



**МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА УЧИТЕЛЕЙ ПРИ ВВЕДЕНИИ И РЕАЛИЗАЦИИ ОБНОВЛЕННЫХ ФГОС**

---

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ В РАМКАХ  
ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (Модуль «Фитнес-аэробика»)  
для образовательных организаций, реализующих образовательные программы  
начального общего, основного общего и среднего общего образования**

---

---

**Полухина Татьяна Григорьевна, президент общероссийской общественной  
организации «Федерация фитнес-аэробики России», кандидат педагогических наук**

## Структура презентации

- Основные разделы Программы
- Вариативность
- Преимущество
- Возможности Модуля
- Дисциплины фитнес-аэробики
- Методические основы преподавания
- Комплексный подход Модуля
- Векторы развития Модуля

## Цель и задачи Модуля

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

**Задачи Модуля** – 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;

популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

## Место модуля «Фитнес-аэробика» в учебном плане

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 1 – 4, 5 – 9 и 10 – 11 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации. Модуль также может реализовываться во внеурочное время.

При планировании занятий фитнес-аэробикой на уроках физической культуры, на уровне основного общего образования (1 -11 классы) изучение фитнес-аэробики предполагается в объеме 374 часа (по 34 часа в каждом классе).

## Вариативность Модуля

**Содержание Модуля расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального, основного общего и среднего (полного) образования.**

**Учитель физической культуры имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре и разделах примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций с выбором различных средств фитнес-аэробики, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.**

## Преимственность

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:

**Начальная школа**

**Основная школа**

**Старшая школа**

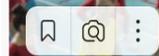
**Дополнительное образование**

- ИНТЕГРАЦИЯ ОБЩЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ МОДУЛЕЙ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

# ОТ УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ К ОЛИМПИЙСКИМ МЕДАЛЯМ!



Олимпиада  
физической культуры  
и спорта



# ДИСЦИПЛИНЫ «ФИТНЕС-АЭРОБИКИ»

- ❖ фитнес-аэробика;
- ❖ степ-аэробика;
- ❖ хип-хоп;
- ❖ функциональный тренинг;
- ❖ стретчинг и йога

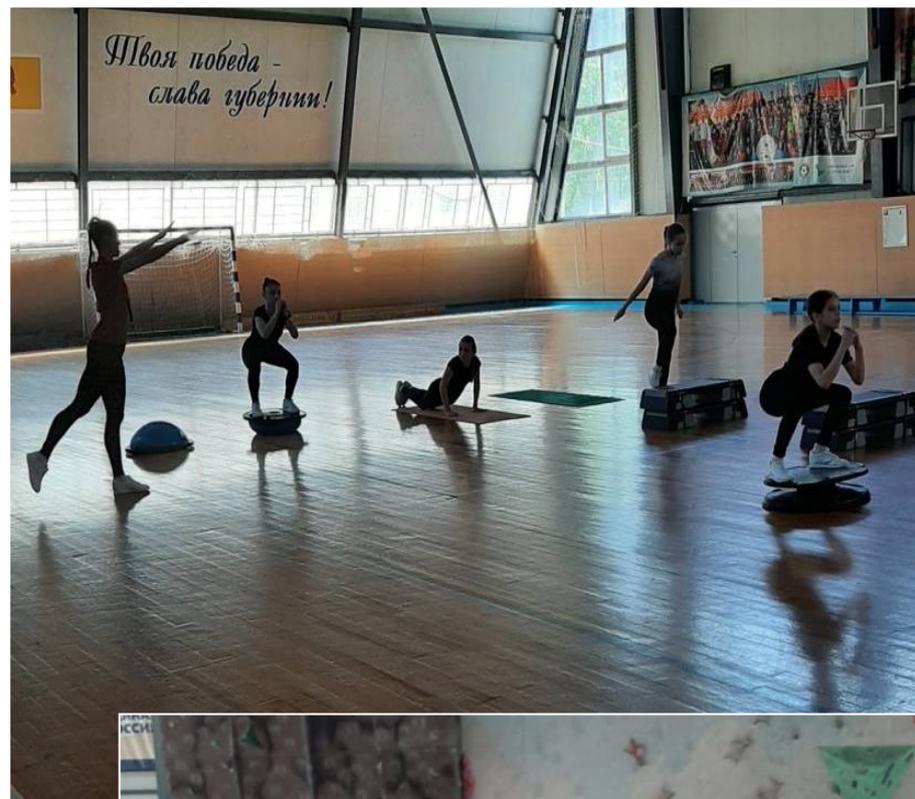


Федерация  
фитнес-аэробики  
России

# Урок физической культуры средствами фитнес-аэробики



Федерация  
фитнес-аэробики  
России



# КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»



Федерация  
фитнес-аэробики  
России

**ПРОГРАММА «Физическое развитие детей в дошкольных образовательных организациях с использованием ресурсов фитнес-аэробики»**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ПРОГРАММЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ ФИТНЕС – АЭРОБИКИ**

**«Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики», рекомендованна экспертным советом Минобрнауки России по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации для использования в общеобразовательных организациях Российской Федерации по учебному предмету «Физическая культура» (письмо Минобрнауки России от 25 июня 2012 г. № 19-186)**

**ПРОГРАММА «Физическое воспитание обучающихся общеобразовательных организаций с использованием средств фитнес-аэробики»**

***ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА») ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ***

**Дополнительная профессиональная программа (повышение квалификации) по курсу «Организация занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях на основе фитнес-аэробики».**

**Дополнительная профессиональная программа (повышение квалификации) по курсу «Организация занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях на основе фитнеса». Рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе организаций, имеющих лицензию на осуществление образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам**

## Методические основы преподавания

**В методических основах преподавания рассматривается  
сущность занятий фитнес -аэробикой;**

**дается характеристика фитнес-аэробики;**

**показываются его особенности обучающихся,**

**раскрывается структура и содержание урока по  
физической культуре на основе фитнес-аэробики.**

**ориентировано на учителей и специалистов физической  
культуры.**



## ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

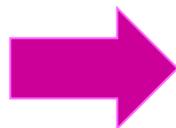
- УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: учебный предмет «Физическая культура» (модуль Фитнес-аэробика); секции по фитнес-аэробике; соревнования шсл

- ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ – реализация дополнительных профессиональных образовательных программ по повышению квалификации и переподготовке специалистов по фитнес-аэробике, организация дополнительных образовательных программы для детей и взрослых; проведение семинаров и воркшопов

МАССОВЫЙ СПОРТ – развитие вида спорта «Фитнес-аэробика» в Российской Федерации, организация и проведение межрегиональных, всероссийских и международных соревнований по фитнес-аэробике, включенных в ЕКП Минспорта России

- СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ – проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий, оздоровительных занятий для различных слоев населения.

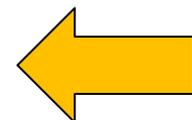
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ**



РУДОВАНИЯ  
Э



**АКТИВНОЕ  
ДОЛГОЛЕТИЕ**



**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ**

## Контакты



+7 495 204 18 24



[www.ffarsport.ru](http://www.ffarsport.ru)  
[www.academyffar.ru](http://www.academyffar.ru)



[poluhina@ffarsport.ru](mailto:poluhina@ffarsport.ru)



[https://t.me/tatiana\\_polukhina](https://t.me/tatiana_polukhina)



[https://vk.com/tatiana\\_polukhina](https://vk.com/tatiana_polukhina)

