь подбирать движения по ритму и темпу музыкального произведения	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MzIYWC6mQIE">https://www.youtube.com/watch?v=MzIYWC6mQIE</a> <a href="https://study-music.ru/aiovg_videos">https://study-music.ru/aiovg_videos</a>
<b>Тема 2. Способы двигательной деятельности (4 часа)</b>					
9.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	Основные требования к выбору места проведения самостоятельных занятий. Правила подготовки места и выбора одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес-аэробики	Перечислять основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, руководствоваться этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	
10.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Показания и противопоказания к занятиям аэробикой.	1	Самонаблюдение и самоконтроль Правила техники безопасности во время самостоятельных занятий видами фитнес-аэробики.	Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой в спортивном, хореографическом зале. Уметь подбирать одежду и обувь для занятий фитнес-аэробикой	<a href="https://bstudy.net/914730/sport/trbovaniya_organizatsii_mesta_zanyatii_aerobikoy">https://bstudy.net/914730/sport/trbovaniya_organizatsii_mesta_zanyatii_aerobikoy</a>
11.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес-аэробики.	1	Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес-аэробики.	Знать требования к организации занятий фитнес-аэробикой, инвентарю и оборудованию.	
12.	Самостоятельные наблюдения за физическим	1	Правила подготовки места и выбора одежды и обуви.	Знать и выполнять правила подготовки места и выбора одежды и обуви.	

	развитием и физической подготовленностью: правила подготовки места и выбора одежды и обуви.				
<b>Тема 3. Физическое совершенствование (21 час)</b>					
13.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Анализ спортивных и оздоровительных мероприятий, проводимых в Тюмени и Тюменской области	1	Значение формирования правильной осанки. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки. Техника выполнения основных упражнений для развития осанки.	Понимать значение формирования правильной осанки. Знать технику выполнения основных упражнений для развития осанки. Уметь выполнять основные упражнения для развития осанки.	<a href="https://www.fizkultura.ru/gig_gymnastics">https://www.fizkultura.ru/gig_gymnastics</a>
14.	Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры	1	Основные содержательные линии Подбор и составление комплексов упражнений для поддержания массы тела и коррекции фигуры из различных видов фитнес-аэробики	Составлять и выполнять комплекс для поддержания массы тела и коррекции фигуры	
15.	Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели	1	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>
16.	Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики	1	Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять их последовательность и дозировку, выполнять самостоятельно	
17.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Классическая аэробика	1	Правила по технике безопасности во время занятий классической аэробикой	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/09/09/pravila-tehniki-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-sportivnoy">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/09/09/pravila-tehniki-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-sportivnoy</a>
18.	Классическая аэробика. Понятие «лидирующая нога». Техника базовых	1	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая	Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов), уметь анализировать и исправлять их	

	шагов, без смены лидирующей ноги		выполняет первое движение в элементе		
19.	Классическая аэробика Техника движения руками	1	Техника движения руками. Дыхательная гимнастика.	Знать и уметь выполнять движения руками, в том числе в сочетании с движениями ног. Знать и уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	<a href="https://studopedia.su/14_118893_ukazaniya-i-komandi-ispolzuemie-v-aerobike.html">https://studopedia.su/14_118893_ukazaniya-i-komandi-ispolzuemie-v-aerobike.html</a>
20.	Классическая аэробика. Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги	1	Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Знать и уметь выполнять базовые элементы классической аэробики низкой интенсивности со сменой лидирующей ноги.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/</a>
21.	Классическая аэробика. Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма	1	Подбор музыкального сопровождения к аэробическим комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение	Составлять комплексы из изученных базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги. Использовать комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий классической аэробикой. Выполнить комплекс из базовых шагов классической аэробики	
22.	Классическая аэробика. Разучивание связки №1, №2	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor_uprazhneniy_pri_sostavlenii_programmy_po_aerobike_chno_nado_znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor_uprazhneniy_pri_sostavlenii_programmy_po_aerobike_chno_nado_znat/</a>
23.	Классическая аэробика. Разучивание связки №3	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor_uprazhneniy_pri_sostavlenii_programmy_po_aerobike_chno_nado_znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor_uprazhneniy_pri_sostavlenii_programmy_po_aerobike_chno_nado_znat/</a>
24.	Классическая аэробика. Разучивание связки №4	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor_uprazhneniy_pri_sostavlenii_programmy_po_aerobike_chno_nado_znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor_uprazhneniy_pri_sostavlenii_programmy_po_aerobike_chno_nado_znat/</a>
25.	Классическая аэробика Сборка связок в комбинацию.	1	Выполнение комбинации классической аэробики.	Знать основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor_uprazhneniy_pri_sostavlenii_programmy_po_aerobike_chno_nado_znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor_uprazhneniy_pri_sostavlenii_programmy_po_aerobike_chno_nado_znat/</a>

