

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Псковской области

Управление образования Администрации г. Пскова

МБОУ «Лицей №4»

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение
классных руководителей

Руководитель

Ткачева А.Н.

Протокол №1 от 27.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

ВР

Иванова О.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея

Платонова В.Н.

Приказ №65/1 о/д от

28.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Физическая культура. Модуль «Фитнес аэробика»

для 10-11 классов

среднего общего образования

Псков 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11
(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11
(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Модуль «Фитнес аэробика» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. Фитнес-аэробика способствует гармоничному развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивого интереса и положительного эмоционально ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни.

Связь с Рабочей программой воспитания:

Программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Модуль «Фитнес аэробика» разработана с учетом рекомендаций Рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей обучающихся и развитие их двигательной активности, на укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли, на развитие коммуникативных качеств характера, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, навыков соревновательной деятельности и конструктивной работе в команде, наполняющих жизнь подростков позитивным настроем.

Цель:

формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализация цели программы курса внеурочной деятельности

ДОКУМЕНТ Подпись Электронный цифровой подписи

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина

Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11
(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина

Николаевна, ДИРЕКТОР

[Введите текст]

18.09.25 16:11
(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

«Физическая культура. Модуль «Фитнес аэробика» соотносится с решением поставленных образовательных задач:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях

неуспеха;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11
(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

[Введите текст]

18.09.25 16:11
(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

– продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками

при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

– формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметные результаты изучения фитнеса отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

– формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;

– планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;

– изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

– развитие основных физических качеств;

– оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно- оздоровительных мероприятий и соревнований;

– подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной аэробики, функционального тренинга;

ДОКУМЕНТ, созданный на платформе

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

[Введите текст]

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Формы организации текущей, промежуточной аттестации

При проведении занятий курса используются следующие виды контроля: текущий, промежуточный. Текущий и промежуточный контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающимися практических заданий. По итогам аттестации оценивание в баллах не производится, отметки не выставляются. Одним из стимулов развития и мотивации, а также в качестве поощрения используется включение результатов тестов в портфель индивидуальных достижений школьников (электронное портфолио), награждение благодарностями, грамотами, дипломами.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане:

В соответствии с учебным планом МБОУ «Лицей № 4» рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Модуль «Фитнес аэробика» рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут в 10 классе и 1 раз в неделю - 33 занятия в 11 классе.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа по внеурочной деятельности «Физическая культура. Модуль «Фитнес аэробика» на основе фитнеса включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы:

- «Знания о физической культуре и спорте»
- «Способы физкультурной деятельности»
- «Физическое совершенствование»
- «Диагностика физической подготовленности».

Знания о физической культуре и спорте

История физической культуры. История развития фитнес – аэробики в

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11
(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

[Введите текст]

18.09.25 16:11
(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Понятие фитнес-аэробика. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики. *Классическая аэробика:* базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение

упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина

Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11

(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина

Николаевна, ДИРЕКТОР

[Введите текст]

18.09.25 16:11

(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.
Специальная физическая подготовка.

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, аэробика в восточном

стиле, калланетика

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина

Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11

(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина

Николаевна, ДИРЕКТОР

[Введите текст]

18.09.25 16:11

(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Разделы и темы	1-й год обучения	2-й год обучения	Формы организации
I. Знания о физической культуре.	1	1	Практические занятия
II. Способы физкультурной деятельности	1	1	Практические занятия
III. Физическое совершенствование:	31	29	Практические занятия
Функциональная тренировка	12	20	
Классическая аэробика	10	5	
Разновидности аэробики	9	4	
IV. Диагностика	1	2	Спортивные соревнования, спортивные праздники
ИТОГО в год	34	33	

3. Тематическое планирование -10 класс.

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	Теория: Правила техники безопасности во время занятий Практика: ОФП	1	Знать правила поведения на занятии. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий. Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий

				и упражнениями.
2	Классификация видов аэробики	Теория: Знакомство с видами аэробики. Классическая аэробика, спортивная аэробика, фитбол-аэробика. Практика: ОФП	1	Уметь различать отличительные особенности различных видов аэробики
3	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

[Введите текст]
18.09.25 16:11 (MSK)

[Введите текст]
Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

4	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями).	1	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки. Выполнять упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.	1	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
6	Упражнения на развитие выносливости	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной	1	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.

		д, приставными шагами, челночный бег.		
7	Упражнения на развитие скорости		1	Составлять комплекс упражнений для развития скорости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
8	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.	1	Составлять комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости, выполнять их во время самостоятельных занятий.
9	Упражнения на развитие силы	Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из	1	Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий
		различных исходных положений; для туловища – повороты.		физическими упражнениями.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

[Введите текст]
18.09.25 16:11 (MSK)

