

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б.Ольбинского»
141300 г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, дом 30А

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия
имени И.Б. Ольбинского»
О.Г. Филимонова
Приказ от 31.08.2022г. №262
Протокол педагогического совета
от 29.08.2022г. №1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИТНЕС И ОФП
КРУЖОК
9 КЛАСС

Составитель:
Карелина Л.Л., учитель
физической культуры высшей
квалификационной категории

Программа для обучающихся 9 классов по физической культуре на основе Фитнес – аэробики.

I. Пояснительная записка.

Программа по предмету "Физическая культура" на основе фитнес-аэробики для обучающихся 9 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

В основу содержания программного материала лег многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на уроках физической культуры Федерации фитнес - аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Целью учебной программы для обучающихся 9 классов по физической культуре на основе элементов фитнес-аэробики является - 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы 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 и корригирующей 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;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена:

на реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий фитнес - аэробикой, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно - игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию *принципа достаточности сообразности*, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся 9 классов;

соблюдению дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес - аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности.

II. Общая характеристика учебного курса.

Включение фитнес – аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес - аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Предлагаемая программа по физической культуре на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: *«Знания о физической культуре и спорте», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенство».*

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнес - аэробики в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия о физической и спортивной подготовки, об особенностях организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Данный раздел тесно соотносится с теоретическим разделом. Основным содержанием данного раздела является перечень необходимых и достаточных тем для самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» наиболее объемный учебный материал, ориентированный на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» направлена на решение задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и в частности различными видами фитнес – аэробики. В данной теме также представлены средства

физической культуры (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры) и различные направления фитнес-аэробики: «классическая аэробика», «степ-аэробика», которые помогают коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения.

Тема: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и состоит из средств общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки (тренинга). Овладение учащимися упражнениями и техническими действиями представленных видов фитнес -аэробики раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а так же в массовых спортивных соревнованиях. Упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на воспитание основных физических качеств, формированию технических умений и навыков по видам фитнес -аэробики. Такая структура позволяет учителю соединять физические упражнения в комбинации и комплексы, планировать и регулировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность развития основных физических качеств. Данный подход соответствует половозрастным особенностям учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условиями проведения различных форм занятий, наличию спортивного инвентаря и оборудования.

Тема: «Прикладно-ориентированные упражнения» ориентирована на подготовку учащихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения школьников жизненно важным навыкам и умениям различными способами применять их в вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема: «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Данная тема, носит относительно самостоятельный характер, поскольку её содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом образования обучающихся по данной программе в основной школе является освоение учащимися основ физкультурно – оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствует не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе видов фитнес-аэробики входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место курса в учебном плане.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889) программа предназначена для обучающихся 9 классов. В 9 классах предполагается изучение базовых основ различных видов и направлений фитнес - аэробики.

При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка обучающихся по разделу «Знания по физической культуре» в 9 классе – 4 часа. Освоение учебных тем данного раздела осуществляется в процессе практического прохождения материала.

Компонент программы «Физическое совершенствование» в частности одна из тем «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» может использоваться как самостоятельный блок в системе дополнительного образования во внеурочное время.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения курса «Физическая культура на основе видов фитнес-аэробики» обучающимися средней и старшей школы должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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 физкультурной 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;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- 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 физической культуры 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 здоровьесформирующую 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, степ-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- 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.

I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре.

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. 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. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

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.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

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 музыки с учетом интенсивности и ритма.

step-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 с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор 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, мед.болов, 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.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов- легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

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.

Спет - 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 на воспитание общей выносливости, координации движений, силы;

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на 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.

Общезначительная подготовка.

Легкая атлетика: воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы.

Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

Волейбол: воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

Сетка часов (из расчета 1 час в неделю)

Виды деятельности	9 класс
Знания о физической культуре.	4 <i>В процессе уроков</i>
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности :	10
	3
	4
<ul style="list-style-type: none"> • Средства легкой атлетики • Средства спортивных игр • Средства гимнастики и акробатики 	

	3
Спортивно – оздоровительная деятельность :	20
Функциональная тренировка	8
Классическая аэробика	6
Степ- аэробика	6
ИТОГО в год	34

1. Тематическое планирование курса для IX класса.

Содержание курса	Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся.
Знания о физической культуре		
История физической культуры. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения.	Основные содержательные линии. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения истории возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальной направленности и формах организации, ценностные ориентиры и идеалы.	Рассказывать о современном олимпийском и физкультурно-массовых движениях, их истории возникновения и развития, места и роли в мировой культуре. Характеризовать социальную направленность, ценностные ориентиры и идеалы этих движений.
Физическая культура и спорт. Физическая подготовка в фитнес -аэробике и её базовые основы.	Основные содержательные линии. Базовые понятия и основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес - аэробики.	Называть и раскрывать базовые основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес - аэробики.
Физическая культура человека. Особенности планирования недельной физической нагрузки во время занятий видами фитнес -аэробики.	Основные содержательные линии. Основные правила и требования к составлению индивидуального плана физической недельной нагрузки с учетом особенностей собственного организма.	Руководствоваться правилами составления индивидуального плана с учетом особенностей собственного организма при планировании недельной физической нагрузки.
Требования к организации проведению	Основные содержательные линии. Формы и содержание	Знать о возможностях применения различных

