

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 20 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Д.М. КАРБЫШЕВА»

445017, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Голосова, 83.
телефон/факс (8482) 26 33 53, e-mail: school20@edu.tgl.ru

РАССМОТРЕНО:

на заседании
методического
объединения классных
руководителей
Протокол № 1 от
28.08.2025 г.
Руководитель

Е.И. Полатовская

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по УВР
29.08.2025
_____ О.А. Шагарова

ПРИНЯТО:

на
Педагогическом
совете
Протокол № 1 от
29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора
МБУ «Школа № 20»
от 29.08.2025 № 185-од

О.Н. Солодовникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Учебный модуль «Фитнес-аэробика» по видам
спорта»
для обучающихся 9 классов

Тольятти,
2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность и цель программы

Актуальность: В современных условиях снижения двигательной активности среди подростков, повышения учебной нагрузки и стрессовых факторов особенно важно сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье школьников. Фитнес-аэробика — это динамичный и доступный вид физической активности, который сочетает в себе аэробные нагрузки, силовые упражнения, растяжку и элементы танца. Программа направлена на формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, развитие физических качеств, повышение мотивации к занятиям спортом.

Цель

программы:

Развитие физических и функциональных возможностей обучающихся 9 классов через занятия фитнес-аэробикой, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

1.2. Задачи программы

• Образовательные:

- Обучить основам техники выполнения базовых шагов и комбинаций фитнес-аэробики.
- Освоить комплексы упражнений на развитие силы, гибкости, координации и выносливости.
- Изучить основы музыкального сопровождения и ритмики в аэробике.

• Развивающие:

- Развивать физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию).
- Формировать умение работать в группе, синхронно выполнять движения.
- Развивать чувство ритма, музыкальность, эстетическое восприятие движения.

• Воспитательные:

- Воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью.
- Формировать культуру поведения на занятиях, взаимопомощь и поддержку.
- Содействовать развитию волевых качеств, настойчивости и дисциплинированности.

1.3. Нормативная база

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Учебный план образовательной организации на 2025–2026 учебный год.

1.4. Место курса в учебном плане

Курс является **внеурочной деятельностью физкультурно-спортивной направленности**, рассчитан на **34 часа** (1 час в неделю) для обучающихся **9 классов**. Занятия проводятся в спортивном зале или оборудованной для аэробики аудитории.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Модуль 1. Введение в фитнес-аэробику (4 часа)

- Техника безопасности на занятиях. Гигиенические требования.
- Основные понятия: аэробика, фитнес, виды аэробики.
- Оздоровительный эффект занятий.
- Базовые шаги аэробики (Low-impact, High-impact).

Модуль 2. Базовые элементы и комбинации (10 часов)

- Изучение основных шагов и их вариаций.
- Соединение шагов в комбинации (8–16 счетов).
- Работа над техникой выполнения движений.
- Координация движений рук и ног.

Модуль 3. Силовая подготовка в аэробике (6 часов)

- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины, ног и рук.

- Использование оборудования (гантели, резиновые амортизаторы, фитболы).
- Правильное дыхание во время силовых упражнений.

Модуль 4. Развитие гибкости и стретчинг (6 часов)

- Упражнения на растяжку основных мышечных групп.
- Стретчинг как часть разминки и заминки.
- Профилактика травматизма через развитие гибкости.

Модуль 5. Составление и выполнение комбинаций (8 часов)

