

Приложение к ДООП
«Фитнес»
МАОУ СОШ № 9
(утверждена приказом
от 31.05.2024 № 59)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

«Фитнес»

Возрастная категория: от 7 до 17 лет
Срок реализации 2024-2025 учебный год

Содержание

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Планируемые результаты освоения ДООП «Фитнес» | 3 |
| 2 | Содержание ДООП «Фитнес» | 5 |
| 3 | Тематическое планирование | 7 |

1. Планируемые результаты освоения ДООП «Фитнес»

Программа по внеурочной деятельности «Фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере *познавательных универсальных учебных действий* будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «аэробика», «фитнес», «танцы»;

- характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;

- ориентироваться в видах аэробики, гимнастики, танцевальных жанрах;

- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой, урочной, проектной деятельностью;

- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере *личностных универсальных учебных действий* будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;

- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа, в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

В сфере *регулятивных универсальных учебных действий* будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

- оценивать правильность выполнения действия;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений,

заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

В сфере *коммуникативных универсальных учебных действий*: Обучающиеся научатся:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром

Результаты первого года обучения:

После первого года обучения, учащиеся наберут достаточный уровень общей физической подготовки, что определяется диагностикой контрольных нормативов, начнут придерживаться правил здорового образа жизни, приобретут базовые знания по аэробике.

Результаты второго года обучения:

После второго года обучения учащиеся должны знать основные шаги базовой аэробики и построение связок из них со счетом, знать и уметь выполнять базовые упражнения ОФП, комплекс упражнений на растяжку, иметь представление о выстраивании силовой тренировки.

Результаты третьего года обучения:

После третьего года обучения учащиеся проявляют компетентность в познавательной, коммуникативной, организаторской сферах жизнедеятельности и принимают активное участие в спортивных мероприятиях города. Могут применить полученные знания и грамотно выстраивать тренировочный процесс. Придерживаться правил ЗОЖ.

2. Содержание ДООП «Фитнес»

СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебный план (1год)

| №п/ п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации и Итогового контроля |
|----------|--|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Введение в образовательную программу и ТБ | 2 | 1 | 1 | |
| 2 | Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. | 6 | 2 | 4 | Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств |
| 3 | Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. | 5 | 2 | 3 | Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств |
| 4 | Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.. | 5 | 2 | 3 | Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств |
| 5 | Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.. | 4 | 2 | 2 | Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств |
| 6 | Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. | 2 | 0,5 | 1,5 | Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств |
| 7 | Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. | 4 | 0 | 4 | Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств |

| | | | | | |
|---|--|-----------|-------------|-------------|---|
| 8 | Нормативы ОФП, Повторение и закрепление пройденного материала | 4 | 1 | 3 | Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств |
| 9 | Промежуточная полугодовая и годовая аттестация | 2 | 1 | 1 | Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств. |
| | Итого часов: | 34 | 11,5 | 22,5 | |

Содержание программы первого года обучения

Первый год обучения

1. Введение в образовательную программу и ТБ. Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

2. Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, футбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики..

3. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой. Основные типы повреждений травм и их профилактика. Доклады обучающихся о правильном подборе формы, знание предупреждений травм. Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

4. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой. Выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся.

5. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

6. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения? Тренажеры в домашних условиях. Активный отдых летом.

7. Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения.

8. Нормативы ОФП, Повторение и закрепление пройденного материала. Повторение, закрепление изученных упражнений. Комплекс упражнений по фитнесу.

9. Промежуточная полугодовая и годовая аттестация. Открытое занятие с демонстрацией навыков, приобретенных за время реализации программы. Тестирование.

Учебный план (2 год)

| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации и Итогового контроля |
|------|---|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Введение в культуру фитнес-аэробики. ТБ. Тестирование обучающихся. | 1 | 0,5 | 0,5 | Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств |
| 2 | Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг | 2 | 1 | 1 | |
| 3 | Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг | 3 | 1 | 2 | |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 4 | Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг | 4 | 2 | 2 |
| 6 | Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг | 6 | 2 | 4 |
| 7 | Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг | 4 | 2 | 2 |
| 8 | Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг | 4 | 2 | 2 |
| 9 | Как правильно падать и поднимать тяжести? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике Стретчинг | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Повторение пройденного материала | 4 | 2 | 2 |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------|-------------|-------------|--|--|--|
| 11 | Промежуточная полугодовая и годовая аттестация | 2 | 1 | 1 | | | |
| | Итого часов: | 34 | 15,5 | 18,5 | | | |

Содержание программы второго года обучения

1. Введение в образовательную программу и ТБ. Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

2. Фитнес-аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг. Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики. Классификация различных видов аэробики. Тенденции развития фитнес-аэробики.

3. Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг. Техника упражнений на растягивание (стретчинг) Уметь правильно выполнять упражнения на гибкость. помощь или консультацию). Оформление изготовленных аппликаций к демонстрации.

4. Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.

Знать значение разминки. Уметь выполнять её самостоятельно.

5. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес – аэробикой. Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

6. Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Определение правильной осанки. Значение правильной осанки. Скелет- это основа человека –каркас , на который крепятся мышцы. Скелет состоит из костей больших и малых. Типы осанки. Как влияет мышечный тонус на осанку человека.

7.Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой. Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

8.Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

9. Как правильно падать и поднимать тяжести. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Как избежать травм при падении. Уметь правильно падать и поднимать тяжести.

10. Повторение пройденного материала. Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами.

11.Промежуточная полугодовая и годовая аттестация. Открытое занятие с демонстрацией навыком, приобретенных за время реализации программы . Тестирование

Учебный план (3 год)

| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации и итогового контроля |
|------|---|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Введение в культуру фитнес-аэробики. ТБ. Тестирование обучающихся. | 1 | 0 | 1 | Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств |
| 2 | Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. | 1 | 0,5 | 0,5 | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| | Силовые упражнения. Стретчинг | | | | |
| 3 | Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробике. Силовые упражнения. Стретчинг | 4 | 2 | 2 | |
| 4 | Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг | 4 | 2 | 2 | |
| 5 | Что такое здоровье? Экология и здоровье. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес аэробике средней степени. | 4 | 2 | 2 | |
| 6 | Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг | 4 | 2 | 2 | |
| 7 | Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес- аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг | 2 | 1 | 1 | |

| | | | | | |
|---------------------|--|-----------|-------------|-------------|--|
| 8 | Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг | 4 | 2 | 2 | Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств |
| 9 | Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг | 4 | 1 | 3 | Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств |
| 10 | Нормативы ОФП, Повторение пройденного материала | 4 | 2 | 2 | Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств |
| 11 | Промежуточная полугодовая и годовая аттестация | 2 | 1 | 1 | Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств, открытое занятие |
| Итого часов: | | 34 | 15,5 | 18,5 | |

Содержание программы третьего года обучения

1. Введение в культуру фитнес. Тестирование обучающихся.

Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

2. Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг.

Знать основные понятия, историю происхождения фитнес - аэробики. Знания и умения обучающихся по технике безопасности по фитнес-аэробики.

3. Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг.

Умения и навыки обучающихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

4. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг. Техника упражнений на растягивание (стретчинг).

5. Что такое здоровье? Экология и здоровье. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.

6. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Определение. Значение разминки в спорте.

7. Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес - аэробикой по результатам тестирования, умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

8. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

9. Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Происхождение стиля. Общие требования к осанке в

занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения

10. Нормативы ОФП, Повторение пройденного материала. Техника выполнения нормативных упражнений. Уметь слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания.

11. Промежуточная полугодовая и годовая аттестации. Открытое занятие с демонстрацией навыков, приобретенных за время реализации программы .
Тестирование

1. Тематическое планирование

1 год обучения.

| № | Месяц | Темы разделов и занятий | Часы |
|---------------|----------|---|------|
| Фитнес | | | |
| 1 | Сентябрь | Введение в образовательные программы | 1 |
| 2 | Сентябрь | Введение в образовательные программы | 1 |
| 3 | Сентябрь | Виды аэробики. | 1 |
| 4 | Сентябрь | Виды аэробики. | 1 |
| 5 | Октябрь | Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих | 1 |
| 6 | Октябрь | Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих | 1 |
| 7 | Октябрь | Силовые упражнения. | 1 |
| 8 | Октябрь | Силовые упражнения. | 1 |
| 9 | Ноябрь | Травмы и их профилактика. | 1 |
| 10 | Ноябрь | Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. | 1 |
| 11 | Ноябрь | Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. | 1 |
| 12 | Ноябрь | Силовые упражнения. | 1 |
| 13 | Декабрь | Силовые упражнения. | 1 |
| 14 | Декабрь | Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. | 1 |
| 15 | Декабрь | Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней высокой сложности. | 1 |
| 16 | Декабрь | Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высокой степени сложности. | 1 |
| 17 | Январь | Силовые упражнения. | 1 |
| 18 | Январь | Силовые упражнения. | 1 |
| 19 | Январь | Средства восстановления в оздоровительной тренировке | 1 |
| 20 | Февраль | Комплекс упражнений по фитнес аэробике | 1 |
| 21 | Февраль | Силовые упражнения. | 1 |
| 22 | Февраль | Силовые упражнения. | 1 |
| 23 | Февраль | Аэробика в домашних условиях. | 1 |
| 24 | Март | Силовые упражнения | 1 |
| 25 | Март | Классическая аэробика. | 1 |
| 26 | Март | Комплекс упражнений высокой степени сложности. Силовые упражнения | 1 |
| 27 | Апрель | Комплекс упражнений высокой степени | 1 |

| | | | |
|----|--------|--|---|
| | | сложности. | |
| 28 | Апрель | Силовые упражнения | 1 |
| 29 | Апрель | Повторение и закрепление пройденного материала | 1 |
| 30 | Апрель | Повторение и закрепление пройденного материала | 1 |
| 31 | Май | Повторение и закрепление пройденного материала | 1 |
| 32 | Май | Повторение и закрепление пройденного материала | 1 |
| 33 | Май | Фитнес тренировка | 1 |
| 34 | Май | Фитнес тренировка | 1 |

