



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17»
ГОРОДА ОБНИНСКА**

*Калужская область, г. Обнинск, ул. Белкинская, д.10
эл. почта obnschool17@mail.ru*

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры, труда (технологии),
ОБЗР и художественно-эстетического цикла
Протокол № 1 от 30.08.2024 года
Руководитель ШМО
 Котова Е.В.

СОГЛАСОВАНО
С зам. директора по УВР
 Журавлева М.В.
30.08.2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура
(модуль Фитнес-аэробика)»
для 5-9 классов**

г. Обнинск
2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному модулю «Фитнес-аэробика» на уровне основного общего образования составлена на основе на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в ФГОС ООО, с учётом федеральной программы воспитания Программа реализуется в 5, 7,8 классах за счет части, формируемой участниками образовательного процесса, в 6 и 9 классе в качестве курса внеурочной деятельности.

Цели и задачи изучения:

Цель модуля – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачи модуля:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;

популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

способствовать развитию у обучающихся творческих способностей.

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального, основного общего и среднего (полного) образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на фитнес-аэробики.

Характеристика психологических предпосылок к изучению предмета обучающимися:

Психология физического воспитания и спорта — это область психологической науки, изучающая закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях воспитания под влиянием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Специфика занятий физическими упражнениями определяет предмет психологического обеспечения физического воспитания и спорта. Им является человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. С этой целью человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности. Он учится управлять собой в различных условиях спортивной деятельности (содействие, противодействие), формирует общие и специальные алгоритмы действия (умения и навыки), необходимые для реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности.

Физическое воспитание является одним из важнейших элементов системы воспитания человека. Физическое воспитание — это образовательно-воспитательный процесс, в нём чётко определяется роль педагога специалиста (учителя физической культуры), место и функции воспитанников (учеников), условия их совместной деятельности.

Система занятий в физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса, однако она имеет и свои специфические

особенности. Во-первых, физическое воспитание — это непрерывный процесс, сопровождающий человека на протяжении всей его жизни. Во-вторых, содержание и формы этого процесса находятся в зависимости от возрастных особенностей учеников. Действительно, физическое воспитание отличается тем, что формирование двигательных умений, физическое и психическое развитие осуществляются в соответствии с закономерностями онтогенеза.

Место в структуре учебного плана:

Программа составлена с учетом количества часов, отводимых на изучение предмета «Физическая культура (модуль фитнес-аэробика)» в учебном плане и ООП ООО МБОУ «СОШ №17» г. Обнинска.

МБОУ «СОШ № 17» отводит на изучение данного предмета 170 часов в год.

5 класс 34 часа

6 класс 34 часа

7 класс 34 часа

8 класс 34 часа

9 класс 34 часа

Подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования:

результатами обучения должны стать личностные, метапредметные и предметные достижения учащихся, формируемые посредством освоения физкультурной деятельности, в т. ч. универсальных учебных действий. Обновление содержания образования меняет взгляд на технологии основной формы обучения – урока физической культуры. Это определяет усиление требований к уровню профессиональной компетентности учителя физической культуры. При этом одним из ключевых направлений учебного процесса является освоение педагогами технологий проектирования и реализации урока в соответствии с требованиями ФГОС. В решении этих важных задач ведущая роль принадлежит учителю и зависит от его профессионализма и компетентности.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (по классам)

5-9 класс

Знания о фитнес-аэробике

Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.

Правила постановки позиции ног, корпуса.

Способы самостоятельной деятельности

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.

Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

Физическое совершенствование.

Классическая аэробика

Структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений .

Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.

Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

Степ-аэробика

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма .

Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.

Хип-хоп аэробика

Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.

Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. Выразительность танцевальных движений.

Комбинации танцевальных движений хип-хопа .

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1. Личностные:

Гражданское воспитание:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества;

участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

Патриотическое воспитание:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

Духовно-нравственное воспитание:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

Эстетическое воспитание:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства;

стремление проявлять качества творческой личности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;

способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

Экологическое воспитание:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности;

готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

Основной принцип физического воспитания заключается в следующем: адекватность содержания физической подготовки и её условий индивидуальному состоянию ребёнка, гармонизация и оптимизация физической тренировки, свобода выбора формы физической активности в соответствии с личностными склонностями и способностями ребёнка.

