

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 г. Канска
МБОУ СОШ № 3 г. Канска

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Фитнес - аэробика»**

Разработана на ШМО учителей
творческо-спортивной
направленности

г. Канск

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Модуль "Фитнес-аэробика" (далее - модуль по фитнес-аэробике, фитнес-аэробика, фитнес) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

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 объема 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 одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по фитнес-аэробике.

Модуль по фитнес-аэробике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет "Физическая культура" в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль по фитнес-аэробике может быть реализован в следующих вариантах:

- при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по фитнес-аэробике с выбором различных элементов фитнес-аэробики, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа);
- в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа).

Содержание модуля по фитнес-аэробике.

Знания о фитнес-аэробике.

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

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.

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 урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

Физическое совершенствование.

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

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученных на уровне начального общего образования.

Классическая аэробика:

- структурные элементы высокой интенсивности, 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;
- сочетание 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 хип-хопа;
- элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях;
- выразительность танцевальных движений;
- комбинации танцевальных движений хип-хопа.

Хореографическая подготовка:

- повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: (шаги с подскоками вперед и с поворотом, шаги галопа);
- французская классическая балетная постановка позиции рук;
- позиции рук классического танца;
- взаимодействие в паре, синхронность, распределение движений и фигур в пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность.

Содержание модуля по фитнес-аэробике направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по фитнес-аэробике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты:**

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить способы взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности;
- 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-аэробики, 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 с использованием средств фитнес-аэробики;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробики 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;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики.

При изучении модуля по фитнес-аэробике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по фитнес-аэробике;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение 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 свое мнение;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;
- умение выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

При изучении модуля по фитнес-аэробике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

- понимание роли и значения занятий фитнес-аэробикой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знания основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций; умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;
- знания 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;
- умения применять правила требований безопасности к местам проведения занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, правильного выбора обуви и одежды;
- умение характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики;
- знание и понимание техники и последовательности выполнения упражнений по фитнес-аэробике;
- 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 (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;
- знания методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями.

Примерное распределение материала по аэробике для 5-9 классов

№ п/п	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
Классическая аэробика						
1	Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес- аэробики.	+	+	+	+	+
2	Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги	р	р	з	з	з
3	Комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов)	р	р	з	з	с
4	Основы музыкальной грамоты, музыка в движении.	р	р	з	з	с
5	Подбор упражнений и составление комплексов для развития гибкости, координации.	р	р	з	з	с
6	Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики.	р	з	з	с	с
Степ - аэробика						
1	Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги	р	р	з	з	с
2	Основы музыкальной грамоты, музыка в движении.	р	р	з	з	с
3	Движения руками в различных плоскостях.	р	р	з	з	с
4	Подбор упражнений и составление комплексов для развития гибкости, координации, силы	р	р	з	з	с
5	Выполнение комплексов и комбинаций под музыкальное сопровождение с учетом интенсивности ритма	р	р	з	з	с
Хип – хоп аэробика						
1	Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения хип-хопа;	р	р	з	с	с
2	Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях;	р	р	з	з	с
3	Выразительность танцевальных движений	р	р	+	+	+
4	Комбинации танцевальных движений хип-хопа.	+	+	+	+	+
Хореографическая подготовка						
1	Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: (шаги с подскоками вперед и с поворотом, шаги галопа);	+	+	+	+	+
2	Французская классическая балетная постановка позиции рук;	р	р	з	з	з
3	Позиции рук классического танца;	р	р	з	з	з
4	Взаимодействие в паре, синхронность, распределение движений и фигур в пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность.	+	+	+	+	+

Условные обозначения: Р - разучивание двигательного действия; З - закрепление двигательного действия; С - совершенствование двигательного действия; (+) - указывает на использование данного материала в занятии.

№ занятия	Наименование разделов и тем, их краткое содержание	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Классическая аэробика				
1.	Вводный урок. Ознакомить обучающихся с содержанием занятий. Тестирование.	1		
2.	Тестирование физических качеств (гибкость), функциональной подготовленности (степ-тест). Заполнение индивидуальной карты занимающихся. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики.	1		
3.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции.	1		
4.	Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Упражнения для мышц рук. Базовые элементы и их разновидности (средний темп).	1		
5.	Базовые элементы (прыжки). Прыжки со скакалкой (до 200 раз).	1		
6.	Обучение новому комплексу. Упражнения в партере. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1		
7.	Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Развитие координационных способностей. Упражнения на расслабление. Стретчинг.	1		
8.	Обучение упражнениям в кругу (шаги, выпады, подскоки). Гигиена питания.	1		
9.	Составление комбинаций из ранее изученных упражнений в кругу. Упражнения для мышц рук.	1		
10.	Самостоятельное повторение музыкальной композиции, составленной индивидуально. Круговая тренировка на месте.	1		
11.	Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Совершенствование индивидуального комплекса. Выполнение упражнений для нижних конечностей.	1		
12.	Выполнение упражнений для нижних конечностей с музыкальным сопровождением. Составление комплекса.	1		
13.	Совершенствование комплекса упражнений.	1		
14.	Выполнение упражнений для нижних конечностей с отягощением (гантели, набивные мячи, бодибары).	1		
15.	Совершенствование упражнений для нижних конечностей с дополнительным отягощением.	1		
16.	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений с учётом индивидуальных физических возможностей.	1		
17.	Контрольное занятие. Тестирование.	1		
Степ – аэробика				
18.	Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции.	1		
19.	Обучение основным элементам на занятиях по степ-	1		

