

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ЦИКЛА № 58 Г. ТОМСКА

Бирюкова ул., д.22, Томск, 634062, тел.: (3822) 68-13-17, факс: (3822) 67-88-78,
e-mail: school58@education70.ru

ОКПО 3628716 ИНН/КПП 7020014798/701701001

Приложение ООП ООО
Приказ №360 от 01.09.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

Фитбол-аэробика
(основное общее образование)
7-9 классы

Составитель: Храпова Елена Сергеевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Фитбол-аэробика» для обучающихся 7-9 классов на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее — ФГОС ООО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в программе воспитания.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых упражнений фитнеса;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве инструктора по фитнесу;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Преемственность и межпредметные связи:

Принцип междисциплинарной интеграции применим к смежным наукам (музыки, физической культуры).

В плане курса – занятия проводятся в 7 классах 1 раз в неделю, по 1 часу, 34 часов в год;
в 8 классах 1 раз в неделю, по 1 часу, 34 часов в год;
в 9 классах 1 раз в неделю, по 1 часу, 34 часов в год.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования ФГОС обучение на занятиях внеурочной деятельности направлено на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

7 класс

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения курса «Фитнес-аэробика». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений.

В области коммуникативной культуры: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.).

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения.

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

Предметные результаты:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным,
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца;
- закреплять и расширять знания, полученные на уроках физической культуры и способствовать их систематизации;
- придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- быть организованным и понимать, что успех зависит от каждого;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективом;
- уметь держать рисунок танца;
- выполнять движения и комбинации в разных темпах

8 класс

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения курса «Фитнес-аэробика». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений.

В области коммуникативной культуры: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.).

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения.

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

9 класс

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения курса «Фитнес-аэробика». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений.

В области коммуникативной культуры: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.).

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения.

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

Предметные результаты:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным,
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца;
- закреплять и расширять знания, полученные на уроках физической культуры и способствовать их систематизации;
- придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- быть организованным и понимать, что успех зависит от каждого;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективом;
- уметь держать рисунок танца;
- выполнять движения и комбинации в разных темпах

2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Фитбол-аэробика» с указанием форм организации и видов деятельности.

7 класс

- **Теоретические сведения (в процессе занятий):** Вводные инструктажи, инструктажи по технике безопасности, пояснение основных понятий аэробики.
- **ОРУ – 10 часов:** упражнения для всех групп мышц
- **Базовые шаги аэробики – 40 часов:** степ-тач, тач-фронт, V-степ керл, оупен-степ.
- **Упражнения с фитболом – 93 часа:** прыжки на мяче, растяжка, наклоны, повороты, махи ногами, перекаты, группировки.
- **Подвижные игры -12 часов:** все подвижные игры выполняются под музыку.
- **Корректирующая гимнастика- 28 часов:** упражнения на осанку, упражнения на свод стопы
- **Комбинации из изученных элементов-24 часа.**

8 класс

- **Теоретические сведения (в процессе занятий):** Вводные инструктажи, инструктажи по технике безопасности, пояснение основных понятий аэробики.
- **ОРУ – 10 часов:** упражнения для всех групп мышц
- **Базовые шаги аэробики – 40 часов:** степ-тач, тач-фронт, V-степ керл, оупен-степ.
- **Упражнения с фитболом – 93 часа:** прыжки на мяче, растяжка, наклоны, повороты, махи ногами, перекаты, группировки.
- **Подвижные игры -12 часов:** все подвижные игры выполняются под музыку.
- **Корректирующая гимнастика- 28 часов:** упражнения на осанку, упражнения на свод стопы
- **Комбинации из изученных элементов-24 часа**

9 класс

- **Теоретические сведения (в процессе занятий):** Вводные инструктажи, инструктажи по технике безопасности, пояснение основных понятий аэробики.
- **ОРУ – 40 часа:** упражнения для всех групп мышц
- **Базовые шаги аэробики – 10 часов:** степ-тач, тач-фронт, V-степ керл, оупен-степ.
- **Упражнения с фитболом – 20 часов:** прыжки на мяче, растяжка, наклоны, повороты, махи ногами, перекаты, группировки.
- **Упражнения на растяжку -4 часа:** стрейтчинг.
- **Корректирующая гимнастика- 2 часа:** упражнения на осанку, упражнения на свод стопы
- **Комбинации из изученных элементов-20 часа:** разнообразные танцевальные комбинации в связках на все группы мышц.