В ходе создания педагогических условий, обеспечивающих адаптацию школьников к обучению в школе, в процессе физического воспитания, необходимо учитывать, что личность ученика является био-психосоциальной системой, включающей совокупность анатомических, физиологических, биомеханических, нейродинамических, психодинамических компонентов и сознания. Физическое воспитание жизненно необходимо для гармонического умственного и физического развития школьника, оно способствует и адаптации детей в школе.

3.2. Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

Универсальные учебные познавательные действия:

Базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

Базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

Работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

Универсальные учебные коммуникативные действия:

Общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

Универсальные учебные регулятивные действия:

Самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

Самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

Эмоциональный интеллект:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Принятие себя и других:

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности.

3.3. Предметные (по классам)

5 класс

знание роли занятий фитнес-аэробикой и её влияние: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;

6 класс

знание современных правил организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства композиций в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

соблюдение требований к местам проведения занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем; правильного выбора обуви и одежды;

7 класс

характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики;

понимать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики;

знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы;

умение подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма.

умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий по фитнес-аэробике;

8 класс

формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза);

формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес-аэробикой;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами фитнес-аэробики, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

9 класс

знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями;

проведение тестирования уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике со сверстниками.

4. МЕСТО ПРЕДМЕТА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов		ЦОР, ЭОР
				Пр/р	
1.	Классическая аэробика	Структурные элементы высокой	12	2	Федерация фитнес-

		<p>интенсивности ,выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).</p> <p>Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений.</p> <p>Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.</p> <p>Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.</p>			<p>аэробики России https://ffarsport.ru/ Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru</p>
2.	Степ-аэробика	<p>Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)</p> <p>Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том</p>	11	2	<p>Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/ Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru</p>

		<p>числе в сочетании с движениями ног).</p> <p>Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма.</p> <p>Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.</p>			<p>льтУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru</p>
3.	Хип-хоп аэробика	<p>Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.</p> <p>Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. Выразительность танцевальных движений.</p> <p>Комбинации танцевальных движений хип-хопа.</p>	11	2	<p>Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/ Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru</p>

Всего			34	6	

6 класс

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов		ЦОР, ЭОР
				Пр/р	
1.	Классическая аэробика	Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений.	12	2	Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/ Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
2.	Степ-аэробика	Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой	11	2	Федерация фитнес-аэробики

		лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).			России https://ffarsport.ru/ Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
3.	Хип-хоп аэробика	Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. Выразительность танцевальных движений.	11	2	Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/ Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая библиотека

					www.pedlib.ru
Всего			34	6	

7 класс

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов		ЦОР, ЭОР
				Пр/р	
1.	Классическая аэробика	Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений.	12	2	Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/ Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru

2.	Степ-аэробика	<p>Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).</p>	11	2	<p>Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/ Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru</p>
3.	Хип-хоп аэробика	<p>Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. Выразительность танцевальных движений.</p>	11	2	<p>Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/ Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая библиотека</p>

					www.pedlib.ru
Всего			34	6	

8 класс

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов		ЦОР, ЭОР
				Пр/р	
1.	Классическая аэробика	<p>Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.</p> <p>Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.</p>	12	2	<p>Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/ Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru</p>

2.	Степ-аэробика	Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма.	11	2	Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/ Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
3.	Хип-хоп аэробика	Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. Выразительность танцевальных движений. Комбинации танцевальных движений хип-хопа.	11	2	Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/ Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая библиотека

					www.pedlib.ru
Всего			34	6	

9 класс

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов		ЦОР, ЭОР
				Пр/р	
1.	Классическая аэробика	<p>Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.</p> <p>Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.</p>	12	2	<p>Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/ Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru</p>

2.	Степ-аэробика	Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.	11	2	Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/ Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
3.	Хип-хоп аэробика	Комбинации танцевальных движений хип-хопа.	11	2	Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/ Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая библиотека

					www.pedlib.ru
Всего			34	6	

5.ПРИЛОЖЕНИЕ: КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА ТЕКУЩИЙ УЧЕБНЫЙ ГОД