

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного
округа-Югры
Управление образования администрации Кондинского района

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Чирлидинг»
для учащихся 7, 8, 9 классов

Количество часов: всего 170 ч., в неделю 5 ч.

гп. Междуреченский

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Чирлидинг» по дисциплине «Физическая культура» для 7-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МБОУ Междуреченская СОШ

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности «Чирлидинга».

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является «Чирлидинг», которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

Чирлидинг – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Благодаря широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, чирлидинг и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся.

Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Цель и задачи изучения модуля «Чирлидинг»

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

Задачи модуля:

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

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития чирлидинга в частности;

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

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами чирлидинга;

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

популяризация вида спорта «Чирлидинг» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия;

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 уровне начального, основного и среднего общего 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 занятий физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования.

Место модуля «Чирлидинг» в учебном плане

Модуль будет реализовываться на внеурочных занятиях физической культуры в 7, 8, 9 классах МБОУ Междуреченская СОШ.

При планировании занятий чирлидинга на внеурочных занятиях, на уровне основного общего образования (7, 8, 9 классы) изучение чирлидинга предполагается в объеме 136 часов (7 класс- 2 часа, 8 класс- 1 час, 9 класс- 1 час в неделю).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального, основного и среднего общего образования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «Чирлидинг»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286, от 17 декабря 2010 г. №1897,

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413)
Модуль «Чирлидинг» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты *на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования:*

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития чирлидинга, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий по чирлидингу, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий чирлидинга, а также в учебной и игровой деятельности.

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности чирлидинга;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

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 чирлидинга, 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 средствами чирлидинга;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами чирлидинга 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.

Планируемые *метапредметные результаты* на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области чирлидинга;

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

самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами чирлидинга 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;
организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по чирлидингу;
способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые **предметные результаты на уровне основного общего образования:**

знание роли занятий чирлидингом и его 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 чирлидингом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий чирлидингом;

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

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

характеризовать классификацию видов чирлидинга;

понимать технику выполнения упражнений чирлидинга;

знать последовательность выполнения упражнений чирлидинга;

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 чирлидинга 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 чирлидингу;

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 чирлидингом;

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;

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

проведение тестирования уровня физической подготовленности в чирлидинге со сверстниками.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЧИРЛИДИНГ»

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

7 класс

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

8 класс

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.

9 класс

Периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

7 класс

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

8 класс

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).

9 класс

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 обучающихся.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

7 класс

Классическая аэробика

Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним.

Выполнение комбинации классической аэробики (приложение № 1).

Степ-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.

Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него (приложение № 2).

8 класс

Классическая аэробика

Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), 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 (приложение № 3).

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 (приложение № 4).

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 (приложение № 5).

9 класс

Классическая аэробика

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

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

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него (приложение № 6).

Функциональная тренировка

Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.

Комплексы и комбинации упражнений из основных движений (приложение № 7).

Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные).

Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.

Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений.

Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.

Степ-аэробика

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 движений (приложение № 8).

Хореографическая и музыкальная подготовка 7, 8, 9 класс

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

Тематическое планирование.
7 класс

№ п/п	Раздел, тема раздела	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля и оценивания	Использование ЭОР, ЦОР	Рабочая программа воспитания
			Лабораторные, практические работы и т.д.	Контрольные работы			
Раздел 1: Знания о фитнес-аэробике, чирлидинге (17 часов)							
1.1.	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.	3			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/ http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
1.2.	Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.	3			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
1.3.	Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой	2			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
1.4.	Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.	2			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Организация мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
1.5.	История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.	2			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
1.6.	Особенностей танцевального стиля хип-хоп.	2			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
1.7.	Правила постановки позиции ног, корпуса.	3			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Организация мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
Раздел 2: Способность самостоятельной деятельности (8 час)							
2.1.	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	1			Тесты Зачёты Показательные	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной

					выступления Соревнования		дисциплины и самоорганизации.
2.2.	Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
2.3.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
2.4.	Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Организация мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
2.5.	Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.	2			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
2.6.	Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	2			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
Раздел 3: Физическое совершенствование. (43 часов)							
3.1.	Классическая аэробика	13			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
3.2.	Степ- аэробика	5			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
3.3.	Хип- хоп	7			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
3.4.	Функциональная тренировка	9			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Организация мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

3.5.	Хореографическая и музыкальная подготовка	9			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
	Итого	68					

8 класс

№ п/п	Раздел, тема раздела	Количество часов	В том числе		Формы контроля и оценивания	Использование ЭОР, ЦОР	Рабочая программа воспитания
			Лабораторные, практические работы и т.д.	Контрольные работы			
Раздел 1: Знания о фитнес-аэробике, чирлидинге (9 часов)							
1.1.	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/ http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
1.2.	Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
1.3.	Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
1.4.	Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Организация мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
1.5.	История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
1.6.	Особенностей танцевального стиля хип-хоп.	2			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
1.7.	Правила постановки позиции ног, корпуса.	2			Тесты Зачёты Показательные	www.edu.ru www.school.edu.ru	Организация мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

					выступления Соревнования	https://uchi.ru	
Раздел 2: Способность самостоятельной деятельности (5 час)							
2.1.	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
2.2.	Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
2.3.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
2.4.	Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Организация мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
2.5.	Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
Раздел 3: Физическое совершенствование. (20 часов)							
3.1.	Классическая аэробика	6			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
3.2.	Степ- аэробика	4			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
3.3.	Хип- хоп	5			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
3.4.	Функциональная тренировка	3			Тесты Зачёты Показательные выступления	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Организация мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

					Соревнования		
3.5.	Хореографическая и музыкальная подготовка	2			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
	Итого	34					

9 класс

№ п/п	Раздел, тема раздела	Количество часов	В том числе		Формы контроля и оценивания	Использование ЭОР, ЦОР	Рабочая программа воспитания
			Лабораторные, практические работы и т.д.	Контрольные работы			
Раздел 1: Знания о фитнес-аэробике, чирлидинге (9 часов)							
1.1.	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/ http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
1.2.	Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
1.3.	Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
1.4.	Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Организация мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
1.5.	История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
1.6.	Особенностей танцевального стиля хип-хоп.	2			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
1.7.	Правила постановки позиции ног, корпуса.	2			Тесты Зачёты	www.edu.ru	Организация мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально

					Показательные выступления Соревнования	www.school.edu.ru https://uchi.ru	значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
Раздел 2: Способность самостоятельной деятельности (5 час)							
2.1.	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
2.2.	Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
2.3.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
2.4.	Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Организация мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
2.5.	Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	1			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
Раздел 3: Физическое совершенствование. (20 часов)							
3.1.	Классическая аэробика	6			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
3.2.	Степ-аэробика	4			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
3.3.	Хип-хоп	5			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
3.4.	Функциональная тренировка	3			Тесты Зачёты Показательные	www.edu.ru www.school.edu.ru	Организация мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

					выступления Соревнования	https://uchi.ru	
3.5.	Хореографическая и музыкальная подготовка	2			Тесты Зачёты Показательные выступления Соревнования	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
	Итого	34					

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1: Знания о фитнес-аэробике, чирлидинге (17 часов)				
1			История развития фитнеса и фитнес-аэробики, чирлидинга (как молодого вида спорта) в России.	1
2			Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.	1
3			Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой, чирлидингом в хореографическом зале.	1
4			Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой, чирлидингом.	1
5			Фитнес-аэробика и чирлидинг, как массовый вид спорта, их роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.	1
6			Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой, чирлидингом (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.	1
7			Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой, чирлидингом.	1
8			Специальное оборудование для фитнес-занятий, чирлидингом.	1
9			Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой, чирлидингом.	1
10			Движения рук в фитнес-аэробике, чирлидинге.	1
11			Подача вербальных и визуальных команд.	1
12			Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	1