26.	Классическая аэробика Отработка комбинации.	1	Выполнение комбинации классической аэробики.	Знать основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	
27.	Разновидности аэробики: фанк-аэробика.	1	Правила по технике безопасности во время занятий фанк-аэробикой Общее и различия с классической аэробикой	Понимать правила техники безопасности во время занятий фанк-аэробикой Видеть и уметь выделить общее и различия с классической аэробикой	<a href="https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/fank-aerobika/">https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/fank-aerobika/</a>
28.	Фанк-аэробика. Разучивание связки №1	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений фанк-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://studfile.net/preview/7383383/page:6/">https://studfile.net/preview/7383383/page:6/</a>
29.	Фанк-аэробика. Разучивание связки №2	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений фанк-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qi7eX8z33u0">https://www.youtube.com/watch?v=qi7eX8z33u0</a>
30.	Фанк-аэробика. Разучивание связки №3	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений фанк-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	
31.	Фанк-аэробика. Разучивание связки №4	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений фанк-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	
32.	Фанк-аэробика. Сборка связок в комбинацию	1	Выполнение комбинации фанк-аэробики.	Уметь выполнять элементы и комплекс упражнений фанк-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C4nXT9x6Uhl">https://www.youtube.com/watch?v=C4nXT9x6Uhl</a>
33.	Фанк-аэробика. Отработка комбинации	1	Выполнение комбинации фанк-аэробики.	Уметь выполнять элементы и комплекс упражнений фанк-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	
34.	Спортивная афиша Тюмени. Итоговое занятие	1	Анализ предстоящих спортивных событий в родном городе		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			



## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Требования к форме и внешнему виду	1	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, актовом зале). Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой в спортивном, хореографическом зале. Уметь подбирать одежду и обувь для занятий фитнес-аэробикой.	<a href="https://bstudy.net/914730/sport/trbovaniya_organizatsii_mesta_zanyatii_aerobikoy">https://bstudy.net/914730/sport/trbovaniya_organizatsii_mesta_zanyatii_aerobikoy</a>
<b>Тема 1. Знания о физической культуре (6 часов)</b>					
2.	Двигательные умения и навыки	1	Понятие «Двигательное умение» Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, как основа формирования двигательных навыков	Знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики. Уметь подбирать упражнения в зависимости от их последовательности выполнения	<a href="https://studfile.net/preview/2835854/page:57/">https://studfile.net/preview/2835854/page:57/</a>
3.	Физические качества – общие и специфические признаки	1	Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность)	Давать краткую характеристику физическим качествам: «сила», «быстрота», «выносливость», «координация» Определять и раскрывать общие основы их воспитания	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/</a>
4.	Характеристика упражнений и подбор форм занятий. Анализ спортивных и оздоровительных мероприятий, проводимых в Тюмени и Тюменской области	1	Характеристика различных видов физических упражнений, подбор формы занятия в соответствии с поставленной задачей	Давать краткую характеристику различным физическим упражнениям, показывать их ценность для формирования того или иного физического качества, подбирать форму занятия в соответствии с поставленной задачей	<a href="https://studfile.net/preview/4631549/page:9/">https://studfile.net/preview/4631549/page:9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/</a>
5.	История олимпийского движения в России	1	Современное олимпийское движение России, история появления и развития, место и роль в культуре страны, ориентиры и идеалы	Рассказывать о современном олимпийском движении в России, историю возникновения и развития, знать место и роль в культуре страны. Характеризовать социальную направленность, ценностные ориентиры и идеалы Олимпийского движения	<a href="https://infourok.ru/referat-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-sovremennoe-olimpijskoe-i-fizkulturno-massovoe-dvizhenie-5630094.html">https://infourok.ru/referat-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-sovremennoe-olimpijskoe-i-fizkulturno-massovoe-dvizhenie-5630094.html</a>
6.	Российские выдающиеся спортсмены, олимпийцы	1	Современные олимпийские чемпионы из России, основные виды спорта, где россияне одерживают победы	Уметь перечислить основные спортивные виды, в которых российские спортсмены достигли	<a href="https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/">https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/</a>

				олимпийских наград, назвать 4-5 фамилий	<a href="https://olympdeka.ru/olymp/athlets/by_country/rus.html?md=gold">https://olympdeka.ru/olymp/athlets/by_country/rus.html?md=gold</a>
7.	Музыкальное восприятие, как средство эстетического воспитания	1	Воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением.	Владеть музыкальным слухом, чувством ритма, понимать взаимосвязи музыки и движений. Демонстрировать выполнение упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением.	<a href="http://mddou6posad.ucoz.net/specialist/muzyka_kak_sredstvo_vospitanija.pdf">http://mddou6posad.ucoz.net/specialist/muzyka_kak_sredstvo_vospitanija.pdf</a>
<b>Тема 2. Способы двигательной деятельности (4 часа)</b>					
8.	Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма	1	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой	Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. Демонстрировать комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Использовать комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой	
9.	Выбор упражнений и составление комплексов с учетом цели и задач	1	Подбор упражнений и составление композиций из них с учетом поставленной цели и выделенных задач	Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом поставленной цели.	<a href="https://rut-miit.ru/content/%D0%A1%D0%BE%">https://rut-miit.ru/content/%D0%A1%D0%BE%</a>
10.	Оценка выполнения технических элементов и движений	1	Критерии оценивания выполнения технических элементов и движений	Знать критерии оценивания качества выполнения движений Уметь видеть и замечать правильно выполненные движения и ошибки при их исполнении	
11.	Оценка выполнения технических элементов и движений	1	Критерии оценивания выполнения технических элементов и движений	Знать критерии оценивания качества выполнения движений Уметь видеть и замечать правильно выполненные движения в комбинации, видеть ошибки при их исполнении	
<b>Тема 3. Физическое совершенствование (22 часа)</b>					
12.	Постановка задач по сохранению и	1	Воспитание ценностей, ориентированных на физическое и духовное совершенствование личности.	Самостоятельно ставить перед собой задачи по укреплению физического	

