

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Экономический лицей

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания №1
педагогического совета
от «17» августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Экономического лицея
ФГБОУ ВО
«РЭУ им. Г.В. Плеханова»
Е.А. Архипова
«17» августа 2023 г



**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

Уровень	среднее общее образование
Предмет	Фитнес-аэробика
Класс	10-11
Составители	Добрикова С.А.

Москва

2023

Рабочая программа по курсу «Фитнес-аэробика» включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре и тематическое планирование.

Пояснительная записка модуля

Рабочая программа по курсу «Фитнес-аэробика» на уровне среднего общего образования разработана с целью создания условий для развития физической культуры обучающихся с учётом 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 курса «Фитнес-аэробика» является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачами изучения курса «Фитнес-аэробика» являются:

всестороннее гармоничное развитие подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

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;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития

фитнес-аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

формирование образовательного фундамента, основанного на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта и соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами фитнес-аэробики;

популяризация фитнес-аэробики среди молодежи, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям фитнес-аэробикой, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Курс «Фитнес-аэробика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика курса по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция курса по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении

образовательных программ в рамках внеурочной деятельности.

Курс «Фитнес-аэробика» реализуется в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности в объеме в 10 и 11 классах – по 34 часа.

Содержание обучения

1) Знания о фитнес-аэробике.

Периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России. Организация соревнований по виду спорта «фитнес-аэробика».

Роль и основные функции главных организаций, федераций (международные, российские), осуществляющих управление фитнес-аэробикой.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.

2) 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.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

3) 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, изученные на уровне основного

общего образования.

Классическая аэробика:

структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

сочетание маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы;

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него.

Функциональная тренировка:

биомеханика основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и так далее).

комплексы и комбинации упражнений из основных движений;

упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные);

упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.

круговая тренировка – подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся;

составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений;

подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.

Степ-аэробика:

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 движений.

Хореографическая подготовка.

Взаимодействие в паре, синхронность, распределение движений и фигур в пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность.

Судейство соревнований. Выступления на соревнованиях.

Содержание модуля «Фитнес-аэробика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне среднего 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;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностей 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;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

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 средствами 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;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по фитнес-аэробике.

При изучении модуля «Фитнес-аэробики» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;

умение 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;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки;

способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

формирование знаний по истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

соблюдение требований к местам проведения занятий фитнес-аэробикой, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), правильного выбора и одежды, мест для самостоятельных занятий фитнес-аэробикой, в досуговой деятельности;

умение характеризовать роль и основные функции главных организаций, федераций (международные, российские) по фитнес-аэробике, осуществляющих управление фитнес-аэробикой;

соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по фитнес-аэробике, знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;

соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики;

понимание физиологических и психологических основ обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами фитнес-аэробики, современные формы построения отдельных занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

понимание физиологических основ деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами фитнес-аэробики;

способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении упражнений фитнес-аэробики, анализировать и находить способы устранения ошибок;

способность понимать и анализировать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;

умение выполнять базовые элементы классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;

применять изученные элементы, движения классической и степ-аэробики при составлении связок;

умение различать основные движения согласно биомеханической классификации;

умение характеризовать и демонстрировать правильную технику основных

движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и так далее);

умение составлять, подбирать элементы функциональной тренировки с целью составления композиций из них;

участие в соревновательной деятельности на различных уровнях;

умение анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных) различать системы проведения соревнований по фитнес-аэробике, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по фитнес-аэробике и ее дисциплин (классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп аэробика) среди различных возрастных групп и категорий участников.

владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния;

способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях фитнес-аэробикой;

развитие музыкального слуха, формирование чувства ритма, понимания взаимосвязи;

владение навыками разработки и выполнения упражнений круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью;

умение характеризовать и подбирать музыку для самостоятельных комплексов функциональной тренировки с учетом интенсивности и ритма;

умение планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия (в том числе по фитнес-аэробике) физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, перечень и правила подбора и использования специального спортивного инвентаря и оборудования для занятий фитнес-аэробикой;

умение проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и

технической подготовке по фитнес-аэробике в соответствии с методикой, выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности;

знание и умение применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг».