13			История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.	1
14			Особенностей хип-хоп аэробики, как танцевального стиля.	1
15			Правила постановки позиции ног, корпуса.	1
16			Периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России.	1
17			Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных.	1
Раздел 2. Способность самостоятельной деятельности (8 часов).				
18			Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	1
19			Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	1
20			Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.	1
21			Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.	1
22			Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.	1
23			Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.	1
24			Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.	1
25			Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	1
Раздел 3. Физическое совершенствование (43 часа).				
26			Классическая аэробика.	1
27			Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	1
28			Структурные элементы высокой интенсивности (High impact).	1
29			Выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги.	1
30			Движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	1
31			Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение.	1
32			Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности.	1
33			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.	1
34			Сочетания маршевых и синкопированных элементов.	1

35			Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов.	1
36			Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.	1
37			Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.	1
38			Структурные элементы высокой интенсивности (High impact).	1
39			Степ-аэробика.	1
40			Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	1
41			Сочетание маршевых и синкопированных элементов.	1
42			Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма.	1
43			Сочетания маршевых и синкопированных элементов.	1
44			Хип-хоп аэробика.	1
45			Базовые элементы танцевальных движений.	1
46			Базовые движения oldschool и middleschool.	1
47			Элементы хип-хоп танца на середине.	1
48			Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.	1
49			Выразительность танцевальных движений.	1
50			Комбинации танцевальных движений хип-хопа.	1
51			Функциональная тренировка.	1
52			Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.	1
53			Комплексы и комбинации упражнений из основных движений.	1
54			Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные).	1
55			Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц).	1
56			Подбор элементов функциональной тренировки.	1
57			Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.	1
58			Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.	1
59			Комбинации классической аэробики.	1
60			Хореографическая и музыкальная подготовка.	1
61			Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса).	1

62			Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений.	1
63			Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха.	1
64			Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма.	1
65			Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.	1
66			Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.	1
67			Постановочная работа.	1
68			Постановочная работа.	1

8 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1: Знания о фитнес-аэробике, чирлидинге (9 часов)				
1			История развития фитнеса и фитнес-аэробики, чирлидинга (как молодого вида спорта) в России.	1
2			Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой, чирлидингом в хореографическом зале.	1
3			Фитнес-аэробика и чирлидинг, как массовый вид спорта, их роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.	1
4			Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой, чирлидингом (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.	1
5			Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой, чирлидингом.	1
6			Специальное оборудование для фитнес-занятий, чирлидингом.	1
7			Движения рук в фитнес-аэробике, чирлидинге.	1
8			Особенностей хип-хоп аэробики и чирлидинга, как танцевального стиля.	1

9			Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных.	1
Раздел 2. Способность самостоятельной деятельности (5 часов).				
10			Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	1
11			Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	1
12			Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.	1
13			Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.	1
14			Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.	1
Раздел 3. Физическое совершенствование (20 часа).				
15			Классическая аэробика.	1
16			Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	1
17			Структурные элементы высокой интенсивности (High impact).	1
18			Выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги.	1
19			Движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	1
20			Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение.	1
21			Степ-аэробика.	1
22			Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	1
23			Сочетание маршевых и синкопированных элементов.	1
24			Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма.	1
25			Хип-хоп аэробика.	1
26			Базовые элементы танцевальных движений.	1
27			Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.	1
28			Выразительность танцевальных движений.	1
29			Комбинации танцевальных движений хип-хопа.	1
30			Функциональная тренировка.	1
31			Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.	1
32			Комбинации классической аэробики.	1
33			Хореографическая и музыкальная подготовка.	1
34			Постановочная работа.	1