	укреплению здоровья		Формирование понятия о необходимости сохранения и укрепления здоровья. Анализ способов реализации поставленных задач	здоровья и подбирать соответствующие задачам упражнения	
13.	Способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Анализ спортивных и оздоровительных мероприятий, проводимых в Тюмени и Тюменской области	1	Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес-аэробики Правила подготовки места и выбора одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес-аэробики Анализ предстоящих спортивных событий в родном городе и регионе	Перечислять основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, руководствоваться этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями Уметь находить в сети интернет информацию о спортивных мероприятиях родного города	
14.	Физическое совершенствование и средства общей физической и технической подготовки	1	Понятие «Физическое совершенствование»	Давать характеристику понятию «физическое совершенствование», перечислять средства физической подготовки	
15.	Комплекс утренней гимнастики с элементами фанк-аэробики (на повторение)	1	Комплекс утренней гимнастики с элементами фанк-аэробики	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять их последовательность и дозировку, выполнять самостоятельно	<a href="https://skazka48.ru/sovety-pedagogov-spetsialistov/136-sovety-instruktora-po-fizo/1086-kompleks-utrennej-gimnastiki-dlya-detej-starshego-doshkolnogo">https://skazka48.ru/sovety-pedagogov-spetsialistov/136-sovety-instruktora-po-fizo/1086-kompleks-utrennej-gimnastiki-dlya-detej-starshego-doshkolnogo</a>
16.	Понятие «классическая аэробика», правила техники безопасности при занятиях классической аэробикой (повторение)	1	Правила по технике безопасности во время занятий классической аэробикой	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/09/09/pravila-tehniki-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-sportivnoy">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/09/09/pravila-tehniki-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-sportivnoy</a>
17.	Основы техники движений ног, основы техники движений рук (повторение)	1	Техника движения руками в классической аэробике. Дыхательная гимнастика.	Знать и уметь выполнять движения руками, в том числе в сочетании с движениями ног. Знать и уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	<a href="https://studopedia.su/14_118893_ukazaniya-i-komandi-ispolzovanie-v-aerobike.html">https://studopedia.su/14_118893_ukazaniya-i-komandi-ispolzovanie-v-aerobike.html</a>
18.	Понятие «лидирующая нога». Техника базовых шагов, без смены лидирующей ноги	1	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе	Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов), уметь анализировать и исправлять их	

19.	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги	1	Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)	Знать и уметь выполнять базовые элементы классической аэробики низкой интенсивности со сменой лидирующей ноги	<a href="https://infourok.ru/bazovic-shagi-klassicheskoy-aerobiki-556805.html">https://infourok.ru/bazovic-shagi-klassicheskoy-aerobiki-556805.html</a>
20.	Разучивание связки №1	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/</a>
21.	Разучивание связки №2	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/</a>
22.	Разучивание связки №3	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/</a>
23.	Разучивание связки №4	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/</a>
24.	Сборка связок в комбинацию	1	Выполнение комбинации классической аэробики	Знать основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним	
25.	Подбор музыки с учетом интенсивности и ритма	1	Использование разнообразного музыкального материала для оформления исполнения выученной комбинации классической аэробики с учетом интенсивности выполнения движений	Подобрать музыкальное оформление для выученной комбинации классической аэробики с учетом интенсивности выполнения движений с использованием различных музыкальных ритмов	
26.	Отработка комбинации	1	Выполнение комбинации классической аэробики.	Знать основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним	

27.	Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика	1	Правила по технике безопасности во время занятий хип-хоп аэробикой Общее и различия с классической аэробикой	Понимать правила техники безопасности во время занятий хип-хоп аэробикой Видеть и уметь выделить общее и различия с классической аэробикой	<a href="https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/khip-khop-aerobika/">https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/khip-khop-aerobika/</a>
28.	Разучивание связки №1	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений хип-хоп аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YzDmQPBJcRc">https://www.youtube.com/watch?v=YzDmQPBJcRc</a>
29.	Разучивание связки №2	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений хип-хоп аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YzDmQPBJcRc">https://www.youtube.com/watch?v=YzDmQPBJcRc</a>
30.	Разучивание связки №3	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений хип-хоп аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YzDmQPBJcRc">https://www.youtube.com/watch?v=YzDmQPBJcRc</a>
31.	Разучивание связки №4	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений хип-хоп аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YzDmQPBJcRc">https://www.youtube.com/watch?v=YzDmQPBJcRc</a>
32.	Сборка связок в комбинацию	1	Выполнение комбинации хип-хоп аэробики.	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений хип-хоп аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	
33.	Отработка комбинации	1	Выполнение комбинации хип-хоп аэробики.	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений хип-хоп аэробики	
34.	Спортивная афиша Тюмени. Итоговое занятие	1	Анализ предстоящих спортивных событий в родном городе	Уметь находить в сети интернет информацию о спортивных мероприятиях родного города	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Требования к форме и внешнему виду	1	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, актовом зале. Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой в спортивном, хореографическом зале. Уметь подбирать одежду и обувь для занятий фитнес-аэробикой.	<a href="https://bstudy.net/914730/sport/trbovaniya_organizatsii_mesta_zanyatii_aerobikoy">https://bstudy.net/914730/sport/trbovaniya_organizatsii_mesta_zanyatii_aerobikoy</a>
<b>Тема 1. Знания о физической культуре (7 часов)</b>					
2.	Физические качества (повторение)	1	Понятие «Физические качества» Подбор упражнений, развивающих те или иные физические качества	Знать понятие «физические качества», уметь их перечислять	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/</a>
3.	Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости	1	Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность)	Давать краткую характеристику физическим качествам: «сила», «быстрота», «выносливость», «координация» Определять и раскрывать общие основы их воспитания	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/</a>
4.	Общие основы воспитания физических качеств	1	основа формирования физических качеств личности – регулярные тренировки, дисциплина, нагрузка, соответствующая индивидуальным физическим данным	Понимать какие упражнения способствуют формированию и развитию тех или иных физических качеств Уметь выполнять эти упражнения	<a href="https://studfile.net/preview/5966627/page:28/">https://studfile.net/preview/5966627/page:28/</a>
5.	Понятия «спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия». проведения. Анализ спортивных и оздоровительных мероприятий, проводимых в Тюмени и Тюменской области	1	Понятие о спортивно-оздоровительных системах физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации Основы техники безопасности и профилактики травматизма при их организации	Называть и рассказывать об основных целях и задачах, основах содержания и формах организации спортивно-оздоровительных систем физических упражнений в России и за рубежом	
6.	Основы техники безопасности при проведении индивидуальных, самостоятельных форм	1	Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом	Называть основы хореографической подготовки. Различать поднаправления в музыке, используемые в фитнес-аэробике	

