

**Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности  
«Фитнес-аэробика»**

Название рабочей программы	Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» на уровне основного общего образования
Нормативные основания, в соответствии с которыми разработана программа	Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» на уровне основного общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, федеральной рабочей программы воспитания, федеральной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура».
Цель реализации программы	Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.
Количество часов для реализации программы	Общее число часов, для освоения курса внеурочной деятельности – 68 часов (2 часа в неделю).
Содержание курса	Содержание представляет отдельные модули (тематические линии), обеспечивающие системность и непрерывность освоения курса на уровне основного общего образования. Модуль № 1 «Знания о фитнес-аэробике». Модуль № 2 «Способы самостоятельной деятельности». Модуль № 3 «Физическое совершенствование».
Осуществление текущего контроля и промежуточная аттестация	в соответствии с Положением о формах, порядке, периодичности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации МОБУ «Сясьстройская СОШ №2»
Учебники (УМК) и используемые для обеспечения реализации программы	ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА») ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ Полухина Татьяна Григорьевна–президент общероссийской общественной организации «Федерация фитнес-аэробики России», кандидат педагогических наук, Москва 2022



Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2»  
Волховского муниципального района

Приложение №2  
к основной общеобразовательной  
программе основного общего образования  
МОБУ «Сясьстройская СОШ №2»  
утвержденной приказом  
от 31.08.2023 № 77-ос

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика»**  
(8-9 классы)

Составила: Т.Е. Данилова,  
педагог по внеурочной деятельности

Сясьстрой  
2024

## **Пояснительная записка**

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности фитнес-аэробики.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательной организации является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является фитнес-аэробика, которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Благодаря широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут

эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Курс учитывает федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства Российской Федерации от 31.05.2021 г. №287; Федеральную программу воспитания и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура».

### **Цель и задачи изучения курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика»**

**Цель** – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

#### **Задачи:**

всестороннее гармоничное развитие подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;

популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

способствовать развитию у обучающихся творческих способностей;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-

познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

На освоение программы курса отводится 68 часов (2 часа в неделю) в 8-9 классах.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Личностные результаты**

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности.

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробикой профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробикой;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробикой как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **Метапредметные результаты**

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

### **Предметные результаты**

знание роли занятий фитнес-аэробикой и её влияние: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем

организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;

знание современных правил организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства композиций в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

соблюдение требований к местам проведения занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем; правильного выбора обуви и одежды;

характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики;

понимать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики;

знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы;

умение подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма.

умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий по фитнес-аэробике;

формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза);

формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес-аэробикой;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами фитнес-аэробики, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями;

проведение тестирования уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике со сверстниками.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика»**

### **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ**

Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.

Правила постановки позиции ног, корпуса.

### **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.

Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

### **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

#### ***Классическая аэробика***

Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений.

Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.

Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

### ***Степ-аэробика***

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма.

Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.

### ***Хип-хоп аэробика***

Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.

Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. Выразительность танцевальных движений. Комбинации танцевальных движений хип-хопа.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>
<b>Раздел 1. Знания о фитнес-аэробике (в ходе занятия)</b>	

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.	<i>Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных</i> <i>Знать требования к организации занятий фитнес-аэробикой, инвентарю и оборудованию.</i>
Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.	<i>Применять самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой</i>
Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой	<i>Проявлять уважение к одноклассникам во время занятий фитнес-аэробикой.</i>
Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.	<i>Применять занятия фитнес-аэробикой для укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни</i>
История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.	<i>Знают историю возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.</i>
Особенностей танцевального стиля хип-хоп.	<i>Знаю особенности танцевального стиля хип-хоп.</i> <i>Выполняют особенности танцевального стиля хип-хоп.</i>
Правила постановки позиции ног, корпуса.	<i>Знают и соблюдают Правила постановки позиции ног, корпуса.</i>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)</b>	
Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	<i>Уметь подготовить место для занятий, подобрать одежду, обувь для занятий фитнес-аэробикой.</i>

<p>Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.</p>	<p><i>Понимать</i> выполнения упражнений фитнес-аэробики.  <i>Описывать</i> технику выполнения упражнений фитнес-аэробики.  <i>Знать</i> последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики.</p>
<p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.</p>	<p><i>Составлять</i> план самостоятельных занятий с учетом возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.</p>
<p>Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробики.</p>	<p><i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности</p>
	<p><i>Сравнивают</i> своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся и комплексом ВФСК ГТО.</p>
<p>Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.</p>	<p><i>Знать</i> движения рук в фитнес-аэробике  <i>Уметь</i> подавать вербальных и визуальных команд</p>
<p>Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).</p>	<p><i>Знать</i> составные части урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).  <i>Уметь</i> подбирать элементы фитнес-аэробики для различных частей урока.</p>

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	
<i>Классическая аэробика (26 часов)</i>	
<p>Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).</p>	<p><i>Умеют составлять и выполнять</i> комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов классической аэробики различной сложности под музыкальное сопровождение и без него</p>
<p>Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма</p>	<p><i>Умеют подбирать</i> музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма</p>
<p>Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.</p>	<p><i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса классической аэробики.</p>
<p>Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.</p>	<p><i>Применяют</i> изученные элементы, движения классической аэробики при составлении связок.</p>
<i>Степ-аэробика (30 часов)</i>	
<p>Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)</p>	<p><i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги (и без смены лидирующей ноги), движения руками в том числе в сочетании с движениями ног</p>
<p>Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма</p>	<p><i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.</p>

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>
Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.	<i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов. <i>Сочетают</i> маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.
<b><i>Хип-хоп (8 часов)</i></b>	
Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.	<i>Знают и умеют</i> выполнять базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.
Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.	<i>Знают и умеют</i> выполнять элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.
Выразительность танцевальных движений.	<i>Проявляют</i> выразительность танцевальных движений.
Комбинации танцевальных движений хип-хопа	<i>Умеют</i> выполнять комбинации танцевальных движений хип-хопа

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Учебно-методическая литература**

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2. *Лисицкая Т.С.* Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано 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.

### **Электронные цифровые ресурсы**

1. Федерация фитнес-аэробики России <https://ffarsport.ru/>

2. Он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
3. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)