3. Тематическое планирование.

7 класс

№	Раздел курса	Кол	Электронные	Учет рабочей программы
---	--------------	-----	-------------	------------------------

		ичес тво часо в	(цифровые) образовательные ресурсы	воспитания
1	Раздел. 1. Теоретические сведения	1	https://yandex.ru/video/preview/4808459238573554270?text=фитбол%20аэробика%20рабочая%20программа&path=yandex_search&parent-reqid=1699081254422960-10617087224261715131-balancer-17leveler-kubr-yp-vla-21-BAL-6164&from_type=vast https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1699081593&tld=ru&lang=ru&name=6267.pdf&text=ссылки%20фитбол%20аэробика%20упражнения&url=https%3A%2F%2Fs.econf.rae.ru%2Fpdf%2F2017%2F05%2F6267.pdf&lr=67&mime=pdf&10n=ru&sign=54bfff56f745ece8b0dfdb29a4e427e&keyno=0&nosw=1&serpParams=tm%3D1699081593%26tld%3Dru%26lang%3Dru%26name%3D6267.pdf%26text%3D%25D1%2581%25D1%2581%25D1%258B%25D0%25BB%25D0%25BA%25D0%25B8%2B%25D1%2584%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%2B%25D0%25B0%25D1%258D%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B1%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0%2B%25D1%2583%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25B	Целевые ориентиры:
2	Раздел. 2. ОРУ	5		Целевые ориентиры:
3	Раздел. 3. Базовые шаги аэробики	5		Целевые ориентиры:
4	Раздел. 4. Упражнения с фитболом	10		Целевые ориентиры:
5	Раздел. 5. Упражнения на растяжку	2		Целевые ориентиры:
6	Раздел. 6. Корректирующая гимнастика	1		Целевые ориентиры:
7	Раздел. 7. Комбинации из изученных элементов	10		Целевые ориентиры:

- Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.
- Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.
- Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.
- Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.
- Принимающий участие в жизни класса, школы, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
- Сознательный свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.
- Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.
- Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.
- Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.
- Принимающий участие в

			<p>0%25D0%25B6%25D0%25BD%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F%26url%3Dhttps%253A%2F%2Fs.eco.nf.rae.ru%2Fpdf%2F2017%2F05%2F6267.pdf%26lr%3D67%26mime%3Dpdf%26110n%3Dru%26sign%3D54bfff56f745ece8b0fdb29a4e427e%26keyno%3D0%26nosw%3D1</p>	<p>мероприятиях патриотической направленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности). • Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков. • Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям. • Сознательное отношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий. • Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. • Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<ul style="list-style-type: none"> • Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья. • Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием. • Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.
			ИТОГО: 34 ч.

8 класс

№	Раздел курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет рабочей программы воспитания
1	Раздел. 1. Теоретические сведения	1	https://yandex.ru/video/preview/4808459238573554270?text=фитбол%20аэробика%20рабочая%20программа&path=yandex_search&parent-reqid=1699081254422960-10617087224261715131-balancer-17levelerkubr-yp-vla-21-BAL-6164&from_type=vast	<p>Целевые ориентиры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе. • Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам. • Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей. • Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе. • Принимающий участие в жизни класса, школы, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
2	Раздел. 2. ОРУ	5		
3	Раздел. 3. Базовые шаги аэробики	5		
4	Раздел. 4. Упражнения с фитболом	10		
5	Раздел. 5. Упражнения на растяжку	2		
6	Раздел. 6. Корректирующая гимнастика	1		
7	Раздел. 7. Комбинации из изученных элементов	10	https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1699081593&tld=ru&lang=ru&name=6267.pdf&text=ссылки%20фитбол%20аэробика%20упражнения&url=https%3A%2F%2Fs.econf.rae.ru%2Fpdf%2F2017%2F05%2F6267.pdf&lr=67&mime=pdf&110n=ru&sign=54bfff56f745ece8b0dfdb29a4e427e&keyno=0&no	