9 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1: Знания о фитнес-аэробике, чирлидинге (9 часов)				
1			История развития фитнеса и фитнес-аэробики, чирлидинга (как молодого вида спорта) в России.	1
2			Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой, чирлидингом в хореографическом зале.	1
3			Фитнес-аэробика и чирлидинг, как массовый вид спорта, их роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.	1
4			Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой, чирлидингом (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.	1
5			Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой, чирлидингом.	1
6			Специальное оборудование для фитнес-занятий, чирлидингом.	1
7			Движения рук в фитнес-аэробике, чирлидинге.	1
8			Особенностей хип-хоп аэробики и чирлидинга, как танцевального стиля.	1
9			Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных.	1
Раздел 2. Способность самостоятельной деятельности (5 часов).				
10			Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	1
11			Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	1
12			Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.	1
13			Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.	1
14			Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.	1
Раздел 3. Физическое совершенствование (20 часа).				
15			Классическая аэробика.	1
16			Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	1
17			Структурные элементы высокой интенсивности (High impact).	1
18			Выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги.	1
19			Движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	1

20			Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение.	1
21			Степ-аэробика.	1
22			Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	1
23			Сочетание маршевых и синкопированных элементов.	1
24			Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма.	1
25			Хип-хоп аэробика.	1
26			Базовые элементы танцевальных движений.	1
27			Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.	1
28			Выразительность танцевальных движений.	1
29			Комбинации танцевальных движений хип-хопа.	1
30			Функциональная тренировка.	1
31			Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.	1
32			Комбинации классической аэробики.	1
33			Хореографическая и музыкальная подготовка.	1
34			Постановочная работа.	1

Перечень оценочных, учебных и методических материалов, которые планируются использовать в работе.

Класс	Учебный предмет/ Программа	Методические рекомендации	Оценочные средства (оценочные материалы)/ КИМы	Электронные материалы, дополнительные материалы
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА				
7-9 класс	<p>Примерная рабочая программа ООО по физической культуре (протокол 3/21 от 27.09.2021г. Министерства просвещения РФ, ФГБНУ Института стратегии развития образования РАО);</p> <p>ФГОС основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287);</p> <p>Федеральные образовательные программы:</p> <p>основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 № 993 (ФОП ООО)</p>	<p>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА</p> <p>Физическая культура: 5, 6, 7 класс: учебник для общеобразовательных организаций, В.И.Лях-6-е изд., М: Просвещение, 2019-246с.</p> <p>Физическая культура: 8-9 класс: учебник для общеобразовательных организаций, В.И.Лях-6-е изд., М: Просвещение, 2019-246с.</p> <p>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ</p> <p>Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с.</p> <p>Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 3-е изд. — 239 с.</p> <p>Поурочные разработки по физической культуре. А. Ю. Патрисеев. — М.: ВАКО,</p>	<p>ПРИМЕРНЫЙ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» (Министерства просвещения РФ, ФГБНУ Института стратегии развития образования РАО)</p> <p>Нормативы по физической культуре 1-11 класс;</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru</p> <p>Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/</p> <p>Он-лайн справочник http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>ФизкультУРА: сайт о различных ви-дах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая</p>

