

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2

**Рабочая программа**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Фитнес - аэробика»**  
**5-6 класс**

Разработал Карпенко А.А.,  
педагог-организатор

Утверждаю  
« 31 » августа 2023 г.  
Директор МКОУ СОШ № 2  
\_\_\_\_\_ Г.М.Соколова

Утверждена  
педагогическим советом МКОУ СОШ № 2  
протокол № 1 от «31»августа 2023 г. \_

Узловая 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» на уровне 1-4 класса реализующая образовательные программы начального общего образования разработана на основе примерной рабочей программы.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

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 общеобразовательных организациях 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.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Фитнес-аэробика») реализующая образовательную программу начального основного общего образования (далее – Модуль) реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон).

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286 и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль разработан во исполнении перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «О расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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

### **Задачи модуля:**

1. всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
2. освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;
3. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
4. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;
5. укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;
6. популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;
7. способствовать развитию у обучающихся творческих способностей.
8. развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного

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

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

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;
- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на фитнес-аэробики.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286, от 17 декабря 2010 г. №1897, Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413) Модуль «Фитнес-аэробика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### 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-аэробики;
- 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**

- формирование знаний истории развития фитнес-аэробики в мире и России;
- формирование представлений о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития

физических качеств человека;

- формирование навыков безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещений соревнований по фитнес-аэробике; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;
- выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;
- знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;
- умение сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;
- умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;
- формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза); формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;
- владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

#### МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286) программа предназначена для обучающихся 1-4 класса.

Исходя из принципа вариативности программы по «Физической культуре» и с учетом условий и материально технического оснащения данного учебного заведения планирование третьего часа по Физической культуре ведется отдельно, как предмет «Физическая культура» на основе модуля «Фитнес – аэробика».

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» (модуль «Фитнес-аэробика») в 1 классе составляет 33 часа (не менее 1 часа в неделю); во 2-4 классе составляет 34 часа (не менее 1 часа в неделю).

#### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

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

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в

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

## РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

## РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### *Классическая аэробика*

Базовые элементы низкой интенсивности (Lowimpact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним.

Выполнение комбинации классической аэробики.

### *Степ-аэробика*

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.

Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него.

### *Хореографическая и музыкальная подготовка*

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п\п	Дата	Наименование темы	Примечание
<b>Способы самостоятельной деятельности (1 час)</b>			
1		Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики	
<b>Знания о фитнес-аэробике (2 часа)</b>			
2		Понятие фитнес-аэробика	
3		Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	
<b>Физическое совершенство (30 часов)</b>			
4		Комплекс утренней гимнастики	
5		Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки	

6		Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Марш.	
7		Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Out. Out-in	
8		Базовые шаги без смены лидирующей ноги. V-Step	
9		Базовые шаги без смены ноги AStep	
10		Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Mambo	
11		Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Basic-step	
12		Техника движения руками	
13		Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. StepTouch	
14		Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. KneeUp	
15		Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Kick	
16		Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Liftside	
17		Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Curl	
18		Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. OpenStep	
19		Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Grapevine	
20		Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Shasse	
21		Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные	
22		Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. ToeTouch (HeelTouch)	
23		Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Cha-cha-cha	
24		Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением	
25		Функциональная тренировка (тренинг). Комплексы упражнений на развитие физических качеств	
26		Комплексы упражнений на развитие физических качеств	
27		Упражнения из лёгкой атлетики (ходьба)	
28		Упражнения из лёгкой атлетики (челночный бег, прыжки в длину с места)	
29		Упражнения из гимнастики с элементами	

