Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Свердловской области
ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП»



УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ СО
«Серовская ШИ
реализующая АООП»
С.В. Ахмедзянова
Приказ №207 от 01.09.2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Фитнес - аэробика»

для обучающихся 7 класса

г. Серов, 2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному модулю «Фитнес и аэробика» на уровне основного общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в ФГОС ООО, в соответствии с Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура», а также с учётом федеральной программы воспитания и подлежит непосредственному применению при реализации обязательной части образовательной программы начального общего образования.

Программа реализуется для 7 класс в качестве курса внеурочной деятельности.

1. Цели и задачи изучения:

Цель модуля – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачи модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнеса аэробики в частности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества 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;
- способствовать развитию у обучающихся творческих способностей.
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно - познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального, основного общего и среднего (полного) образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;
- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на фитнес-аэробики.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИТНЕС И АЭРОБИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

в 7 классе – 17 часов (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

7 класс

ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

История развития фитнеса и фитнес- аэробики (как молодого вида спорта) в России. Классификация видов фитнес - аэробики, современные тенденции её развития. Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнесаэробикой.

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Классическая аэробика Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним. Выполнение комбинации классической аэробики. Степ- аэробика Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. Выполнение упражнений и комплексов степ –аэробики с музыкальным сопровождением и без него. Хореографическая и музыкальная подготовка Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.

Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

Гражданское воспитание:

- воспитание уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

- понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации; Патриотическое воспитание:

- воспитание патриотизма через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики;

Духовно-нравственное воспитание:

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; Эстетическое воспитание:

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

- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки; Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

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

Трудовое воспитание:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

Экологическое воспитание:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности; Ценности научного познания:

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробикой как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности.

Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

Универсальные учебные познавательные действия:

Базовые логические действия:

- устанавливать связи и зависимости (часть-целое; причина- следствие; протяжённость);

- применять базовые логические универсальные действия: сравнение, анализ, классификация (группировка), обобщение;

- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях;

- способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;

Базовые исследовательские действия:

- понимать и адекватно использовать терминологию;

Работа с информацией:

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес- аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и

- физической подготовленности;

Универсальные учебные коммуникативные действия:

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

Общение:

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; Совместная деятельность:

- 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- аэробикой;

Универсальные учебные регулятивные действия:

Самоорганизация:

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес аэробикой профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;
- - организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

Самоконтроль:

- осуществлять контроль процесса и результата своей деятельности; объективно оценивать их;
- умения 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 на настоящий момент;

Эмоциональный интеллект:

- выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
– умение осознавать и определять (называть) свои эмоции;
– умение осознавать и определять эмоции других людей;
- сочувствовать другим людям, сопереживать;

Принятие себя и других:

- принимать правила совместной деятельности при работе в парах, группах, составленных учителем или самостоятельно;
- осознавать личную ответственность и объективно оценивать свой вклад в общий результат.

2.3. Предметные (по классам)

7 класс

Знание и понимание.

1) Знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой;

2) Знать историю развития фитнес-аэробики в мире и России;

Применение.

1) Уметь оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий;

2) Характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики;

3) 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;

Функциональность.

1) Выявлять факторы риска и предупреждать травмоопасные ситуации;

2) Уметь подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма;

3) Выполнять базовые элементы классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (17 часа)

1. Знания о фитнес-аэробике (в ходе урока)
2. Способы самостоятельной деятельности
3. Классическая аэробика

№	Тема урока	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
	Знания о фитнес-аэробике	История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России. Классификация видов фитнес- аэробики, современные тенденции её развития. Требования безопасности при организации занятий фитнес- аэробикой (в спортивном, хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес- аэробикой.	Знать историю развития фитнес-аэробики в мире и России. Знать классификацию видов фитнес-аэробики. Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой хореографическом зале. Проявлять морально-волевые качества во время занятий фитнес-аэробикой.
2	Способы самостоятельной деятельности	Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. Подбор упражнений фитнес - аэробики, определение последовательности их выполнения.	Уметь подбирать одежду и обувь для занятий фитнес - аэробикой. Знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики. Уметь подбирать упражнения в зависимости от их последовательности выполнения.

3	Классическая аэробика	Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Выполнение комбинации классической аэробики.	Знать и уметь выполнять базовые элементы классической аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги Знают правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики Умеют сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес- аэробики. Умеют выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.
4	Степ-аэробика	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением	Знать и уметь выполнятьбазовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Знают правила сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики Умеют сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. Умеют выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробикибез музыкального сопровождения и с ним.
5	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	Основными средствами данного раздела программы являются: -различные виды ходьбы и передвижений: -разновидности бега: -прыжки: -наклоны: -выпады: -упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лёжа на полу:	Знать и уметь различные виды основных упражнений в движении и в статическом состоянии: стоя, сидя, лёжа. Метод креативности применяется при самостоятельном составлении детьми комбинации из 4 упражнений.

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «фитнес и аэробика»

7 класс

Количество часов в неделю - 1 час. Всего – 17 ч.

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	ЦОР
1	Вводный инструктаж и техника безопасности в спортивном зале.			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
2	Повторение базовых шагов танцевальной аэробики. Комплекс силовых упражнения для укрепления мышц рук.			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
3	Повторение базовых шагов степ-аэробики. Комплекс силовых упражнения для укрепления мышц ног.			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
4	Комплекс упражнения с гимнастической палкой. Игры на развитие внимания «Вертушка», «Партизаны».			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/

	Самостоятельное составление комплекса упражнений с гимнастической палкой, игра «Эстафета»			
5	Самостоятельное составление комплекса упражнения со скакалкой, беговые игры «Эстафета», «Вышибала».			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
6	Питание и физическая нагрузка. Повторение ранее изученных элементов танцевальной аэробики.			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
7	Разучивание новых элементов танцевальной аэробики. Самостоятельное составление комплексов танцевальной аэробики в парах			. Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
8	Комплекс упражнений на развитие координации движений (развороты, повороты, вращения).			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/

9	Разучивание упражнений с элементами акробатики: переворот, перекаты, кувырок.			Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
10	Комплекс упражнения на расслабление и растягивание.			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
11	Комплекс упражнения с мячом индивидуально и в парах, группах.			Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
12	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
13	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса			Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
14	Базовые шаги и связки аэробики			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/
15	Базовые шаги и связки аэробики			Федерация фитнесаэробики России https://ffarsport.ru/

16	Стретчинг			Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
17	Стретчинг			Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А.П., Физическая культура 5-9 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.

Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.

Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.

Вспомогательная

Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.

Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.