		<p>2014. — 240 с. Общеразвивающие упражнения, Комплексы, Методические рекомендации, Антонова Э.Р., 2021.</p> <p>2021 Подвижные игры в физическом воспитании, Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З., Физическая подготовка в системе школьного образования, Захарова Н.А., 2021 Физическая культура, Инклюзивное образование, Чедова Т.И., 2021.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. 2. <i>Бар-Ор О., Роулант Т.</i> Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Лра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527. 3. <i>Бегун И.С., Грибачева М.А.</i> Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр Школьная книга, 2007. 4. <i>Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.</i> Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с. 5. <i>Зацюрский В.М.</i> Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия.Спорт без границ.). 6. <i>Лисицкая Т.С.</i> Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.] Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24. 7. <i>Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.</i> Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с. 8. <i>Менхин Ю.В.</i> Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с. 9. <i>Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И.</i> и др. Физическая культура Программа для учащихся 8–11-х классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся // Под общ. ред С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК, 1998. – 68 с. 10. <i>Пономарева Е.Ю.</i> Фитнес-аэробика как средство организации ЗОЖ учащейся молодежи// учебное пособие – Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2012. – 36 с. 11. <i>Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М.</i> Программа курса по выбору. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. / Под общей ред. Г.М. Михалина. – М. РГУФКСиТ, 2010. – 11 с. 12. <i>Сайкина, Е.Г.</i> Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования [Текст]: автореферат дис. ... доктора педагогических наук / Е.Г. Сайкина. - Санкт Петербург , 2009 - 46 с. 13. <i>Смолевский, В.М.</i> Ритмическая гимнастика в школе: доступно, эффективно эмоционально. [Текст] / В.М. Смолевский // Физическая культура в школе. - 1988, - № 3. - С. 46-48. 14. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. <i>Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер.</i> – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 	<p>библиотека www.pedlib.ru Педагогическая газета (молодой ресурс)www.pedgazeta.ru Уникальный образовательный портал в помощь учителюwww.zavuch.info Учительский портал www.uchportal.ru</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	480 с. 15. <i>Тягин А.Н., Пузырь Ю.П.</i> Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр .Школьная книга., 2005. 16. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М. Коммерческие технологии, 2001. – 316 с. 17. <i>Шихи К.</i> Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. – М. Terra-Спорт, 2001. – 216 с., ил. 18. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Пер. с англ.; под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Материально-техническое обеспечение модуля

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение микрофоны (А-mic) стойка для музыкального оборудования Микрофоны (в том числе головные)	Д	
Аудиозаписи и видеозаписи	Д	
Бревно напольное (3 м)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая ()	П	Длина - 2м; 4 м
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Скакалка	К	

Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	Д	
Дорожка разметочная для прыжков	Д	
Рулетка измерительная	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	К	
Аптечка	Д	
Мат гимнастический	Ф	Размер – 2x1x0,1 м
Коврик индивидуальный	К	min 120x60 см
Гантели	К	Вес 0, 25 кг пары
Гантели	К	Вес 0, 50 кг пары
Гантели	К	Вес 1, 00 кг пары
Гантели	К	Вес 2,50; 2,70, пр. кг пары
Стойка под Гантели 40 - 70 пар	Д	Два экземпляра
Резиновые амортизаторы длинные	К	Соппротивление минимальное
Резиновые амортизаторы длинные	К	Соппротивление слабое
Резиновые амортизаторы длинные	К	Соппротивление среднее
Мячи fitball	Ф	Диаметр 50 см.
Мячи fitball	Ф	Диаметр 55 см.
Степ-платформы	К	Нескользящее резиновое покрытие, три уровня высоты (15, 20, 25 см), размеры в сложенном состоянии: 900x350x150 мм, длина – до 100 см, ширина – до 40 см
Боди-бар	К	Диаметр грифа – 5 см, масса (1,8 кг, 2,7 кг)
Стойка для боди-баров	Д	
Стойка для хранения фитболов	Д	Длинная по одной стороне зала
Диск для баланса	К	Диаметр от 40 см и более
Полусфера степ (Bosu-баланс-степ)	П	Резиновый купол – полусфера на пластиковой платформе с двумя ручками для переноски. d – около 60 см, h – 30 см. Платформу можно использовать полусферой вниз или вверх
Стойка для хранения Bosu-баланс-степов	Д	
Мячи медицин-бол	К	Вес 1,8 кг

Подставка для медицин-боллов	Д	Два экземпляра
Конусы	К	Высота 50 см
Палка гимнастическая пластмассовая	К	100 см
Обруч гимнастический	К	90 см
Клипса палка-обруч плоский	Д	средство для скрепления обручей
Мячи резиновые диаметр 15 см	К	15 см
Конусы разметка	П	резиновые диски
Метки круглые резиновые	П	
Мини мячи тяжелые (резиновые)	К	
Мячи паралоновые	К	
Станок хореографический	Д	