	занятий физической культурой и спортом				
7.	История развития фитнес – аэробики в мире и России	1	Основоположники развития фитнеса в мире (Ж. Демени, Б. Менсендик, Ф. Дельсарт, А. Дункан, Дж. Фонда) и в России (З.Д. Вербова, Л.Н. Алексеева), их роль и вклад в возникновение и развитие различных видов фитнеса. К. Купер и его вклад в развитие аэробики	Рассказывать об истории развития фитнеса в мире и России. Называть и отличать основные виды аэробики	<a href="https://infourok.ru/kratkaya-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-aerobiki-3594183.html">https://infourok.ru/kratkaya-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-aerobiki-3594183.html</a>
8.	Подбор музыкальных произведений к фитнес комплексам		Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания во время занятий фитнес-аэробикой	Владеть музыкальным слухом, чувством ритма, понимать взаимосвязи музыки и движений. Подбирать музыкальные произведения для различных фитнес комплексов Демонстрировать выполнение упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением.	
<b>Тема 2. Способы двигательной деятельности (4 часа)</b>					
9.	Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями	1	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой	Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. Демонстрировать комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Использовать комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой	
10.	Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями	1	Подбор упражнений и составление композиций из них с учетом поставленной цели и выделенных задач	Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом поставленной цели.	<a href="https://rut-miit.ru/content/%D0%A1%D0%BE%">https://rut-miit.ru/content/%D0%A1%D0%BE%</a>
11.	Типичные и нетипичные ошибки в технике выполнения упражнений и комплексов	1	Критерии оценивания выполнения технических элементов, упражнений и комплексов	Знать критерии оценивания качества выполнения движений Уметь видеть и замечать правильно выполненные движения и ошибки при их исполнении	

12.	Способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов	1	Критерии оценивания выполнения технических элементов и движений	Знать критерии оценивания качества выполнения движений Уметь видеть и замечать правильно выполненные движения в комбинации, видеть ошибки при их исполнении	
<b>Тема 3. Физическое совершенствование (21 час)</b>					
13.	Средства физической культуры	1	Физические упражнения, естественные силы природы гигиенические факторы (личная гигиена — распорядок дня, гигиена сна, режим питания, учебной деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий) - средства физической культуры	Знать и уметь перечислять средства физической культуры, расшифровывать их значимость в жизни человека	<a href="https://miit.ru/content/%D0%A1%D0">https://miit.ru/content/%D0%A1%D0</a>
14.	Средства физической культуры. Анализ спортивных и оздоровительных мероприятий, проводимых в Тюмени и Тюменской области	1	Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес-аэробики Правила подготовки места и выбора одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес-аэробики Анализ предстоящих спортивных событий в родном городе и регионе	Перечислять основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, руководствоваться этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями Уметь находить в сети интернет информацию о спортивных мероприятиях родного города	
15.	Функциональная тренировка (тренинг) – понятие, основные принципы. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций для увеличения амплитуды и гибкости	1	Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом в комплексе и комбинациях для увеличения амплитуды и гибкости	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом в комплексе и комбинациях для увеличения амплитуды и гибкости	<a href="https://gripboard.ru/funktsionalnyj-trening-osnovnye-printsipy-i-osobennosti">https://gripboard.ru/funktsionalnyj-trening-osnovnye-printsipy-i-osobennosti</a>
16.	Основные правила и принципы здорового питания	1	Десять основных правил здорового питания: зачем их соблюдать и придерживаться	Отбирать состав блюд, соответствующих принципам здорового питания. Уметь измерять индекс массы тела, делать выводы на основе полученных результатов и подбирать правильный рацион питания	<a href="https://6gkb.by/informatsiya/polezno-znat/10-printsipov-zdorovogo-pitaniya">https://6gkb.by/informatsiya/polezno-znat/10-printsipov-zdorovogo-pitaniya</a>
17.	Комплекс утренней гимнастики с элементами хип-хоп аэробики (на повторение)	1	Комплекс утренней гимнастики с элементами хип-хоп-аэробики	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/09/09/pravila-">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/09/09/pravila-</a>



