

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Псковской области

Управление образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Лицей №4" Многопрофильный»

РАССМОТРЕНА

**МО классных
руководителей**

**Протокол № 1
от «27» 08 2026 г.**

СОГЛАСОВАНА

зам.директора по ВР

Иванова О.Н.

от «28» 08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор лицея

Платонова В.Н.

**Приказ №69/8 о/д
от «28» 08 2026 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 9993932)

«Физическая культура. Модуль «Фитнес аэробика»

для обучающихся 11 классов

Псков 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Физическая культура. Модуль «Фитнес аэробика»

Программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Модуль «Фитнес аэробика» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами. 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. Связь с Рабочей программой воспитания: Программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Модуль «Фитнес аэробика» разработана с учетом рекомендаций Рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей обучающихся и развитие их двигательной активности, на укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли, на развитие коммуникативных качеств характера, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, навыков соревновательной деятельности и конструктивной работе в команде, наполняющих жизнь подростков позитивным настроением.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Физическая культура. Модуль «Фитнес аэробика»

Цели: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Физическая культура. Модуль «Фитнес аэробика» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Место курса: В соответствии с учебным планом МБОУ «Лицей № 4» рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Модуль «Фитнес аэробика» рассчитана на 33 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут в 11 классе .

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Физическая культура. Модуль «Фитнес аэробика»

Формы проведения: практические занятия, участие в спортивных праздниках, соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Физическая культура. Модуль «Фитнес аэробика»

11 КЛАСС

Программа по внеурочной деятельности «Физическая культура. Модуль «Фитнес аэробика» на основе фитнеса включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы:

- «Знания о физической культуре и спорте»
- «Способы физкультурной деятельности»
- «Физическое совершенствование»
- «Диагностика физической подготовленности».

История физической культуры. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Понятие фитнес- аэробика. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно- массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции

фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор – лежа; перемещения из положения упор лежа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.

Специальная физическая подготовка.

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развития выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, аэробика в восточном стиле, калланетика.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

11 КЛАСС

отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно- оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес- аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре.	1	История физической культуры. Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая культура человека.	Знать правила поведения на занятиях. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий. Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
2	Способы физкультурной деятельности.	1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Уметь различать отличительные особенности различных видов аэробики Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

3	Физическое совершенствование	29	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес- аэробики. Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.	Составлять комплекс упражнений для развития силы,координации и гибкости с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, уметь анализировать и исправлять их. Уметь выполнять Сложно координационные движения. Применять полученные знания на	
4	Диагностика	2	Текущий и промежуточный контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающимися	Спортивные соревнования,участие в спортивных праздниках	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			практических заданий. По итогам аттестации оценивание в баллах не производится, отметки не выставляются. Одним из стимулов развития и мотивации, а также в качестве поощрения используется включение результатов тестов в портфель индивидуальных достижений школьников (электронное портфолио), награждение благодарностями, грамотами, дипломами.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1	0	1	
2	Современные тенденции в фитнесе	1	0	1	
3	Диагностика физической подготовленности	1	0	1	
4	Упражнения на равновесие ориентации в пространстве	1	0	1	
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	1	0	1	
6	Упражнения на развитие выносливости	1	0	1	
7	Упражнения на развитие быстроты	1	0	1	
8	Упражнения для увеличения амплитуды	1	0	1	
9	Упражнения на развитие силы	1	0	1	
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	
11	Упражнения на развитие координации	1	0	1	
12	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	
13	Упражнения на развитие ловкости	1	0	1	
14	Упражнения на развитие мышц спины	1	0	1	
15	Прыжки высокой амплитуды.	1	0	1	
16	Базовые шаги аэробики	1	0	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

17	Разучивание связки №1	1	0	1	
18	Разучивание связки №2	1	0	1	
19	Разучивание связки №3	1	0	1	
20	Разучивание связки №4	1	0	1	
21	Разучивание связки №5	1	0	1	
22	Разучивание связки №6	1	0	1	
23	Разучивание связки №7	1	0	1	
24	Разучивание связки №8	1	0	1	
25	Сборка связок в комбинацию	1	0	1	
26	Отработка комбинации	1	0	1	
27	Отработка комбинации	1	0	1	
28	Отработка комбинации	1	0	1	
29	Разновидности аэробики. Пилатес.	1	0	1	
30	Разновидности аэробики. Пилатес.	1	0	1	
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1	0	1	
32	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1	0	1	
33	П/А Диагностика физической подготовленности	1	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	1	32	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ",** Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E