самостоятельных занятий физическими упражнениями фитнес – аэробики.	оздоровительных занятий фитнес – аэробики, основы физической, технической и психологической подготовки, требования к организации занятий.	направлений фитнес – аэробики (рекреативные формы занятий, оздоровительные, спортивные) Объяснять и соблюдать основные требования к организации и проведению самостоятельных занятий.
Способы двигательной деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация занятий физкультурно-оздоровительной направленности.	Основные содержательные линии. Подбор упражнений и составление комплекса упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма для развития силовой выносливости.	Составлять и выполнять комплекс упражнений для развития силовой выносливости с учетом индивидуальных особенностей организма.
Прикладно ориентированная физическая подготовка. Организация самостоятельных занятий по прикладно – ориентированной физической подготовки.	Основные содержательные линии. Основные направления, цели и задачи занятий по прикладно- ориентированной физической подготовки Основные содержательные линии. Составление плана самостоятельных занятий прикладно – ориентированной физической подготовки.	Определять задачи и содержание прикладно – ориентированной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Составлять план и проводить самостоятельные занятия по прикладно - ориентированной физической подготовки.
Занятия фитнесом как средство активного отдыха.	Основные содержательные линии. Методы использования различных видов фитнес – аэробики как средство активного отдыха (ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, аква –аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, «Эксолоперс» (ботинки тренажер))	Использовать различные виды фитнес – аэробики в организации мероприятий активного отдыха со сверстниками, в семье, соблюдая правила безопасности.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Наблюдения за физическим развитием.	Основные содержательные линии. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование	Наблюдаем за собственным состоянием здоровья, участвуем в мониторинге физического развития и

	физических качеств). Дневник самоконтроля.	физической подготовленности. Выявлять особенности в приросте физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Вести дневник самоконтроля.
Определение уровня физической подготовленности.	Основные содержательные линии. Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе систематической подготовки.	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Руководствуясь возрастными особенностями физического развития организма проводить оценку физической подготовленности по показателям тестов, сравнивать их с показателями между четвертями.
Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение спортивных и подвижных игр на свежем воздухе со сверстниками.	Основные содержательные линии. Изучаем правила игр и участвуем в них. «Лепта круговая» «Летающий мяч» «Волейбол».	Самостоятельно организовывать и проводить игры и выполнять игровые задания. Активно участвовать в играх. Излагать правила и условия игр. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку.
Требования безопасности	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время проведения самостоятельных занятий по спортивным и подвижным играм.	Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная		

<p>деятельность: Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры.</p>	<p>Основные содержательные линии. Подбор и составление комплексов упражнений для поддержания массы тела и коррекции фигуры из различных видов фитнес-аэробики.</p>	<p>Составлять и выполнять комплекс для поддержания массы тела и коррекции фигуры.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</p> <p>Требования безопасности</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.</p>
<p>Упражнения и комплексы <i>классической аэробики</i>: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование разученных в VIII классе упражнений и комплексов <i>классической аэробики</i>: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги;</p>	<p>Демонстрировать разученные в VIII классе упражнения и комплексы <i>классической аэробики</i>: базовые элементы без смены лидирующей ноги; базовые элементам со сменой лидирующей ноги; под музыкальное сопровождение.</p>
<p>Сочетание маршевых и синкопированных элементов</p>	<p>Основные содержательные линии. Разучиваем новые упражнения сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Приложение 2.</i></p>	<p>Описывать технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их.</p>
<p>Сочетание маршевых и лифтовых элементов;</p>	<p>Основные содержательные линии. Разучиваем новые упражнения сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Приложение 2.</i></p>	<p>Описывать технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их.</p>
<p>Движения руками</p>	<p>Основные содержательные</p>	<p>Выполнять упражнения</p>

	<p>линии. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов.</p>	<p>и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их.</p>
<p>Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением.</p>	<p>Основные содержательные линии. Упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением</p>	<p>Выполнять упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением,.</p>
<p>Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.</p>	<p>Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. Демонстрировать комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Использовать комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой.</p>
<p><u>step-аэробика:</u> Требования безопасности во время занятий на степ – платформе</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила технике безопасности во время занятий на степ – платформе.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на степ – платформе.</p>
<p>Упражнения и комплексы степ - аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование разученных в VIII классе упражнений и комплексов степ-аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги;</p>	<p>Демонстрировать разученные в VIII классе упражнения и комплексы степ - аэробики: базовые элементы без смены и со сменой лидирующей</p>

		ноги; под музыкальное сопровождение.
Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ – аэробики.	Основные содержательные линии. Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степ - аэробики. <i>Приложение 2.</i>	Описывать технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их.
Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.	Основные содержательные линии. Техника выполнения сочетания маршевых и лифтовых элементов степ - аэробики. <i>Приложение 2.</i>	Описывать технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их.
Движения руками	Основные содержательные линии. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.	Выполнять упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их.
Упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения	Основные содержательные линии. Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением	Выполнять упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением.