					<a href="https://studopedia.ru/14_118893_ukazaniya-i-komandi-ispolzuemie-v-aerobike.html">tehniki-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-sportivnoy</a>
18.	Классическая аэробика, основы техники движений ног, рук (повторение)	1	Техника движения руками в классической аэробике. Дыхательная гимнастика.	Знать и уметь выполнять движения руками, в том числе в сочетании с движениями ног. Знать и уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	<a href="https://studopedia.ru/14_118893_ukazaniya-i-komandi-ispolzuemie-v-aerobike.html">https://studopedia.ru/14_118893_ukazaniya-i-komandi-ispolzuemie-v-aerobike.html</a>
19.	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги	1	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги (билатеральные)	Знать и уметь выполнять базовые элементы классической аэробики низкой интенсивности со сменой лидирующей ноги	
20.	Сочетания маршевых и синкопированных элементов	1	Формирование умений и навыков выполнения и сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз-и-два)	Знать и уметь выполнять базовые элементы и сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз-и-два)	<a href="https://infourok.ru/bazovie-shagi-klklassicheskoy-aerobiki-556805.html">https://infourok.ru/bazovie-shagi-klklassicheskoy-aerobiki-556805.html</a>
21.	Разучивание связки №1, 2	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/</a>
22.	Разучивание связки №3, 4	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/</a>
23.	Сборка связок в комбинацию	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/</a>
24.	Подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. Отработка комбинации	1	Использование разнообразного музыкального материала для оформления исполнения выученной комбинации классической аэробики с учетом интенсивности выполнения движений	Подобрать музыкальное оформление для выученной комбинации классической аэробики с учетом интенсивности выполнения движений с использованием различных музыкальных ритмов	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/</a>
25.	Отработка комбинации	1	Выполнение комбинации классической аэробики	Знать основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального	

				сопровождения и с ним	
26.	Разновидности аэробики: джаз аэробика	1	Правила по технике безопасности во время занятий джаз аэробикой Общее и различия с классической аэробикой	Понимать правила техники безопасности во время занятий джаз аэробикой Видеть и уметь выделить общее и различия с классической аэробикой	
27.	Разучивание связки №1	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	
28.	Разучивание связки № 2	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/khip-khop-aerobika/">https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/khip-khop-aerobika/</a>
29.	Разучивание связки №3	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc">https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc</a>
30.	Разучивание связки №4	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc">https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc</a>
31.	Сборка связок в комбинацию в стиле джаз	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc">https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc</a>
32.	Отработка комбинации	1	Выполнение комбинации в тиле джаз	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc">https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc</a>
33.	Отработка комбинации	1	Выполнение комбинации в тиле джаз	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc">https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc</a>
34.	Спортивная афиша Тюмени. Итоговое занятие	1	Анализ предстоящих спортивных событий в родном городе	Уметь находить в сети интернет информацию о спортивных мероприятиях родного города	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Требования к форме и внешнему виду	1	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, актовом зале. Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой в спортивном, хореографическом зале. Уметь подбирать одежду и обувь для занятий фитнес-аэробикой.	<a href="https://bstudy.net/914730/sport/trbovaniya_organizatsii_mesta_zanyatiy_aerobikoy">https://bstudy.net/914730/sport/trbovaniya_organizatsii_mesta_zanyatiy_aerobikoy</a>
<b>Тема 1. Знания о физической культуре (6 часов)</b>					
2.	Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность. Анализ спортивных и оздоровительных мероприятий, проводимых в Тюмени и Тюменской области	1	Понятие «Физические качества» Подбор упражнений, развивающих те или иные физические качества	Знать понятие «физические качества», уметь их перечислять	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/</a>
3.	Особенности планирования, регулирования и контроля самостоятельных занятий	1	Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность)	Давать краткую характеристику физическим качествам: «сила», «быстрота», «выносливость», «координация» Определять и раскрывать общие основы их воспитания	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/</a>
4.	Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания)	1	основа формирования физических качеств личности – регулярные тренировки, дисциплина, нагрузка, соответствующая индивидуальным физическим данным	Понимать какие упражнения способствуют формированию и развитию тех или иных физических качеств Уметь выполнять эти упражнения	<a href="https://studfile.net/preview/5966627/page:28/">https://studfile.net/preview/5966627/page:28/</a>
5.	Причины возникновения вредных привычек, пагубное влияние на организм человека	1	Понятие о спортивно-оздоровительных системах физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации Основы техники безопасности и профилактики травматизма при их организации	Называть и рассказывать об основных целях и задачах, основах содержания и формах организации спортивно-оздоровительных систем физических упражнений в России и за рубежом	

