

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО РАЙОНА МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25
ИМЕНИ В.Г. ФЕОФАНОВА

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ №25

О.А. Добичина
Приказ № 484-О от 28.08.25



**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Фитнес-аэробика»
(основное общее образование)**

Екатеринбург, 2025

Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике по учебному пособию В.Ю.Давыдова, А.И. Шамардина, Г.О. Красновой «Новые фитнес системы (новые направления, методики, оборудования и инвентарь)». Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса. Занятия по аэробике, основанные на добровольном выборе учеников позволят повысить мотивацию к занятиям физической культурой, качественнее усвоить необходимые знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности средствами аэробики.

Особенность таких занятий состоит в том, что они по данному направлению проводятся для небольшой группы учащихся, желающих закрепить и углубить знания, умения и навыки по аэробике. Группа комплектуется из учащихся нескольких классов. Для учащихся 8-11 классов программа рассчитана на 4 часа в неделю. Наполняемость групп составляет 6 – 15 человек, но при этом учитываются санитарно-гигиенические нормы конкретного спортивного зала.

Цель программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной фитнес-аэробикой.

Задачи:

- обучающие: учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; познакомить детей с базовыми шагами аэробики; отработка элементов строевой подготовки; учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; отработка базовых шагов

аэробики отдельно и в связках; познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.

- Развивающие: развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость); развивать чувство ритма, музыкальность; развивать аэробный стиль выполнения упражнений; начальное развитие специальных качеств.
- Воспитывающие: привитие интереса к регулярным занятиям; воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; воспитывать доброжелательное отношение к товарищам; воспитываться ответственность каждого за успех общего дела; воспитывать организованность.

Планируемые результаты для 8-11 классов

Учащиеся должны знать:

- направления аэробики;
 - базовые шаги в аэробике
 - влияние занятий аэробики на организм человека;
 - возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
 - средства восстановления в оздоровительной тренировке;
 - особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
 - методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
 - особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
 - назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике.
- Учащиеся должны уметь:
- выполнять базовые шаги и их модификации;
 - слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
 - выполнять танцевальные движения различных направлений;
 - выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
 - использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
 - выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
 - сосредотачиваться и расслабляться.

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 физической 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 физической 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 физической 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, танцевальной-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.

Содержание программы

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

- I этап – подготовительный;
- II этап – совершенствование полученных ЗУН;
- III этап – творческая работа.

Контроль усвоения программы

1. Общефизическая подготовка в соответствии с базовой частью школьной программы
2. Специальная физическая подготовка согласно программе.
3. Техническая подготовка (составление и выполнение комплексов упражнений под музыку)

Оценка усвоения должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений школьников. При оценке достижений в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Содержание занятий

Теоретическая подготовка.

Тема 1 – 3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний. Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам

занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Из истории аэробики. Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.

Общая физическая подготовка

Тема 4. Элементы строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2, 3 колонны.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения для рук и туловища. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Упражнения для мышц пресса.

Тема 6. Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

Тема 7. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение, сидя, стоя, лёжа на полу.

Тема 8 - 11. Упражнения на развитие правильной осанки. Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса.

Тема 9 – 10. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Добавление силовых элементов. Упражнения для мышц рук, ног с гантелями. Базовые элементы и их разновидности (средний темп).

Тема 12. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия.

Специальная физическая подготовка

Тема 13. Ритмическая гимнастика. Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему.

Тема 14. Базовые шаги аэробики. Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).

Тема 15. Классическая аэробика. Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления

связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Тема 16. Танцевальная аэробика. Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.

Тема 17. Разучивание элементов танцевальной аэробики.

Тема 18, 21, 23, 26. Постановка танцевальной композиции.

Тема 19. Аэробика силовой направленности. Освоение техники силовой подготовки на занятиях аэробикой, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения, общие физиологические сведения по теории мышечного сокращения, анатомическому принципу, а также на основе законов кинезиологии. Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями и на тренажерах.

Тема 20, 31. Степ-аэробика. Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

Тема 22. Фитбол - аэробика. Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов, и Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче. Систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. Ознакомление, разучивание основных исходных положения фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.

Тема 24. Шейпинг с гантелями. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

Тема 25, 27. Стретчинг с элементами йоги. Ознакомление с основными асанами йоги. Ознакомление с релаксацией и медитацией.

Тема 28. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг). Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов.

Тема 29, 32. Отработка танцевальной композиции.

Тема 30. Скипинг. Упражнения со скакалкой. Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.

Тема 33 – 35. Итоговые занятия. Сдача контрольных упражнений.

Тематический план для 7 классов

№ темы	Раздел программы Название темы	Количество часов
1 – 3	Теоретическая подготовка.	4
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний.	
2	Гигиена спортивных занятий.	

3	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	
4 - 12	Общая физическая подготовка	8
4	Элементы строевой подготовки.	
5	Общеразвивающие упражнения для рук и туловища.	
6	Общеразвивающие упражнения для ног.	
7	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	
8	Упражнения на развитие правильной осанки.	
9	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса.	
10	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса.	
11	Упражнения на развитие правильной осанки.	
12	Общеразвивающие упражнения с предметами.	
13 - 32	Специальная физическая подготовка	20
	Ритмическая гимнастика.	
14	Базовые шаги аэробики.	
15	Классическая аэробика.	
16	Танцевальная аэробика.	
17	Разучивание элементов танцевальной аэробики.	
18	Постановка танцевальной композиции.	
19	Аэробика силовой направленности.	
20	Степ-аэробика.	
21	Постановка танцевальной композиции.	
22	Фитбол - аэробика.	
23	Постановка танцевальной композиции.	
24	Шейпинг с гантелями.	
25	Стретчинг с элементами йоги.	
26	Постановка танцевальной композиции.	
27	Стретчинг с элементами йоги.	
28	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг).	
29	Отработка танцевальной композиции.	
30	Скипинг. Упражнения со скакалкой.	
31	Степ-аэробика.	
32	Отработка танцевальной композиции.	
33 - 34	Итоговые занятия	2
	Зачёт	
33	Зачёт	
34	Зачёт	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147336

Владелец Добычина Ольга Александровна

Действителен с 17.09.2025 по 17.09.2026