<p>Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.</p>	<p>Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. Демонстрировать комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Использовать комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой.</p>
<p><u>функциональная тренировка (тренинг):</u> Требования безопасности. <i>Приложение 5.</i></p>	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, мед.болов.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и мед.болов</p>
<p>Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.</p>	<p>Основные содержательные линии. 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;</p>	<p>Осваивать общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики, описывать технику выполнения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.</p>	<p>Основные содержательные линии. Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые</p>	<p>Осваивать общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, описывать технику выполнения. Демонстрировать вариативное выполнение</p>

	<p>движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.</p>	<p>упражнений. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Развития выносливости и координации</p>	<p>быстроты, и</p> <p>Основные содержательные линии. Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег.</p>	<p>Осваивать упражнения для развития быстроты, выносливости и координации Выполнять упражнения для развития быстроты, выносливости и развития координации. Выполнять тестовые упражнения по развитию выносливости. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Упражнения с отягощениями.</p>	<p>Основные содержательные линии. Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.</p>	<p>Соблюдать правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей, мед.болов и бодибаров. Осваивать и применять упражнения на развитие силы (силовой выносливости). Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Выполнять контрольные упражнения по развитию силы (силовой выносливости). Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте</p>

<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p>Основные содержательные линии. 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 для самостоятельных занятий.</p>	<p>сердечных сокращений. Описывать технику выполнения упражнений и комбинаций. Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения. Выявлять типичные ошибки и исправлять их. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. Составлять и выполнять комплексы и комбинации из изученных упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, использовать в самостоятельных занятиях.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>
<p>Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами легкой атлетики</p>	<p>Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из лёгкой атлетики высокий старт с опорой на одну руку, низкий старт с последующим ускорением на 5-8 м; метание мяча в цель, толкание набивного мяча (1кг) от плеча одной рукой из положения стоя на месте, с разбега; прыжки через препятствия, с грузом (девочки - 3кг, мальчики -5 кг) на точность приземления и сохранения равновесия, запрыгивание (высота 50-60см).</p>	<p>Выполнять упражнения для воспитания выносливости, развития координации, силы и быстроты. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>

Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики
Развитие равновесия, гибкости и ловкости средствами гимнастики с элементами акробатики	Основные содержательные линии. Выполнение упражнений: изкувырок вперед, назад в группировке; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат, шпагат; ходьба с различной амплитудой движений на гимнастическом низком бревне, равновесие на одной ноге;сгибание и разгибание рук в упоре;прыжки на месте с поворотом на 180, 360 ⁰ , со скакалкой.	Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Требования безопасности	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми
Упражнения из спортивных игр (волейбол)	Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из спортивных игр (волейбол), для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: перемещения в различных стойках и направлениях;имитация нападающего удара;передачи в парах на месте и после перемещения; взаимодействие игроков в тройках прием мяча, передача, нападающий удар; подача, прием, передача; игра по упрощенным правилам, разновидности игры в волейбол.	Выполнять технические упражнения из спортивной игры волейбол передачи мяча сверху двумя руками и снизу, подавать подачу. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях. Активно участвовать в играх и осуществлять судейство. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и

		<p>взаимодействовать со сверстниками в процессе игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.</p> <p>Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
--	--	--

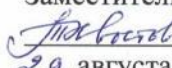
Физическая подготовленность 9 класс.


Физические упражнения	юноши			девушки		
	уровень					
	в	с	н	в	с	н
Бег на 30 м, с	4,6	4,8	5,2	4,9	5,2	5,9
Бег на 60 м, с	8,6	9,4	10,0	9,4	10,0	10,5
Сгибание и разгибание рук в упоре	5	4	3	4	3	1
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90 ⁰ , стопы на полу . (кол-во раз за 30сек)	24	22	19	22	20	16
«Челночный бег» 3x10 м, с	7,9	8,3	8,8	8,4	9,0	9,6
Шестиминутный бег, м	1500	1300	1150	1350	1150	950
Прыжок в длину с места, см	218	200	176	206	184	162
Наклон вперед из положения сидя (см)	9	7	5	12	9	7

Список литературы:

- О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
- Francis, L., Francis, P. & Miller, G. Introduction to Step Reebok. Boston, Reebok International, Ltd. 1991.
- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
- Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
- Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зацюрский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
- Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
- Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.

9. Эндокринная система, спорт и двигательная активность: пер. С англ. / под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.
10. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
11. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
12. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Евсеев С.П., Аесенова О.Э. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.
13. Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся./ Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И., Ольшевская Л.Е., Гулиев Н.А., Тронько С.В., Слезов Ю.Г., Капустин А.С., Гальчин М.Е.//Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК 1998, 68 с.
14. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
15. А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г.
16. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 Хвостова Т.В.
29 августа 2022г.

Согласовано на заседании ШМО
учителей естественно-научного цикла
 /Н.В.Марлынова/
Протокол №1
от 16 августа 2022г.