

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и спорта Республики Карелия**  
**Администрация ПГО**  
**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Петрозаводского городского округа**  
**МОУ «Академический лицей»**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет

---

Протокол №70  
от 17 июня 2024 года.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

---

Е.В Чеботарева  
Приказ №304  
от 17 июня 2024 года

**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей**  
**программы «Фитнес – аэробика»**  
**физкультурно-оздоровительной направленности**  
**для обучающихся 15-17 лет**  
**На 2023/2024 учебный год**

Разработчик программы:  
Учитель физической культуры  
Попкова Анастасия Викторовна.

г. Петрозаводск 2024 г.

## Пояснительная записка

Программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни. Подростки обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные требующие большого функционального напряжения виды движений. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. Детям и подросткам особенно необходима двигательная активность, причем не только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочнения здоровья.

Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений.

Включает в себя различные виды танцевальные движения, дыхательную гимнастику, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья, в общем.

Занятия фитнесом способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Известно, что первые впечатления обычно оставляют наиболее яркий след в психике учащихся и оказывают сильное воздействие на их отношение к занятиям и поведение на уроках. В силу этого, организация и проведение уроков первого года обучения может стать фактором, определяющим весь дальнейший ход занятий, следовательно, и решающим для успеха в учебе.

**Цель обучения** – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания фитнеса, умения сохранять и совершенствовать свое телесное, снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

### **Задачи;**

**Оздоровительные Задачи:** Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

**Образовательные Задачи:** Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни.

Повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

Повышение интереса к занятиям фитнесом, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

**Воспитательные Задачи:** Воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Музыка используется и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

**Формы проведения занятий:** силовые, функциональные, восстанавливающие тренировки. Групповые и индивидуальные.

### **Планируемые результаты курса внеурочной деятельности.**

В результате изучения курса «Фитнес-аэробика» обучающимися 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 эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 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 фитнес-аэробики;
- 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: **Коммуникативные УУД** учащийся научится:

- оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- вступать в беседу на уроке и в жизни;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия);
- 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);
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- развитие основных физических качеств;
- 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.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**Знания о фитнес-аэробике.** (В процессе занятий, в формате бесед, сообщений, подготовка и просмотр презентаций).

Классификация видов аэробики.

Современные тенденции в фитнесе.

Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Ритм и пластика в движении под музыку.

### **Физическое совершенствование**

**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.

*Степ-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 – вперёд, 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. 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.

**Таблица названий шагов в аэробике**

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№</i>	<i>Название раздела и темы занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>ЭОР/ЦОР</i>
1	<p><b>Знания о фитнес-аэробике.</b></p> <p><b>ТБ на занятиях фитнес аэробике.</b></p> <p>История развития фитнес – аэробики в мире и России.</p> <p>Определение функционального тренинга и функционального упражнения.</p> <p>Оценка эффективности занятий спортивно-оздоровительной деятельности.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	<b>Спортивно–оздоровительная деятельность</b>		
2.1	<p><b>Функциональная тренировка</b> Требования безопасности.</p> <p>Табата, круговая тренировка, стретчинг, кардио тренировка.</p>	78	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	<p><b>Классическая аэробика</b></p> <p>Техника безопасности</p> <p>Техника базовых шагов без смены лидирующей ноги</p> <p>Техника движения руками.</p> <p>Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.</p> <p>Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением.</p> <p>Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.</p> <p>Функциональный тренинг. Развитие физических качеств.</p>	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



2.3	<p>Степ-аэробика</p> <p>Требования безопасности во время занятий на степ – платформе.</p> <p>Техника базовых шагов без смены лидирующей ноги.</p> <p>Техника базовых шагов без смены лидирующей ноги.</p> <p>Техника движения руками.</p> <p>Техника выполнения упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения.</p> <p>Функциональный тренинг.</p>	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Всего 108 часа			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела и темы занятия	Количество часов	Форма	Сроки проведения		ЭОР/ЦОР
				план	факт	
1	Классическая аэробика. Инструктаж по ТБ. История развития фитнес – аэробики в мире и России.  Организационно методические указания.	1	беседа			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Классическая аэробика. Классификация видов аэробики. Техника базовых шагов без смены лидирующей ноги.	1	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3-16	Функциональный тренинг. Развитие физических качеств. (табата, круговая, стретчинг, кардио)	15	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17-21	Классическая аэробика. Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением. Функциональный тренинг	5	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

22	Классическая аэробика. Оценка эффективности занятий спортивнооздоровительной деятельности. Функциональный тренинг	1	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
----	--	---	-----	--	--	---

23	Классическая Измерение организма и здоровья с элементарных функциональных проб.Функциональный тренинг	1	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24- 25	Классическая аэробика. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.Функциональный тренинг	2	п/з  п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26- 29	Степ-аэробика. Требования безопасности во время занятий на степ – платформе. Техника базовых шагов без смены лидирующей ноги. Функциональный тренинг.	4	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30- 32	Степ-аэробика. Техника движения руками. Функциональный тренинг.	3	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33- 35	Степ-аэробика. Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Функциональный тренинг	3	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Техника выполнения упражнений и комплексов степ- аэробики с музыкальным.Функциональный тренинг	1	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37- 41	Степ-аэробика. Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. Функциональный тренинг.	5	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42- 52	Функциональная тренировка. Требования безопасности. Определение функционального тренинга и	11	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	функционального упражнения.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.					<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53-63	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	10	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.	1	тестирование			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65-74	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	10	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
75-79	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Круговая.	5	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
80-84	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Табата.	5	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
85-89	Функциональная тренировка. Стретчинг.	5	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
90	Классическая аэробика. выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением. Кардио тренировка.	1	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
91	Классическая аэробика. выполнения упражнений и комплексов с музыкальным	1	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	сопровождением. Табата.					
92	Классическая аэробика. выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением. Круговая тренировка.	1	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
93	Классическая аэробика. выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением. Функциональный тренинг.	1	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
94-98	Функциональная тренировка. Прыжковая. Развитие физических качеств	5	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
99-103	Функциональная тренировка. Развитие физических качеств.	5	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
104-108	Функциональная тренировка. Развитие физических качеств.	5	п/з			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Всего 108 часа</b>						

Сокращения: п/з - практическое занятие

### Список литературы

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
2. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007- 53с

3. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры - 2002 - №8 - с 15-17
4. Фитнес - аэробика . Правила соревнований на 2013-2014г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF ). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России, 2013 - 26с
5. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. - 100 с.
6. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер - М. Физкультура и спорт. - 1994 г.- 28 с.
7. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
8. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42-43.
9. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. - 2004 г.
10. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. - 72 с.