ОДОБРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Руководитель МО / Попова С.Н. «28» августа 2025 г.	Зам. директора по УВР / С. Н. Попова/ «28» август 2025 г.	Директор ЧОУ «Пермская православная классическая гимназия» Священник П.Ю. Карелин «29» августа 2025 г.

Рабочая программа секции « Фитнес-аэробика»

на 2026-2027 учебный год

Учитель: Бразгина Людмила Николаевна

Класс:7, 8, 9 (девочки)

Количество часов в неделю: 2

Общее количество часов в соответствие с программой: 68

Программа (название, автор, год издания): Программа для обучающихся 5-9 классов по внеурочной деятельности на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев, ФГОС 2020г.

Учебно-методический комплекс, ресурсы: Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.

Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2019.

Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2018г.

Ресурсы интернета: www.missfit.ru http://fitfan.ru

Пояснительная записка

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Занятия аэробикой и шейпингом способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма девочек среднего школьного возраста и направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.

Программа хорошо подходит девочкам, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной группе, так как имеет оздоровительную направленность. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для девочек 5-9 классов.

Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девочек.

Основная цель данной программы – всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

Цель обучения – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ аэробики и шейпинга, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

Оздоровительные задачи: Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы организма школьниц; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

Образовательные задачи: Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни. Повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;

Воспитательные задачи: Повышение интереса к занятиям и развитие потребности в систематических занятиях. Воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики и шейпинга, общеразвивающих упражнения, классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол, стретчинг и т.п. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы занятия.

Программа рассчитана на 1 года обучения (68 часов). Программа предполагает проведение занятий с девочками 2 час в неделю. В группе 15 человек. Продолжительность занятий 40 минут. Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Содержание программы включает в себя семь разделов:

1. Введение в образовательную программу
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка
4. Степ-аэробика
5. Фитбол-аэробика
6. Оздоровление
7. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- гимнастические коврики - 15 шт.
- гимнастические мячи -15 шт.
- гимнастические обручи -15 шт.
- гимнастические маты - 8 шт.
- скакалки - 15 шт.
- мячи большие резиновые (фитбол) - 15 шт.

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике.

Планируемые результаты освоения программы.

Программа по внеурочной деятельности способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, мини группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с другими.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;

- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнеса.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:

- быстрые круговые движения головой и излишние наклоны головы вперед и назад;
- упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения лёжа на спине;
- переход из положения лёжа, в положение сидя с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 градусов;
- наклоны вперёд, стоя на прямых ногах;
- прогиб туловища назад в положении стоя;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- резкие скручивания туловища («мельница»);
- движения с чрезмерной амплитудой;
- *максимальные нагрузки и продолжительное изометрическое напряжение;*
- *шаг на платформу спиной вперёд;*
- *спуск с платформы прыжком.*

Учебно-тематический план программы

n/n	*Название темы*	*Теория (час)*	*Практика(час)*	*Количество часов*
I. Введение в образовательную программу (4 часа)				
1	ТБ, введение в образовательную программу.	1		1
2	Гигиена спортивных занятий.	1	1	2
3	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	1		1
II. Общая физическая подготовка (8 часов)				
5	Элементы строевой подготовки		2	2
6	Силовые упражнения для рук		1	1
7	Силовые упражнения для ног		2	2
8	Силовые упражнения для шеи и спины.		3	3
III. Специальная физическая подготовка (11 часов)				
9	Базовые шаги и связки аэробики	1	5	6
10	Комплекс танцевальной аэробики		5	5
	IV. Степ-аэробика (11 часов)			
11	Степ-аэробика	1	11	11
V. Фитбол-аэробика (6 часов)				
12	Фитбол-аэробика	1	7	6
	VI. Оздоровление (16 часов)			
13	Коррекционные упражнения	2	6	8
14	Йога		6	2
15	Партерная гимнастика.		2	2
16	Стретчинг	1	5	4
VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений (12 часов)				
17	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений		12	12
	Итого	9	68	68