6.	Классификация видов аэробики	1	Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом	Называть основы хореографической подготовки. Различать поднаправления в музыке, используемые в фитнес-аэробике	
7.	Современные тенденции в фитнесе	1	Основоположники развития фитнеса в мире (Ж. Демени, Б. Менсендик, Ф. Дельсарт, А. Дункан, Дж. Фонда) и в России (З.Д. Вербова, Л.Н. Алексеева), их роль и вклад в возникновение и развитие различных видов фитнеса. К. Купер и его вклад в развитие аэробики	Рассказывать об истории развития фитнеса в мире и России. Называть и отличать основные виды аэробики	<a href="https://infourok.ru/kratkaya-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-aerobiki-3594183.html">https://infourok.ru/kratkaya-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-aerobiki-3594183.html</a>
<b>Тема 2. Способы двигательной деятельности (3 часа)</b>					
8.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1	Составление комплексов подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой	Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. Демонстрировать комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Использовать комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой	
9.	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб	1	Подбор упражнений и составление композиций из них с учетом поставленной цели и выделенных задач	Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом поставленной цели.	<a href="https://rut-miit.ru/content/%D0%A1%D0%BE%">https://rut-miit.ru/content/%D0%A1%D0%BE%</a>
10.	Организация и проведение эстафеты с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах	1	Критерии оценивания выполнения технических элементов, упражнений и комплексов	Знать критерии оценивания качества выполнения движений Уметь видеть и замечать правильно выполненные движения и ошибки при их исполнении	
<b>Тема 3. Физическое совершенствование (22 часа)</b>					
11.	Включение элементов легкой атлетика, гимнастики с элементами акробатики в программу фитнес-аэробики	1	Выполнение упражнений из легкой атлетика: высокий старт, прыжки через препятствия на точность приземления и сохранения равновесия, запрыгивание	Выполнять упражнения для воспитания выносливости, развития координации, силы и быстроты. Соблюдать правила дыхания при	

				выполнении упражнений.	
12.	Основы правильного питания. Общие принципы питания при физических нагрузках	1	Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес-аэробики Правила подготовки места и выбора одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес-аэробики Анализ предстоящих спортивных событий в родном городе и регионе	Перечислять основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, руководствоваться этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями Уметь находить в сети интернет информацию о спортивных мероприятиях родного города	
13.	Функциональная тренировка. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций для увеличения силы и выносливости	1	Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом в комплексе и комбинациях для увеличения амплитуды и гибкости	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом в комплексе и комбинациях для увеличения амплитуды и гибкости	<a href="https://gripboard.ru/funktsionalnyj-trening-osnovnye-printsipy-i-osobennosti">https://gripboard.ru/funktsionalnyj-trening-osnovnye-printsipy-i-osobennosti</a>
14.	Индивидуальные комплексы и комбинации на развитие равновесия. Анализ спортивных и оздоровительных мероприятий, проводимых в Тюмени и Тюменской области	1	Выполнение упражнений: ходьба с различной амплитудой движений на скамейке, равновесие на одной ноге; прыжки на месте с поворотом на 180, 360	Отбирать состав упражнений для развития равновесия, определять их последовательность и дозировку, выполнять самостоятельно	<a href="https://skazka48.ru/sovety-pedagogov-spetsialistov/136-sovety-instruktora-po-fizo/1086-kompleks-utrennej-gimnastiki-dlya-detej-starshego-doshkolnogo">https://skazka48.ru/sovety-pedagogov-spetsialistov/136-sovety-instruktora-po-fizo/1086-kompleks-utrennej-gimnastiki-dlya-detej-starshego-doshkolnogo</a>
15.	Комплекс утренней гимнастики с элементами джаз-аэробики	1	Комплекс утренней гимнастики с элементами хип-хоп-аэробики	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/09/09/pravila-tehniki-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-sportivnoy">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/09/09/pravila-tehniki-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-sportivnoy</a>
16.	Классическая аэробика. Основы техники движений ног, рук (повторение)	1	Техника движения руками в классической аэробике. Дыхательная гимнастика.	Знать и уметь выполнять движения руками, в том числе в сочетании с движениями ног. Знать и уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	<a href="https://studopedia.su/14_118893_ukazaniya-i-komandi-ispolzuemie-v-aerobike.html">https://studopedia.su/14_118893_ukazaniya-i-komandi-ispolzuemie-v-aerobike.html</a>
17.	Сочетания маршевых и лифтовых элементов: Knee Up, Curl, Open Step	1	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги (билатеральные)	Знать и уметь выполнять базовые элементы классической аэробики низкой интенсивности со сменой лидирующей ноги	

18.	Сочетания маршевых и лифтовых элементов: Open Step, Tap Side	1	Формирование умений и навыков выполнения и сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз-и-два)	Знать и уметь выполнять базовые элементы и сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз-и-два)	<a href="https://infourok.ru/bazovic-shagi-klassicheskoy-aerobiki-556805.html">https://infourok.ru/bazovic-shagi-klassicheskoy-aerobiki-556805.html</a>
19.	Разучивание связки №1	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/</a>
20.	Разучивание связки №2	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/</a>
21.		1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/</a>
22.	Разучивание связки №3	1	Использование разнообразного музыкального материала для оформления исполнения выученной комбинации классической аэробики с учетом интенсивности выполнения движений	Подобрать музыкальное оформление для выученной комбинации классической аэробики с учетом интенсивности выполнения движений с использованием различных музыкальных ритмов	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/</a>
23.	Разучивание связки №4	1	Выполнение комбинации классической аэробики	Знать основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним	
24.	Сборка связок в комбинацию	1	Правила по технике безопасности во время занятий джаз аэробикой Общее и различия с классической аэробикой	Понимать правила техники безопасности во время занятий джаз аэробикой Видеть и уметь выделить общее и различия с классической аэробикой	
25.	Отработка комбинации	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	

