



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
" Школа № 178" городского округа Самары

Рассмотрено  
на заседании МО  
"учителей предметов культуры"  
Протокол № 1 от  
«16» августа 2021г.  
Председатель МО  
 /Кисликова Е.Г.

Проверено  
«30» августа 2021 г.  
Зам. директора по УВР  
 Мелекесцева О.П.



от «1» сентября 2021 г.

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

«Фитнес Аэробика»

Форма организации: секция

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 5 лет

Классы: 5-9

Программу составил: учитель Грачева М.А.

## 1. Пояснительная записка.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» рассчитанная на 5 лет для обучающихся 5-9 классов МБОУ Школы № 178 г.о. Самара разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Основной образовательной программой основного общего образования.

В основу содержания программного материала лег многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес - аэробики.

При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

**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. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

**Целью** учебной программы для обучающихся 5-6 классов на основе элементов фитнес - аэробики является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес - аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

### **Задачи программы:**

#### ***образовательные***

- обучение основным «базовым» шагам и прыжкам;
- разучивание комбинаций из освоенных элементов аэробики;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования эмоционального и физического состояния.

#### ***воспитательные***

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

### ***Развивающие:***

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание правильной осанки;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- нормализации массы тела;
- улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена:

- на реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий фитнес - аэробикой, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно - игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности сообразности*, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; - соблюдению дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности; - расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; - *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес - аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности. Оптимальная наполняемость учебной группы — 15 человек.

### **Режим занятий.**

В текущем учебном году сформированы две группы, одна в 5-х классах, другая в 6-х классах, так как данный курс для обеих групп водиться впервые. Тематическое планирование 5 и 6 классе совпадают. Занятия проводятся один раз в неделю, в год 34 часа, продолжительность учебного года 34 недели, занятия проводятся в теннисном зале.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.** В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры

здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества с 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 обучающихся, 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 физкультурной 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 на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной 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;

*Уровни образовательных результатов:*

- **Первый уровень результатов** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями социального знания и повседневного опыта.

- **Второй уровень результатов** – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие школьника с другими школьниками на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной ему просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).
- **Третий уровень результатов** – получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Только в самостоятельном социальном действии, молодой человек действительно *становится* деятелем, гражданином, свободным человеком.

### **Формы подведения итогов**

Формами подведения итогов освоения курса внеурочной деятельности «Фитнес - аэробика», являются показательные выступления, флешмоб. Выставление оценок за освоение курса не предусмотрено.

#### **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации деятельности, видов деятельности**

**1. «Азбука фитнес-аэробики».** Этот раздел включает изучение основных движений. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила фитнеса.

**2. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты».** Роль фитнеса в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным инвентарём. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 5-7 класса, слушание и разбор музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

**3. «Фитнес-аэробика».** Этот раздел включает изучение комплекса упражнений на разные группы мышц (мышцы рук,

мышцы ног, мышцы брюшного пресса, мышцы спины и груди).

**4. «Беседы по фитнес-аэробике».** Беседы по фитнес-аэробике проводятся систематически в течение всего курса обучения; включает в себя лекции по истории фитнеса. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития фитнеса, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства. Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в триместре и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов, творческих концертов и т.д. Беседы по фитнес-аэробике проводятся систематически в течение всего курса обучения; включает в себя лекции по истории аэробике. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития фитнеса, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другими видами искусства.

**тематическое планирование «Фитнес – аэробика» (5, 6 класс)**

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Инструктаж. Вводное занят.	1	1	Краткое знакомство с целями и задачами первого года обучения, правила техники безопасности, правила поведения на занятиях.
2	Тестирование физических качеств, функциональной подготовленности.	1		Тестирование физических качеств обучающихся, функциональной подготовленности. Упражнения, которые помогут определить уровень физической подготовленности детей (координация, гибкость, растяжка...)
3	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики Step-touch
4	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики V-step
5	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики	1		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики Scoop



6	ОФП- подготовка.	1		ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, и гибкость и т.д.,
7	ОФП- подготовка.	1		ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.
8	ОФП- подготовка.	1		ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.
9	ОФП- подготовка.	1		ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.
10	ОФП - подготовка	1		ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д. Комбинированный урок

11	ОФП - подготовка	1		ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.
12	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.
13	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.
14	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.
15	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.