[Введите текст]
Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков.	1	Составлять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и выполнять их во время самостоятельных занятий.
11	Упражнения на развитие координации	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	1	Составлять комплекс упражнений для развития координации и выполнять их во время самостоятельных занятий.
12	Упражнения на развитие гибкости	Шпагат, канат	1	Составлять комплекс упражнений для развития гибкости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
13	Упражнения на развитие ловкости	Упражнения на ловлю мяча	1	Составлять комплекс упражнений для развития ловкости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
14	Упражнения на развитие мышц спины		1	Составлять комплекс упражнений на развитие мышц спины и выполнять их во время самостоятельных занятий.
15	Прыжки высокой амплитуды.	Смена положения ног ножницы (SCISSORS)	1	Осваивать технику выполнения прыжков высокой амплитуды, соблюдать технику безопасности
16	Базовые шаги аэробики	Совершенствование техники выполнения базовых шагов	1	Выявлять типичные ошибки при выполнении

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

[Введите текст]

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

[Введите текст]

18.09.25 16:11 (MSK)

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

				ии базовых шагов (элементов) своих сверстников, уметь анализировать и исправлять их.
17	Разучивание связки №1	Разучивание связки № 1. Отработка отдельных элементов связки	1	Уметь выполнять Сложно координационные движения. Применять полученные знания на
18	Разучивание связки №2	Разучивание связки № 2. Отработка отдельных элементов связки	1	практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
19	Разучивание связки № 3	Разучивание связки № 3. Отработка отдельных элементов связки	1	
20	Разучивание связки № 4	Разучивание связки № 4. Отработка отдельных элементов связки	1	
21	Разучивание связки № 5	Разучивание связки № 5. Отработка отдельных элементов связки	1	
22	Разучивание связки № 6	Разучивание связки № 6. Отработка отдельных элементов связки	1	
23	Разучивание связки № 7	Разучивание связки № 7.	1	

		Отработка отдельных элементов связки		
24	Разучивание связки №8	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	1	
25	Сборка связок	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1	
26	Отработка комбинации	Совершенствован ие выполнение всех элементов комбинации.	1	Уделить особое внимание на артистичность выполнения упражнений
27			1	
28		Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1	
29			1	
30	Разновидности аэробики. Стретчинг.	Разучивание упражнений на растягивание, правильность дыхания	1	Самостоятельно подбирать упражнения для растяжки.
31	Стретчинг	Комплекс упражнений для растягивания. Соблюдение правил при выполнении.	1	Индивидуальный подбор упражнений для стретчинга
32				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

33	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	1	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности
34	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

[Введите текст] **18.09.25** 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

11 класс

№ п / п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	Теория: Правила техники безопасности во время занятий Практика: ОФП	1	Знать правила поведения на занятиях. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий. Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2	Современные тенденции в фитнесе	Потребность в здоровых людях. Необходимость занятия спортом. Оборудования для занятий фитнесом: велотренажеры, беговые дорожки	1	Понимать важность занятия спортом, физической культурой, фитнесом.
3	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

[Введите текст]

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

4	Упражнения на равновесие ориентации и в пространстве	Различные виды ходьбы и бега В чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями).	1	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки. Выполнять упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.	1	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
6	Упражнения на развитие выносливости		1	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий
7	Упражнения на развитие быстроты		1	Составлять комплекс упражнений для развития быстроты и выполнять их во время самостоятельных занятий.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

[Введите текст]

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

8	Упражнения для увеличения амплитуды	Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.	1	Составлять комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости, выполнять их во время самостоятельных занятий.
9	Упражнения на развитие силы	Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	1	Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Различные прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	1	Составлять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и выполнять их во время самостоятельных занятий.
11	Упражнения на развитие координации	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	1	Составлять комплекс упражнений для развития координации и выполнять их во время самостоятельных занятий.
12	Упражнения на развитие гибкости	Шпагат, канат	1	Составлять комплекс упражнений для развития гибкости и выполнять их во время

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11

(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

[Введите текст]

18.09.25 16:11

(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

				самостоятельных занятий.
13	Упражнения на развитие ловкости	Упражнения на ловлю мяча	1	Составлять комплекс упражнений для развития ловкости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
14	Упражнения на развитие мышц спины		1	Составлять комплекс упражнений на развитие мышц спины и выполнять их во время самостоятельных занятий.
15	Прыжки высокой амплитуды.	Смена положения ног ножницы (SCISSORS)	1	Осваивать технику выполнения прыжков высокой амплитуды, соблюдать технику безопасности
16	Базовые шаги аэробики	Совершенствование техники выполнения базовых шагов	1	Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, уметь анализировать и исправлять их.
17	Разучивание связки №1	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	1	Уметь выполнять Сложно координационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
18	Разучивание связки №2	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	1	
19	Разучивание связки №3	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки	1	
20	Разучивание связки №4	Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

[Введите текст]

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

21	Разучивание связки №5	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки	1	
22	Разучивание связки №6	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки	1	
23	Разучивание связки №7	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки	1	
24	Разучивание связки №8	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	1	
25	Сборка связок в комбинацию	Отработка отдельных элементов связки	1	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации
26	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений
27			1	
28			1	
29	Разновидности аэробики. Пилатес.	Разучивание комплекса упражнений, состоящих из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом.	1	Индивидуально подбирать упражнения пилатес для самостоятельных занятий
30	Пилатес	Совершенствование	1	Индивидуальный

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

[Введите текст]

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

31		комплекса упражнений, состоящих из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом.	1	упражнений пилатес самостоятельных занятий
32	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	1	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности.
33	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

[Введите текст]

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

[Введите текст]