		<p>sw=1&serpParams=t m%3D1699081593% 26tld%3Dru%26lang %3Dru%26name%3D 6267.pdf%26text%3D %25D1%2581%25D1 %2581%25D1%258B %25D0%25BB%25D 0%25BA%25D0%25 B8%2B%25D1%2584 %25D0%25B8%25D1 %2582%25D0%25B1 %25D0%25BE%25D 0%25BB%2B%25D0 %25B0%25D1%258D %25D1%2580%25D0 %25BE%25D0%25B 1%25D0%25B8%25D 0%25BA%25D0%25 B0%2B%25D1%2583 %25D0%25BF%25D 1%2580%25D0%25B 0%25D0%25B6%25D 0%25BD%25D0%25 B5%25D0%25BD%2 5D0%25B8%25D1%2 58F%26url%3Dhttps %253A%2F%2Fs.eco nf.rae.ru%2Fpdf%2F2 017%2F05%2F6267.p df%26lr%3D67%26m ime%3Dpdf%26110n %3Dru%26sign%3D5 4bfff56f745ece8b0df db29a4e427e%26keyn o%3D0%26nosw%3D 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Сознющий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру. • Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране. • Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России. • Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности. • Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности. • Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности). • Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков. • Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям. • Сознющий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства,
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. • Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность). • Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья. • Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием. • Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.
			ИТОГО: 34 ч.

9 класс

№	Раздел курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет рабочей программы воспитания
1	Раздел. 1. Теоретические сведения	1	https://yandex.ru/video/preview/4808459238573554270?text=фитбол%20аэробика%20рабочая%20програм	<p>Целевые ориентиры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном,
2	Раздел. 2.ОРУ	5		
3	Раздел. 3. Базовые	5		

	шаги аэробики		ma&path=yandex_search&parent-reqid=1699081254422960-10617087224261715131-balancer-l7leveler-kubr-yp-vla-21-BAL-6164&from_type=vast	многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.
4	Раздел. 4. Упражнения с фитболом	10	https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1699081593&tld=ru&lang=ru&name=6267.pdf&text=ссылки%20фитбол%20аэробика%20упражнения&url=https%3A%2F%2Fs.econf.rae.ru%2Fpdf%2F2017%2F05%2F6267.pdf&lr=67&mime=pdf&10n=ru&sign=54bfff56f745ece8b0dfdb29a4e427e&keyno=0&nosw=1&serpParams=t%3D1699081593%26tld%3Dru%26lang%3Dru%26name%3D6267.pdf%26text%3D%25D1%2581%25D1%2581%25D1%258B%25D0%25BB%25D0%25BA%25D0%25B8%2B%25D1%2584%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%2B%25D0%25B0%25D1%258D%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B1%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0%2B%25D1%2583%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B6%25D0%25BD%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F%26url%3Dhttps%253A%2F%2Fs.econf.rae.ru%2Fpdf%2F2017%2F05%2F6267.pdf%26lr%3D67%26m	<ul style="list-style-type: none"> • Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам. • Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей. • Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе. • Принимающий участие в жизни класса, школы, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности. • Сознательный свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру. • Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране. • Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России. • Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности. • Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности. • Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в
5	Раздел. 5. Упражнения на растяжку	2		
6	Раздел. 6. Корректирующая гимнастика	1		
7	Раздел. 7. Комбинации из изученных элементов	10		

			<p>https://www.pdf26110n.com/sign/54bffb56f745ece8b0fdb29a4e427e%26keyno%3D0%26nosw%3D1</p>	<p>ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков. • Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям. • Сознательное отношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий. • Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. • Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность). • Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<ul style="list-style-type: none"> • Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием. • Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.
			ИТОГО: 34 ч.	

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Зал аэробики		
1.1	Зеркальная стена	К	Находится в зале аэробики
1.2	Ковровое покрытие	К	Находится в зале аэробики
1.3	Гимнастические коврики	К (30)	Находятся в зале аэробики
1.4	Гимнастические палки	К (30)	Находятся в зале аэробики
1.5	Фитболы	К(15)	Находятся в зале аэробики
1.6	Гимнастические гантели	К(15 пар)	Находятся в зале аэробики
1.7	Магнитофон	Д	Находится в зале аэробики
1.8	Набор компакт-дисков	Д	Находятся в зале аэробики
2	Методическая литература		
2.1	Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Григорьев Д.В., Степанов П.В.	Д	Находится в библиотечном фонде
2.2	Оздоровительная гимнастика .Теория и методика. Менхин Ю.В.	Д	Находятся в кабинете учителей Ф.К.
2.3	. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.	Д	Находятся в кабинете учителей Ф.К.
2.4	. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.	Д	Находятся в кабинете учителей Ф.К.