

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Новолялинского муниципального округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»  
(МАОУ НМО «СОШ № 4»)

ПРИНЯТО  
Протокол педагогического  
совета от 29.08.25 №1

СОГЛАСОВАНО  
Протокол Управляющего  
совета от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ НМО «СОШ № 4»  
Шешина Т.В.  
приказ  
от 28.08.2025г. № 218/О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Фитнес-аэробика»**  
**за курс среднего общего образования**  
**10-11 класс**

Новая Ляля, 2025

## Пояснительная записка

Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Фитнес-аэробика способствует гармоничному развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни.

Целью изучения модуля по фитнес-аэробике является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачами изучения модуля по фитнес-аэробике являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по фитнес-аэробике;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

-формирование общей культуры развития личности обучающегося средствами фитнес-аэробики, в том числе для самореализации и самоопределения;

-воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности 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 детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

-выявление, развитие у обучающихся творческих способностей;

-развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

-выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Программа курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» рассчитана на 1 год обучения 2 часа в неделю.

### **Планируемые результаты изучения предмета**

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

- 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;

-владение знаниями о функциональных возможностях организма;

- 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 условиями 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 физической деятельности;
- 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:**

- 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;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;

- понимание влияния 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;

- подготовка собственных комплексов на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики;

- 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 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.

## **2. Содержание программы**

### **Основы знаний**

Вводное занятие. Техника безопасности. Первая помощь при травмах.

Влияние занятий фитнес-аэробикой на организм человека.

Специальное оборудование для фитнес-занятий.

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

Обучение музыкальной грамоте. Связь упражнений с музыкой.

### **Развитие координационных способностей**

Упражнения на координацию движений на месте, в движении.

Упражнения на осанку.

Упражнения без предметов.

Развитие координационных способностей, упражнения с изменением направления.

### **Базовая аэробика**

Разучивание простых базовых шагов.

Методика составления простых связок.

Обучение простым перестроениям.

Разучивание комбинации из базовых шагов классической аэробики в движении.

### **Силовая аэробика**

Силовые упражнения для мышц ног.

Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.

Силовые упражнения для мышц спины.

Упражнения в партере для развития силовых качеств.

Упражнения с гимнастическими скакалками.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

### **Стретчинг**

Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины.

Упражнения на растяжку.

### **Танцевальная аэробика**

Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой.

Изучение базовых шагов танцевальной аэробики под музыку и без.

Составление и разучивание комбинаций из базовых шагов танцевальной аэробики.

Составление собственных комплексов на базе изученных элементов танцевальной аэробики.

Комплексы на развитие гибкости, координации движений.

### **Степ-аэробика**

Правила техники безопасности на занятии со степ- платформами. Влияние занятий на организм человека. ОРУ под музыку.

Обучение базовым элементам без смены лидирующей ноги.

Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками.

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

Комплексы и комбинации на развитие общей выносливости, координации и силы.

Составление собственных комплексов на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики.

### 3. Тематическое планирование

Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы знаний</b>	<b>4</b>
Вводное занятие. Техника безопасности. Первая помощь при травмах. Понятие «Фитнес-аэробика».	1
Влияние занятий фитнес-аэробикой на организм человека. Постановка целей и задач. Специальное оборудование для фитнес-занятий.	1
Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	1
Обучение музыкальной грамоте. Связь упражнений с музыкой.	1
<b>Развитие координационных способностей</b>	<b>7</b>
Упражнения на координацию движений на месте, в движении.	2
Упражнения на осанку.	1
Упражнения без предметов, с предметами.	2
Развитие координационных способностей, упражнения с изменением направления.	2
<b>Базовая аэробика</b>	<b>15</b>
Разучивание простых базовых шагов.	7
Методика составления простых связок.	3
Обучение простым перестроениям.	2
Разучивание комбинации из базовых шагов классической аэробики в движении.	3
<b>Силовая аэробика</b>	<b>11</b>
Силовые упражнения для мышц ног.	1
Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.	2
Силовые упражнения для мышц спины.	1
Упражнения в партере для развития силовых качеств.	2
Упражнения с гимнастическими скакалками.	2
Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	3
<b>Стретчинг</b>	<b>6</b>
Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на восстановление дыхания.	2
Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины.	1
Упражнения на растяжку.	3
<b>Танцевальная аэробика</b>	<b>10</b>
Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой.	1
Изучение базовых шагов танцевальной аэробики под музыку и без.	3
Составление и разучивание комбинаций из базовых шагов танцевальной аэробики.	3
Составление собственных комплексов на базе изученных элементов танцевальной аэробики.	2



Комплексы на развитие гибкости, координации движений.	1
<b>Степ-аэробика</b>	<b>15</b>
Правила техники безопасности на занятии со степ- платформами. Влияние занятий на организм человека. ОРУ под музыку.	1
Обучение базовым элементам без смены лидирующей ноги.	2
Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками.	3
Комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма.	4
Комплексы и комбинации на развитие общей выносливости, координации и силы.	3
Составление собственных комплексов на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики.	2
<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>