Календарно-тематическое планирование программы

п/п	*Тема занятия*	*Содержание*	*часы*	*дата*
1	ТБ, введение в образовательную программу	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1	05.09
2	Начальная диагностика	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности .	1	08.09
3	Гигиена спортивных занятий	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к прическе, правила поведения после занятий)	1	12.09
4	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика и их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика	1	15.09
5-6	Элементы строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	2	19.09
7	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета	1	22.09
8-9	Общеразвивающие упражнения для ног	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	2	29.09
10-12	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	3	03.10
13	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики	1	06.10
14	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	10.10

		Влияние занятий аэробикой на различные системы организма		
15	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1	13.10
16	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики	1	
17-18	Базовые шаги и связки аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещѐнные упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	2	
19-20	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	2	
21-23	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	3	
24	Степ-аэробика. Т.Б. при выполнении упражнений на степах	Разучивание базовых шагов на степе	1	
25-26	Степ-аэробика	Разучивание базовых шагов на степе	2	
27-30	Степ-аэробика	Разучивание аэробных связок на степе	4	
31-32	Степ-аэробика	Упражнения на растяжку мышц ног	2	
33-34	Итоговые занятия. Обобщение. Танцевальные композиции	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	2	
35	Фитбол-аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся	1	
36-37	Фитбол-аэробика	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение сед на мяче, прыжки на мяче	2	

38	Фитбол-аэробика	Ознакомление с основными исходными положениями фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики	1	
39-40	Фитбол-аэробика	Разучивание основных исходных положений фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики	2	
41	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия	1	
42-43	Коррекционные упражнения	Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол-аэробике	2	
44-45	Коррекционные упражнения	Дыхательная гимнастика	2	
46-47	Коррекционные упражнения	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2	
48	Коррекционные упражнения	Релаксация Джекобсона	1	
49-50	Йога	Комплекс детской йоги	2	
51-52	Партерная гимнастика.	Упражнения на развитие осанки, гибкости	2	
53	Стретчинг. Повторение элементов строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	1	
54-55	Стретчинг. Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения на развитие осанки, гибкости	2	
56	Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1	
57-59	Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	3	

60	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	1	
61	Стили танцевальной аэробики ОРУ для рук. ОРУ для ног.	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.	1	
62-63	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения	«Мамбо», профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	2	
64-65	Степ-аэробика. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения	«Латино», релаксация	2	
66-67	Танцевальная композиция	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	2	
68	Итоговое занятие		1	

Словарь терминов

Аэробика - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.

Балет - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.

Вальс - общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе - полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом. Общее название бальных танцев, исполняющихся в закрытой позиции.

Выносливость - способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

Гибкость - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

Гимнастика - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках.

Дыхание - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода.

Здоровье - состояние живого организма, при котором организм способен полностью выполнять свои функции. **Здоровый образ жизни** - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. **Игры детские** - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни. **Организм** - тело, обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи.

Пи́ща - всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами. Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для

Пульс (от лат. pulsus - удар, толчок) - колебания стенок кровеносных сосудов. **Режим дня** — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни. **Релакса́ция** (от лат. Relaxatio - ослабление, расслабление) - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Самоконтроль - Контроль над самим собой, над своей работой.

Танец - вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела. **Сила** - способность человека преодолевать за счёт мышечных

усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках.

Стретчинг - это вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание.

Фанк-аэробика (Funk) – для этого вида занятий характерен особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений.

Физи́ческая культу́ра - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Фитнес (англ. **fitness**, от глагола "to fit" - соответствовать, быть в хорошей форме) - в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Хорово́д (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) - древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действа.

Художественная гимнастика - вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Список литературы

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации http://bmsi.ru/
   Ресурсы интернета: www.missfit.ru http://fitfan.ru
2. Программа для обучающихся 5-9 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2016. – 72 с.
4. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 2008 г.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.:
6. Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2020. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2015 г.