16	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.
17	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.
18	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.
19	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения Упражнения на расслабление.	1		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.
20	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.

21	Закрепление изученных базовых шагов фитнес - аэробики.	1		Закрепление изученных базовых шагов фитнес- аэробики. ( Step-touch, V- step, Scoop)
22	Закрепление изученных базовых шагов фитнес - аэробики.	1		Закрепление изученных базовых шагов фитнес- аэробики. ( Step-touch, V- step, Scoop)
23	Закрепление изученных базовых шагов фитнес - аэробики.	1		Закрепление изученных базовых шагов фитнес - аэробики. ( Step-touch, V- step, Scoop)
24	Закрепление изученных базовых шагов фитнес - аэробики.	1		Закрепление изученных базовых шагов фитнес- аэробики. ( Step-touch, V- step, Scoop)
25	Закрепление изученных базовых шагов фитнес - аэробики.	1		Закрепление изученных базовых шагов фитнес- аэробики. ( Step-touch, V- step, Scoop)
26	Закрепление изученных базовых шагов фитнес - аэробики.	1		Закрепление изученных базовых шагов фитнес- аэробики. ( Step-touch, V- step, Scoop)
27	Акробатические и гимнастические элементы.	1		Акробатические и гимнастические элементы. Изучение «коробочки», «березки», кувырков, различных переворотов. Исполнение «колеса», рондата, «мостика» и т.д.

28	Акробатические и гимнастические элементы.	1		Акробатические и гимнастические элементы. Изучение «коробочки», «березки», кувырков, различных переворотов. Исполнение «колеса», рондата, «мостика» и т.д.
29	Акробатические и гимнастические элементы	1		Акробатические и гимнастические элементы. Изучение «коробочки», «березки», кувырков, различных переворотов. Исполнение «колеса», рондата, «мостика» и т.д.
30	Акробатические и гимнастические элементы	1		Акробатические и гимнастические элементы. Изучение «коробочки», «березки», кувырков, различных переворотов. Исполнение «колеса», рондата, «мостика» и т.д.
31	Акробатические и гимнастические элементы	1		Акробатические и гимнастические элементы. Изучение «коробочки», «березки», кувырков, различных переворотов. Исполнение «колеса», рондата, «мостика» и т.д.

32	Акробатические и гимнастические элементы.	1		Акробатические и гимнастические элементы. Изучение «коробочки», «березки», кувырков, различных переворотов. Исполнением «колеса», рондата, «мостика» и т.д.
33	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук.	1		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук. Повторение движений на координацию.
34	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук.	1		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук. Повторение движений на координацию.

№ урока	Тема урока	Кол – во часов практика	теория	практика
1	Правила техники безопасности в зале. Ознакомление с планом занятий.		1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности, историческая справка в развитии аэробики, виды аэробики.
2	Начальная диагностика по контрольным упражнениям (тестирование). Дневник самоконтроля.	1		Выявить особенности в приросте физического развития, сравнить их с возрастными стандартами, вести дневник самоконтроля.
3	Классическая аэробика: базовые шаги без смены лидирующей ноги (марш, аут, аут –ин, ви- степ, а-степ, мамбо, бейсик- степ.	1		Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат. Вербальные и визуальные команды.
4	Функциональная тренировка (тренинг)	1		Силовые упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей. Гантельная гимнастика для верхних конечностей , упражнения в партере для нижних конечностей
5	Функциональная тренировка (тренинг)	1		Разучивание базовых шагов, их модификации, движения руками. Простые комбинации (по 4 восьмерки). Стретчинг.
6	Классическая аэробика: базовые шаги с движением рук. Стретчинг.	1		Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.
7	Классическая аэробика: базовые шаги с движением рук	1		Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.