		акробатики (наклоны, комплексы ОРУ)	
30		Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (танцевальные шаги)	
31		Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (равновесия)	
32		Диагностика физической подготовленности	
33		Резервный урок	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Дата	Наименование темы	Примечание
<b>Способы самостоятельной деятельности (1 час)</b>			
1		Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики	
<b>Знания о фитнес-аэробике (2 часа)</b>			
2		Направления в фитнес-аэробике	
3		Диагностика физической подготовленности	
<b>Физическое совершенство (31 час)</b>			
4		Общеразвивающие упражнения для ног	
5		Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины	
6		Базовые шаги без смены лидирующей ноги	
7		Техника движения руками	
8		Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги	
9		Махи	
10		Отработка шагов в парах	
11		Отработка шагов в перестроении	
12		Прыжки	
13		Равновесия	
14		Совмещение основных шагов и упражнений на полу	
15		Совмещение основных шагов и прыжков	
16		Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1	
17		Разучивание связки №2	
18		Разучивание связки №3	
19		Разучивание связки №4	
20		Разучивание связки №5	
21		Разучивание связки №6	
22		Разучивание связки №7	
23		Разучивание связки №8	
24		Сборка связок в комбинацию	
25		Отработка комбинации	

26		Комплексы упражнений на развитие физических качеств	
27		Упражнения из лёгкой атлетики (ходьба)	
28		Упражнения из лёгкой атлетики (челночный бег, прыжок в длину с места)	
29		Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (наклоны, комплексы ОРУ)	
30		Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (танцевальные шаги)	
31		Упражнения из спортивных игр	
32		Диагностика физической подготовленности	
33		Показательное выступление	
34		Резервный урок	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Дата	Наименование темы	Примечание
<b>Способы самостоятельной деятельности (1 час)</b>			
1		Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики	
<b>Знания о фитнес-аэробике (2 часа)</b>			
2		Вредные привычки и причины их возникновения	
3		Диагностика физической подготовленности	
<b>Физическое совершенство (31 час)</b>			
4		Разрешенные и запрещенные упражнения в фитнес-аэробике	
5		Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	
6		Упражнения на развитие выносливости	
7		Упражнения на развитие быстроты	
8		Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	
9		Упражнения на развитие силы	
10		Упражнения на развитие скоростносиловых качеств	
11		Упражнения на развитие координации	
12		Упражнения на развитие гибкости	
13		Упражнения на развитие ловкости	
14		Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	
15		Прыжки высокой амплитуды.	
16		Базовые шаги аэробики	
17		Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1	

18		Разучивание связки №2	
19		Разучивание связки №3	
20		Разучивание связки №4	
21		Разучивание связки №5	
22		Разучивание связки №6	
23		Разучивание связки №7	
24		Разучивание связки №8	
25		Сборка связок в комбинацию	
26		Отработка комбинации	
27		Отработка комбинации	
28		Разновидности аэробики. Хип-хоп аэробика. Popping	
29		Хип-хоп аэробика (Waving - волны)	
30		Хип-хоп аэробика (Locking, Dimestop - специальные упражнения)	
31		Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений	
32		Диагностика физической подготовленности	
33		Показательное выступление	
34		Резервный урок	

#### 4 КЛАСС

№ п\п	Дата	Наименование темы	Примечание
<b>Способы самостоятельной деятельности (1 час)</b>			
1		Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики	
<b>Знания о фитнес-аэробике (2 часа)</b>			
2		История развития фитнес-аэробики	
3		Диагностика физической подготовленности	
<b>Физическое совершенство (31 час)</b>			
4		Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	
5		Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	
6		Упражнения на развитие выносливости	
7		Упражнения на развитие быстроты	
8		Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	
9		Упражнения на развитие силы	
10		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	

11		Упражнения на развитие координации	
12		Упражнения на развитие гибкости	
13		Упражнения на развитие ловкости	
14		Упражнения на развитие мышц спины	
15		Прыжки высокой амплитуды (прыжок группировка, прыжок «Казак»)	
16		Базовые шаги аэробики	
17		Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1	
18		Разучивание связки №2	
19		Разучивание связки №3	
20		Разучивание связки №4	
21		Разучивание связки №5	
22		Разучивание связки №6	
23		Разучивание связки №7	
24		Разучивание связки №8	
25		Сборка связок в комбинацию	
26		Отработка комбинации	
27		Разновидности аэробики. Танцевальная аэробика	
28		Танцевальная аэробика	
29		Танцевальная аэробика	
30		Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений	
31		Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений	
32		Диагностика физической подготовленности	
33		Показательное выступление	
34		Резервный урок	