26.	Разучивание связки №1	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/khip-khop-aerobika/">https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/khip-khop-aerobika/</a>
27.	Разучивание связки №2	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc">https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc</a>
28.	Разучивание связки №3	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc">https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc</a>
29.	Разучивание связки №4	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc">https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc</a>
30.	Сборка связок в комбинацию	1	Выполнение комбинации в тиле джаз	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc">https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc</a>
31.	Отработка комбинации	1	Выполнение комбинации в стиле джаз	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc">https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY31xNbc</a>
32.	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений	1	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений в стиле джаз	Уметь подбирать индивидуальные упражнения и соединять их в комплексы в соответствии с поставленной задачей	
33.	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений	1	Составление (совместно с учителем) и освоение комплексов и комбинаций из изученных упражнений	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности	
34.	Спортивная афиша Тюмени. Итоговое занятие	1	Анализ предстоящих спортивных событий в родном городе	Уметь находить в сети интернет информацию о спортивных мероприятиях родного города	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Требования к форме и внешнему виду	1	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, актовом зале. Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой в спортивном, хореографическом зале. Уметь подбирать одежду и обувь для занятий фитнес-аэробикой.	<a href="https://bstudy.net/914730/sport/trbovaniya_organizatsii_mesta_zanyatij_aerobikoy">https://bstudy.net/914730/sport/trbovaniya_organizatsii_mesta_zanyatij_aerobikoy</a>
<b>Тема 1. Знания о физической культуре (8 часов)</b>					
2.	Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения: история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре	1	История зарождения олимпийского движения в мире, место в мировой культуре	Знать понятия «олимпийское движение» и «физкультурно-массовое движение», понимать разницу	<a href="https://infourok.ru/referat-pofizicheskoj-kulture-na-temu-sovremennoc-olimpijskoe-i-fizkulturno-massovoe-dvizhenie-5630094.html">https://infourok.ru/referat-pofizicheskoj-kulture-na-temu-sovremennoc-olimpijskoe-i-fizkulturno-massovoe-dvizhenie-5630094.html</a>
3.	Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения: социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы	1	Социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы	Давать краткую характеристику различных видов социальной направленности физкультурно-массового движения	<a href="https://sport.bobrodobro.ru/26444">https://sport.bobrodobro.ru/26444</a>
4.	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре	1	Понятие о спортивно-оздоровительных системах физических упражнений в отечественной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации Основы техники безопасности и профилактики травматизма при их организации	Называть и рассказывать об основных целях и задачах, основах содержания и формах организации спортивно-оздоровительных систем физических упражнений в России	
5.	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре	1	Понятие о спортивно-оздоровительных системах физических упражнений в зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации Основы техники безопасности и профилактики травматизма при их организации	Называть и рассказывать об основных целях и задачах, основах содержания и формах организации спортивно-оздоровительных систем физических упражнений за рубежом	



6.	Гигиенические и эстетические требования к проведению самостоятельных форм занятий физической культурой	1	Организация самостоятельных занятий различными видами фитнес-аэробики, определение их содержания по направленности и режиму нагрузки. Составление плана самостоятельного тренировочного занятия на неделю, месяц с учетом развития и функционального состояния своего организма	Составлять и выполнять планы самостоятельных тренировочных занятий с учетом целей и задач. Организовать и проводить само- как средство оздоровления в рамках активного отдыха.	<a href="https://rut-miit.ru/content/%D0%A1%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%">https://rut-miit.ru/content/%D0%A1%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%</a>
7.	Профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий	1	Физическая активность, спортивные мероприятия и соревнования – средство профилактики негативных эмоций	Перечислять и использовать основные приемы и способы снятия негативных эмоций в быту и на уроке	<a href="https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-profilaktiki-stressogennyh-faktorov-sredstvami-fizicheskoy-kul">https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-profilaktiki-stressogennyh-faktorov-sredstvami-fizicheskoy-kul</a>
8.	Понятия «функциональный тренинг» и «функциональное упражнение»	1	Основные понятия функционального тренинга и функционального упражнения. Особенности влияния на организм человека	Давать краткую характеристику понятиям функционального тренинга и функционального упражнения, определять и раскрывать общие основы их влияния на организм	<a href="https://musclefit.info/chto-takoe-funkcionalnyj-trening/">https://musclefit.info/chto-takoe-funkcionalnyj-trening/</a>
9.	Мероприятия по восстановлению здоровья, основы профилактики средствами физической культуры. Анализ спортивных и оздоровительных мероприятий, проводимых в Тюмени и Тюменской области	1	Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур. Использовать банные процедуры в качестве средства восстановления после физической нагрузки	<a href="https://infourok.ru/uchebno-issledovatel'skij-proekt-banya-i-eyo-polza-dlya-organizma-cheloveka-4921492.html">https://infourok.ru/uchebno-issledovatel'skij-proekt-banya-i-eyo-polza-dlya-organizma-cheloveka-4921492.html</a>

## Тема 2. Способы двигательной деятельности (2 часа)

10.	Организация активного отдыха средствами физической культуры	1	Составление комплексов подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой	Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. Демонстрировать комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Использовать комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой	
-----	---	---	--	---	--