8	Классическая аэробика: базовые шаги с движением рук	1		Комплексы из изученных элементов, составление музыкальной композиции
9	Классическая аэробика: базовые шаги со сменой лидирующей ноги (степ – тач, ни –ап, кик, сайд, кёрл, опен –степ, грепвайн.	1		Разучивание техники выполнения шагов со сменой лидирующей ноги, согласованные движения руками
10	Функциональная тренировка (тренинг)	1		Силовые упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей. Гантельная гимнастика для верхних конечностей, упражнения в партере для нижних конечностей. Упражнения для мышц брюшного пресса.
11	Степ - аэробика: базовые шаги	1		ОРУ на осанку. Беговые упражнения. Разучивание базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.
12	Степ - аэробика: согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1		ОРУ на осанку. Беговые упражнения. Разучивание базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.
13	Степ - аэробика: согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1		ОРУ на осанку. Беговые упражнения. Совершенствование связки на основе выученных элементов под музыку, постепенно наращивая темп выполнения движений
14	Функциональная тренировка (тренинг)	1		Силовые упражнения на все мышечные группы, которым необходимо развитие
15	Степ – аэробика: техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги	1		ОРУ на осанку. Беговые упражнения. Разучивание базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.



16	Степ – аэробика: техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги	1		ОРУ на осанку. Беговые упражнения. Разучивание связки на основе выученных элементов под счёт
17	Функциональная тренировка (тренинг)	1		Силовые упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей. Гантельная гимнастика для верхних конечностей, упражнения в партере для нижних конечностей. Упражнения для мышц брюшного пресса.
18	Степ - аэробика: разучивание аэробной части на основе базовых шагов	1		Выполнение упражнений и базовых комплексов степ- аэробики
19	Функциональная тренировка (тренинг)	1		Разучивание упражнений для мышц рук и спины. Гантельная гимнастика для верхних конечностей,
20	<b>Степ –аэробика:</b> разучивание всего комплекса тренировки	1		Выполнение упражнений и базовых комплексов степ- аэробики
21	<b>Степ –аэробика:</b> совершенствование всего комплекса тренировки	1		Комплекс степ- аэробики
22	Степ - аэробика: комплексы с музыкальным сопровождением	1		Выполнение упражнений и базовых комплексов степ- аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.
23	Тренировка силы и выносливости организма, круговая аэробика, особенности её организации	1		Работа по станциям, 12 станций по 1мин. – 2 круга.
24	Степ - аэробика: проверка техники выполнения выученного комплекса	1		Выполнение Выученного комплекса
25	Степ - аэробика: комплексы с музыкальным сопровождением	1		Выполнение упражнений и базовых комплексов степ- аэробики с музыкальным сопровождением.

26	Степ - аэробика: комплексы с музыкальным сопровождением	1		Выполнение упражнений и базовых комплексов степ- аэробики с музыкальным сопровождением.
27	Функциональная тренировка (тренинг)	1		Силовые упражнения на все мышечные группы, которым необходимо развитие
28	Классическая аэробика: базовые шаги со сменой лидирующей ноги	1		Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения. Составление связок
29	Классическая аэробика: комплексы упражнений с музыкальным сопровождением	1		Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением. Составление музыкальной композиции.
30	Классическая аэробика: комплексы упражнений с музыкальным сопровождением	1		Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением. Составление музыкальной композиции.
31	Функциональная тренировка (тренинг)	1		Силовые упражнения на все мышечные группы, которым необходимо развитие
32	Классическая аэробика. Стретчинг.	1		Сочетание базовых шагов с движением рук. Стретчинг
33	Классическая аэробика: проверка техники выполнения выученного комплекса	1		Выполнение выученного комплекса
34	Классическая аэробика, выполнение выученного комплекса.	1		Музыкальная композиция.
35	Функциональная тренировка (тренинг)	1		Силовые упражнения на все мышечные группы, которым необходимо развитие