- Принципы построения аэробной комбинации.
- Работа с музыкой: темп, ритм, акценты.
- Создание групповых композиций.
- Подготовка и проведение показательных выступлений.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы и методы работы
1	Вводное занятие. Правила ТБ. Что такое фитнес-аэробика?	1	Беседа, демонстрация видеоматериалов
2	Базовые шаги аэробики: шаг-касание, приставные шаги	1	Практическое изучение, повторение
3	Базовые шаги: мамба, виноградная лоза, скрестный шаг	1	Работа в парах, отработка техники
4	Соединение шагов в простую комбинацию	1	Составление комбинации на 8 счетов
5	Комбинация с использованием движений рук	1	Отработка синхронности
6	Силовая часть: упражнения для прессы	1	Выполнение на ковриках, контроль дыхания
7	Силовая часть: упражнения для спины и ног	1	Работа с малым оборудованием (резиновые ленты)
8	Силовая часть: упражнения для рук и плечевого пояса	1	Использование гантелей
9	Стретчинг: растяжка мышц ног и таза	1	Статические и динамические упражнения
10	Стретчинг: растяжка мышц спины и грудных	1	Упражнения на гибкость позвоночника
11	Разучивание комбинации средней сложности	1	Работа под музыку, отработка ритма
12	Отработка комбинации с акцентами	1	Музыкальное сопровождение,

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы и методы работы
			работа над артистизмом
13	Групповая работа: синхронное выполнение	1	Работа в мини-группах, взаимоконтроль
14	Составление собственной комбинации	1	Творческая работа, выбор музыки
15	Репетиция комбинации	1	Полный прогон, корректировка ошибок
16	Танцевальные элементы в аэробике	1	Изучение простых танцевальных связок
17	Аэробика с элементами функционального тренинга	1	Круговая тренировка, работа в станциях
18	Кардио-блок: интервальная аэробика	1	Чередование интенсивности, контроль пульса
19	Подготовка к показательному выступлению	1	Распределение ролей, репетиция
20	Репетиция выступления	1	Полный прогон с музыкой и элементами
21	Контрольное занятие: выполнение комбинации	1	Оценивание техники и синхронности
22–33	Тематические блоки и проектные занятия	12	«Аэробика-баттл», «Фитнес-квест», мастер-классы
34	Итоговое занятие. Показательное выступление	1	Демонстрация достижений, рефлексия, награждение

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4.1. Предметные результаты

- Владение базовой техникой выполнения шагов и комбинаций фитнес-аэробики.
- Умение выполнять силовые упражнения и упражнения на растяжку с соблюдением техники безопасности.
- Навык составления и выполнения простых аэробных комбинаций под музыку.

4.2. Метапредметные результаты

- Развитие координации, чувства ритма, музыкальности.
- Умение работать в группе, синхронизировать свои действия с другими.
- Формирование навыков самоорганизации и самоконтроля на занятиях.

4.3. Личностные результаты

- Повышение мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

- Формирование положительного отношения к своему телу и здоровью.
- Развитие уверенности в себе, артистизма, умения выступать перед аудиторией.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- **Оборудование:** спортивный зал, зеркала, коврики, гантели (0,5–1,5 кг), резиновые амортизаторы, фитболы, скакалки.
- **Музыкальное сопровождение:** аудиосистема, подборка музыкальных композиций с разным темпом (128–140 bpm).
- **Методические материалы:** видеозаписи занятий, схемы комбинаций, карточки с упражнениями.
- **Литература:** пособия по фитнес-аэробике, методики проведения групповых занятий.

6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ

- **Текущий контроль:** наблюдение за техникой выполнения, активность на занятиях, участие в групповой работе.
- **Промежуточный контроль:** выполнение контрольных комбинаций, тестирование физических качеств.
- **Итоговый контроль:** показательное выступление, защита проекта (составление и проведение фрагмента занятия).

Критерии оценки показательного выступления:

- **Техника выполнения** (40%) — правильность, чистота движений.
- **Синхронность** (20%) — согласованность с группой.
- **Артистизм и эмоциональность** (20%) — выражение через движение, контакт с аудиторией.
- **Сложность комбинации** (20%) — разнообразие элементов, использование оборудования.

Система оценивания: используется безотметочная система с выдачей сертификатов, грамот, бейджей достижений.

7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Фитнес-аэробика: методика проведения занятий* (Е.С. Крючек).
2. *Аэробика: теория и методика* (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева).
3. *Групповые программы в фитнесе* (учебное пособие под ред. И.А. Винер).
4. Онлайн-ресурсы: видеоканалы по фитнес-аэробике, платформы с готовыми уроками.
5. Журналы: «Физкультура и спорт», «Живи!».