11.	Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах	1	Подбор упражнений и составление композиций из них с учетом поставленной цели и выделенных задач	Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом поставленной цели.	<a href="https://rut-miit.ru/content/%D0%A1%D0%BE%">https://rut-miit.ru/content/%D0%A1%D0%BE%</a>
<b>Тема 3. Физическое совершенствование (22 часа)</b>					
12.	Основные движения классической аэробики, помогающие коррекции осанки и телосложения	1	Упражнения и комплексы из видов фитнес-аэробики для коррекции нарушений осанки и телосложения	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки	
13.	Основные движения классической аэробики, помогающие оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения	1	Основные движения классической аэробики, помогающие оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения		
14.	Основы правильного питания. Составление примерного недельного меню	1	Основы правильного питания. Составление примерного недельного меню		
15.	Функциональная тренировка. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций на мышцы верхних и нижних конечностей	1	Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, медболов	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и медболов	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105782/1/m_th_o.m.litvinenko_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105782/1/m_th_o.m.litvinenko_2021.pdf</a>
16.	Функциональная тренировка. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций на формирование общей выносливости	1	Функциональная тренировка. Понятие. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций на формирование общей выносливости	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий функциональной тренировкой. Составление комплексов	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultur-a-i-sport/library/2019/09/09/pravila-tehniki-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-sportivnoy">https://nsportal.ru/shkola/fizkultur-a-i-sport/library/2019/09/09/pravila-tehniki-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-sportivnoy</a>
17.	Функциональная тренировка. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций на формирование координации движений. Анализ спортивных и	1	Функциональная тренировка. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций на формирование координации движений.	Знать и уметь выполнять движения руками, в том числе в сочетании с движениями ног. Знать и уметь выполнять упражнения функциональной тренировки	<a href="https://studopedia.su/14_118893_ukazaniya-i-komandi-ispolzovanie-v-aerobike.html">https://studopedia.su/14_118893_ukazaniya-i-komandi-ispolzovanie-v-aerobike.html</a>

	оздоровительных мероприятий, проводимых в Тюмени и Тюменской области				
18.	Комплекс утренней гимнастики с элементами аэробики в стиле латино (на повторение)	1	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги (билатеральные)	Знать и уметь выполнять базовые элементы классической аэробики низкой интенсивности со сменой лидирующей ноги	
19.	Классическая аэробика. Основы техники движений ног, рук (повторение)	1	Формирование умений и навыков выполнения и сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз-и-два)	Знать и уметь выполнять базовые элементы и сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз-и-два)	<a href="https://infourok.ru/bazovie-shagi-klassicheskoy-aerobiki-556805.html">https://infourok.ru/bazovie-shagi-klassicheskoy-aerobiki-556805.html</a>
20.	Сочетания маршевых и лифтовых элементов: Kick, Lift side, Back Lift, Lunge	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/</a>
21.	Сочетания маршевых и лифтовых элементов: Kick, Lift side, Back Lift, Lunge	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/</a>
22.	Разучивание связки №1	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/</a>
23.	Разучивание связки №2	1	Использование разнообразного музыкального материала для оформления исполнения выученной комбинации классической аэробики с учетом интенсивности выполнения движений	Подобрать музыкальное оформление для выученной комбинации классической аэробики с учетом интенсивности выполнения движений с использованием различных музыкальных ритмов	<a href="https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/">https://medaboutme.ru/articles/vybor-uprazhneniy-pri-sostavlenii-programmy-po-aerobike-chto-na-do-znat/</a>
24.	Разучивание связки №3	1	Выполнение комбинации классической аэробики	Знать основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним	
25.	Разучивание связки №4	1	Правила по технике безопасности во время занятий джаз аэробикой	Понимать правила техники безопасности во время занятий джаз	

			Общее и различия с классической аэробикой	аэробикой Видеть и уметь выделить общее и различия с классической аэробикой	
26.	Сборка связок в комбинацию	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	
27.	Отработка комбинации	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/khip-khop-aerobika/">https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/khip-khop-aerobika/</a>
28.	Стретчинг. Влияние на организм. Гигиенические требования к помещению, одежде, обуви	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY3lxNbc">https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY3lxNbc</a>
29.	Понятие «гибкость», методика её развития	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений джаз аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY3lxNbc">https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY3lxNbc</a>
30.	Виды стретчинга: пассивный статический, активный статический	1	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений стретчинга	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY3lxNbc">https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY3lxNbc</a>
31.	Виды стретчинга: пассивный динамический, активный динамический	1	Виды стретчинга: пассивный динамический, активный динамический	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений стретчинга	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY3lxNbc">https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY3lxNbc</a>
32.	Структура занятия по стретчингу	1	Структура занятия по стретчингу	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений стретчинга	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY3lxNbc">https://www.youtube.com/watch?v=HrXyY3lxNbc</a>
33.	Структура занятия по стретчингу	1	Структура занятия по стретчингу	Уметь выполнять элементы и комплексы упражнений стретчинга	
34.	Спортивная афиша Тюмени. Итоговое занятие	1	Анализ предстоящих спортивных событий в родном городе	Уметь находить в сети интернет информацию о спортивных мероприятиях родного города	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