2 год обучения.

| № | Месяц | Темы разделов и занятий | Часы |
|---------------|----------|---|------|
| Фитнес | | | |
| 1 | Сентябрь | Введение в культуру фитнес-аэробики. ТБ Тестирование обучающихся. | 1 |
| 2 | Сентябрь | Упражнения на профилактику плоскостопия | 1 |
| 3 | Сентябрь | Силовые упражнения. | 1 |
| 4 | Сентябрь | Стретчинг. | 1 |
| 5 | Октябрь | Как сесть на шпагат? | 1 |
| 6 | Октябрь | Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. | 1 |
| 7 | Октябрь | Разминка – залог успеха команды. | 1 |
| 8 | Октябрь | Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. | 1 |
| 9 | Ноябрь | Физическая нагрузка и индивидуальные особенности | 1 |
| 10 | Ноябрь | Силовые упражнения. | 1 |
| 11 | Ноябрь | Силовые упражнения. | 1 |
| 12 | Ноябрь | Стретчинг | 1 |
| 13 | Декабрь | Осанка. Роль мышц в формировании осанки. | 1 |
| 14 | Декабрь | Осанка. Роль мышц в формировании осанки. | 1 |
| 15 | Декабрь | Совершенствование комплекса упражнений по | 1 |

| | | | |
|----|---------|---|---|
| | | фитнес- аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. | |
| 16 | Декабрь | Совершенствование комплекса упражнений по фитнес- аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. | 1 |
| 17 | Январь | Силовые упражнения. Стретчинг | 1 |
| 18 | Январь | Силовые упражнения. Стретчинг | 1 |
| 19 | Январь | Травмы и их профилактика. | 1 |
| 20 | Февраль | Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. | 1 |
| 21 | Февраль | Силовые упражнения. | 1 |
| 22 | Февраль | Стретчинг | 1 |
| 23 | Февраль | Средства восстановления в оздоровительной тренировке. | 1 |
| 24 | Март | Дыхательные упражнения. | 1 |
| 25 | Март | Комплекс упражнений по фитнес- аэробике высшей степени сложности. | 1 |
| 26 | Март | Силовые упражнения. Стретчинг | 1 |
| 27 | Апрель | Как правильно падать и поднимать тяжести? | 1 |
| 28 | Апрель | Комплекс упражнений по фитнес-аэробике Стретчинг | 1 |
| 29 | Апрель | Повторение пройденного материала | 1 |
| 30 | Апрель | Повторение пройденного материала | 1 |
| 31 | Май | Повторение пройденного материала | 1 |
| 32 | Май | Повторение пройденного материала | 1 |
| 33 | Май | Фитнес тренировка | 1 |
| 34 | Май | Фитнес тренировка | 1 |

3 год обучения.

| № | Месяц | Темы разделов и занятий | Часы |
|---------------|----------|--|------|
| Фитнес | | | |
| 1 | Сентябрь | Введение в культуру фитнес-аэробики. ТБ Тестирование обучающихся. | 1 |
| 2 | Сентябрь | Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного | 1 |

| | | | |
|----|----------|--|---|
| | | вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения Стретчинг | |
| 3 | Сентябрь | Стретчинг. Как сесть на шпагат? | 1 |
| 4 | Сентябрь | Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. | 1 |
| 5 | Октябрь | Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. | 1 |
| 6 | Октябрь | Силовые упражнения. | 1 |
| 7 | Октябрь | Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. | 1 |
| 8 | Октябрь | Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. | 1 |
| 9 | Ноябрь | Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. | 1 |
| 10 | Ноябрь | Стретчинг | 1 |
| 11 | Ноябрь | Что такое здоровье? | 1 |
| 12 | Ноябрь | Экология и здоровье. | 1 |
| 13 | Декабрь | Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. | 1 |
| 14 | Декабрь | Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. | 1 |
| 15 | Декабрь | Физическая нагрузка и индивидуальные особенности | 1 |
| 16 | Декабрь | Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. | 1 |
| 17 | Январь | Силовые упражнения. | 1 |
| 18 | Январь | Стретчинг | 1 |
| 19 | Январь | Осанка. Роль мышц в формировании осанки. | 1 |
| 20 | Февраль | Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. | 1 |
| 21 | Февраль | Силовые упражнения. Стретчинг | 1 |
| 22 | Февраль | Средства восстановления в оздоровительной тренировке. | 1 |
| 23 | Февраль | Дыхательные упражнения. | 1 |
| 24 | Март | Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами | 1 |
| 25 | Март | Силовые упражнения. Стретчинг | 1 |
| 26 | Март | Классическая аэробика. | 1 |
| 27 | Апрель | Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. | 1 |

| | | | |
|----|--------|----------------------------------|---|
| 28 | Апрель | Силовые упражнения. | 1 |
| 29 | Апрель | Стретчинг | 1 |
| 30 | Апрель | Нормативы ОФП | 1 |
| 31 | Май | Нормативы ОФП | 1 |
| 32 | Май | Нормативы ОФП | 1 |
| 33 | Май | Повторение пройденного материала | 1 |
| 34 | Май | Повторение пройденного материала | 1 |