Тематическое планирование

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности	Цифровые образовательные ресурсы
10 класс			
Знания о фитнес-аэробике. Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль. Техника безопасности при занятиях фитнес-аэробикой 2ч	Введение в модуль «Фитнес-аэробика». Основные факторы укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни. Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике	Знакомство с содержанием и планированием модуля «Фитнес-аэробика» Формировать навыки культуры здорового образа жизни. Оказание первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой, отработка основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой	https://www.youtube.com/watch?v=U1tcTkNqrcw https://yandex.ru/video/preview/109751536625718953
Хореографическая подготовка 2ч	Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Классическая постановка позиции рук и ног. Взаимодействие в паре.	Выполнение танцевальных движений (шаги с подскоком вперед и с поворотом, шаги галопа), отработка классической постановки рук и ног, выполнение движений в паре с соблюдением синхронности, эстетики выполнения элементов.	https://www.youtube.com/watch?v=PGAQfXIAy7k&list=PLNBmUC5Mb9kkSrPZndi5aFdEaFFhsc8wG
Классическая аэробика 10ч	Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	Уметь подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма. Знать и понимать техники и последовательность выполнения упражнений по фитнес-аэробике	https://www.youtube.com/watch?v=NGgCMcUA08w&list=PLNBmUC5Mb9kkSrPZndi5aFdEaFFhsc8wG&index=12
Степ-аэробика 10ч	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	Выполнение базовых элементов, комплексов упражнений. Планирование, контроль и оценивание учебных действий и собственной деятельности. Проявление уважительного отношения к сверстникам при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи	https://www.youtube.com/watch?v=txHqXweCSVw

	элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы. Культура общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей		
Хип-хоп аэробика 10ч	Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения хип-хопа, элементы танца на середине и в партере в разнообразных вариациях, выразительность танцевальных движений. Движения рук и ног в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.	Выполнение базовых элементов танцевальных движений хип-хопа, элементы танца на середине и в партере в разнообразных вариациях, выразительность танцевальных движений, проектирование, организация и проведение различных частей урока с элементами фитнес-аэробики во время самостоятельных занятий в качестве помощника учителя, и досуговой деятельности со сверстниками	https://www.youtube.com/watch?v=nqLjZCAs_SUhttps://dzen.ru/video/watch/6238e9cefb6dda438f0d9dd4?f=d2dhttps://dzen.ru/video/watch/64e5165383d1d11bd5f382fe?id=61187769942058657
Итого: 34ч			
11 класс			
Способы самостоятельной деятельности 2ч	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой, подбор упражнений, дозировка в соответствии с физическими особенностями, тестирование уровня физической подготовленности к занятиям	Выполнение тестовых упражнений, движения рук и ног, подача вербальных и визуальных команд. Соблюдение принципа постепенного увеличения нагрузки: разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка.	https://www.youtube.com/watch?v=U1tcTkNqrcwhttps://yandex.ru/video/preview/109751536625718953
Физическое совершенствование 6ч	Комплексы упражнений для развития физических качеств	Выполнение упражнений на гибкость, силу, выносливость, быстроту и скорость	https://www.youtube.com/watch?v=U1tcTkNqrcwhttps://yandex.ru/video/preview/109751536625718953
Классическая аэробика 6ч	Структурные элементы высокой интенсивности	Выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, комплексов упражнений и комбинаций базовых шагов, маршевых и синкопированных элементов.	https://www.youtube.com/watch?v=NGgCMcUA08w&list=PLNBmUC5Mb9kkSrPZndi5aFdEaFFhsc8wG&index=12

<p>Степ-аэробика 6ч</p>	<p>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. Культура общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей</p>	<p>Выполнение базовых элементов, комплексов упражнений. Планирование, контроль и оценивание учебных действий и собственной деятельности. Проявление уважительного отношения к сверстникам при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=txHqXwcCSVw</p>
<p>Хип-хоп аэробика 6ч</p>	<p>Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения хип-хопа, элементы танца на середине и в партере в разнообразных вариациях, выразительность танцевальных движений. Движения рук и ног в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.</p>	<p>Выполнение базовых элементов танцевальных движений хип-хопа, элементы танца на середине и в партере в разнообразных вариациях, выразительность танцевальных движений, проектирование, организация и проведение различных частей урока с элементами фитнес-аэробики во время самостоятельных занятий в качестве помощника учителя, и досуговой деятельности со сверстниками</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=nqLjZCAs_SUhttps://dzen.ru/video/watch/6238e9cef66dda438f0d9dd4?f=d2dhttps://dzen.ru/video/watch/64e5165383d1d11bd5f382fe?s_id=61187769942058657</p>
<p>Хореографическая подготовка 8ч</p>	<p>Повторение: танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Классическая постановка позиции рук и ног. Взаимодействие в паре.</p>	<p>Выполнение танцевальных движений (шаги с подскоком вперед и с поворотом, шаги галопа), отработка классической постановки рук и ног, выполнение движений в паре с соблюдением синхронности, эстетики выполнения элементов.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=PGAQfXIA7k&list=PLNBmUC5Mb9kkSrPZndi5aFdEaFFhsc8wG</p>
<p>Итого: 34ч</p>			