	аэробике.			
20.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики на степ-платформе. Простейшие музыкальные композиции.	1		
21.	Стретчинг с элементами йоги.	1		
22.	Обучение комплексу аэробики на степ-платформе.	1		
23.	Совершенствование комплекса аэробики на степ-платформе. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1		
24.	Совершенствование комплекса аэробики на степ-платформе. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц рук.	1		
25.	Обучение новому комплексу на степ-платформе. Упражнения в партере.	1		
26.	Повторение нового комплекса аэробики на степ-платформе. Осанка и её конструктивные компоненты.	1		
27.	Выполнение упражнений для мышц живота и брюшного пресса с музыкальным сопровождением. Составление комплекса.	1		
28.	Выполнение комбинаций степ-аэробики с изменением ритма движений. Упражнения для нижних конечностей.	1		
29.	Составление комбинаций из ранее изученных элементов. Движение рук в различных плоскостях.	1		
30.	Закрепление ранее изученных движений руками в различных плоскостях. Выполнение своей комбинации на результат.	1		
31.	Совершенствование комплекса упражнений для мышц живота и брюшного пресса. Упражнения на растягивание. Стрейтчинг	1		
32.	Выполнение комплекса упражнений для нижних конечностей, спины, живота и брюшного пресса без музыкального сопровождения.	1		
33.	Выполнение комплекса упражнений для нижних конечностей, спины, живота и брюшного пресса с музыкальным сопровождением. Учёт физических возможностей.	1		
34.	Контрольное занятие. Тестирование.	1		
Хип – хоп аэробика				
35.	Вводное занятие. Техника безопасности, цели и задачи занятия.	1		
36.	История возникновения хип-хоп аэробики.	1		
37.	Основные базовые навыки хип-хопа.	1		
38.	Освоение базовых движений (степа и кач).	1		
39.	Определение бита в музыке хип-хоп.	1		
40.	Определение бита в музыке хип-хоп.	1		
41.	Освоение усложнённых движений.	1		
42.	Первые этапы освоения общих связок и вариаций.	1		
43.	Освоение элементов других стилей, допустимых в хип-хоп аэробики.	1		
44.	Освоение элементов других стилей, допустимых в хип-хоп аэробики.	1		
45.	Ознакомление с правилами судейства и системой	1		

	оценки.			
46.	Освоение индивидуальных связок. Самостоятельная работа.	1		
47.	Освоение индивидуальных связок. Самостоятельная работа.	1		
48.	Импровизация и актерская часть связок.	1		
49.	Наработка навыков танцевания в батлах.	1		
50.	Наработка навыков танцевания в батлах.	1		
51.	Музыкальная пауза (перерыв).	1		
Хореографическая постановка				
52.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		
53.	Знакомство с историей хореографии.	1		
54.	Основные понятия: зал, акробатика, движение, ритм.	1		
55.	Основные танцевальные шаги – перестроения.	1		
56.	Базовые движения кистей рук, основные исходные положения.	1		
57.	Базовые положения ног.	1		
58.	Танцевальные связки с акробатическими элементами.	1		
59.	Постановка танцевальной композиции с изученными элементами и связками.	1		
60.	Постановка танцевальной композиции с изученными элементами и связками.	1		
61.	Правила построения пирамид, виды (ознакомление).	1		
62.	Акробатические элементы в тройках.	1		
63.	Составление пирамид в группах.	1		
64.	Составление пирамид в группах.	1		
65.	Воспроизведение пирамид под музыкальное сопровождение.	1		
66.	Постановка танцевальной композиции с включением пирамид и акробатических элементов.	1		
67.	Повторение всех танцевальных композиций.	1		
68.	Повторение всех танцевальных композиций.	1		
Итого		2 часа*34 недели		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2017.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2016. – 72 с.
3. Давыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2017 г.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2016. – 64с.
5. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 2017 г.
6. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2017. – 100 с.