


Государственное автономное общеобразовательное учреждение  
Саратовской области  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением  
отдельных предметов им. В.П. Тихонова»

РАССМОТРЕНО

Председатель МО  
учителей физической культуры  
и ОБЖ

 Е.Ф. Петрова  
Протокол №1  
От «30» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по ВР

 А.М. Кандерова  
«30» августа 2024г.

УТВЕЖДАЮ

Директор

  
В.Д. Мелашенко  
Приказ № 97  
От «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Фитнес-аэробика»  
для обучающихся 10-11 классов

Саратов 2024

**Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Фитнес-аэробика»** предназначена для учащихся 10-11 классов (16-17 лет).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО (для 5-8 классов ФГОС ООО), Письма Министерства образования и науки РФ № 08-1786 от 28.10.2015 «О рабочих программах учебных предметов и курсов», решения Экспертного совета Минобрнауки России от 2 ноября 2011 г. № 2 и от 21 декабря 2011 г. № 3 об использовании образовательных программ, которые расширяют базовое содержание уроков физической культуры. К примеру, программ по фитнес-аэробике.

Внеурочная деятельность курса «Фитнес-аэробика» направлена на спортивно-оздоровительное развитие личности, предполагает спортивно-оздоровительный вид деятельности учащихся.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### **Учащиеся должны уметь**

- выполнять комплексы аэробной и анаэробной нагрузки в связке;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия; выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- самостоятельно проводить занятия фитнес-аэробикой.

1. **Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности:** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
3. проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
4. оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
5. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
6. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

1. характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
2. общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
3. планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

4. анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов её улучшения;
5. видение красоты движений, выделение и обоснование этических признаков в движениях и передвижениях человека;
6. умение увидеть красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образами;
7. управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

**Уровни результатов:**

**Первый уровень результатов:** приобретение школьником специальных знаний об особенностях зарождения, истории фитнес-аэробики, основах личной гигиены, техники безопасности при занятиях фитнес аэробикой.

**Второй уровень результатов:** получение школьником позитивного отношения к физкультуре и спорту, ценностного отношения к своему здоровью.

**Третий уровень результатов:** получение опыта и навыков занятий фитнес-аэробикой, умения организовать самостоятельные занятия по фитнес-аэробике и проводить выступления по фитнес-аэробике в классе, в семье, в оздоровительном лагере.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Введение в программу. Техника безопасности (1 час).

История развития фитнеса. (3 часа).

Техника фитнес-аэробики (29 часов): аэробная, анаэробная (силовая) нагрузка, растяжка. Выступление на школьном мероприятии (2 часа).

**Учебно-тематический план**

№	Содержание материала	Количество часов	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
2	История развития фитнес-аэробики	3	1	2
3	Техника дыхания при аэробной и анаэробной нагрузке	4	1	3
4	Аэробные упражнения	12	3	9
5	Анаэробные упражнения	4	1	3
6	Связка аэробных и анаэробных	4	1	3
7	Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	5	1	4
8	Выступление на школьном мероприятии	2	0	2
Итого часов		35	9	26

**Календарно-тематическое планирование 10-11 классы**

№	Дата	Тема занятий	Теория	Практика
---	------	--------------	--------	----------

	План	Факт			
1.			Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности	1	0
2.			История развития фитнес-аэробики	1	0
3.			Правила занятий фитнес-аэробикой	0	1
4.			Правила занятий фитнес-аэробикой	0	1
5.			Правила занятий фитнес-аэробикой	1	0
№	дата		Темы занятий	теория	практика
	План	Факт			
6.			Техника дыхания при аэробной и анаэробной нагрузке	0	1
7.			Аэробные упражнения	1	0
8.			Аэробные упражнения	0	1
9.			Аэробные упражнения	0	1
10.			Аэробные упражнения	0	1
11.			Аэробные упражнения	0	1
12.			Аэробные упражнения	0	1
13.			Аэробные упражнения	1	0
14.			Аэробные упражнения	0	1
15.			Аэробные упражнения	0	1
16.			Аэробные упражнения	0	1
17.			Анаэробные упражнения	1	0
18.			Анаэробные упражнения	0	1
19.			Анаэробные упражнения	0	1
20.			Анаэробные упражнения	0	1
21.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	1	0
22.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
23.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
24.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
25.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	1	0
26.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
27.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
28.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
29.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
30.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1

31.			Связка аэробных и анаэробных упражнений	0	1
32.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	1	0
33.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
34.			Выступление на школьном мероприятии	0	1
35.			Выступление на школьном мероприятии	0	1
Итого 35 часов				9	26

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы**

При реализации программы внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» будут использованы следующие методы обучения – групповой, индивидуальный. Выполнению специальных упражнений будет предшествовать инструктаж по технике безопасности. Большое значение будет уделено общеразвивающим упражнениям. Для проведения занятий учащимся понадобится спортивная форма, обувь.

### **Литература**

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: ИЦ «Вентана-граф». 2002 г.
2. Адаптированная физическая культура (третий час) для учащихся образовательных учреждений. Методическое пособие. Самара, 2008 г./ Составители Антимонова М.Ю., Мальшин Ю.А. и др.
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005 г. – № 11. – С. 75–78.

### **Инструкция по технике безопасности при организации занятий**

Ученики должны неукоснительно выполнять все указания учителя, проводящего занятия; при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений; использовать оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством учителя, проводящего занятия; выполнять упражнения с инвентарём в присутствии учителя, проводящего занятия и со страховкой; работать только с тем инвентарём, который указан учителем, проводящим занятия; при выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.