

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа» пгт. Кожва

РАССМОТРЕНО

Заседанием педагогического  
совета

---

Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ»  
пгт. Кожва

---

Т.Н. Марьенкова  
Приказ № 190 (2)  
от «02» сентября 2024 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Фитнес»  
для обучающихся 8-11 классов

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: учитель физической культуры  
Сосенкова С.И.

пгт. Кожва  
2024 г.

## Общая характеристика учебного курса

Фитнес – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес стал все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, фитнес-аэробика прекрасно будет сочетаться с другими видами физических упражнений, а также элементами спортивных игр.

Данная образовательная программа реализуется в рамках дополнительного образования по направлению «спортивно-оздоровительная направленность». Программа рассчитана на 1 год реализации, всего 68 часов, периодичность занятий 2 часа в неделю.

### ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

**Универсальными компетенциями** учащихся по данному курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения** учащимися содержания программы по силовой подготовке 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по силовой подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по силовой подготовке являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании курса, обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес - аэробики,;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес - аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из классической фитнес-аэробики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья, организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях, активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Учащиеся должны знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма.

## **Планируемые результаты освоения программного материала**

В основу содержания программного материала лег многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнеса на уроках дополнительного образования. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Целью курса является 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 фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели соотносится с решением поставленных образовательных задач:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес - аэробики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

- **функциональная тренировка (22 часа):**

выполнение общеразвивающих упражнений для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, 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 лёгкой 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 вперёд, приставными шагами, челночный бег; упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости, 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; 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 - лёжа; перемещения из положения упор лёжа, составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

- **классическая аэробика (22 часа):**

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.

- **стретчинг (22 часа):**

**Динамические** – медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

**Статические** – это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей), при помощи которых принимается

определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).

Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название «стретчинг».

- **вводное и итоговое занятия (2 ч)**

## Тематическое планирование учебного материала (2 ч в неделю, всего 68 ч)

№ урока	Тема урока	Кол.-во часов	Содержание	Планируемые результаты
1	ТБ, введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий.	1	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целью и задачами спортивного курса. Инструктаж по ТБ в спортивном зале; при занятиях со спортивным инвентарем	Проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории культуры, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Контролировать свои действия в процессе достижения результатов. применять теоретические знания в области физической культуры и спорта.
<b>Функциональная тренировка (22 ч)</b>				
2-3	Общеразвивающие упражнения для рук	2	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	Обучающиеся должны знать: правила страховки и само страховки; - санитарно-гигиенические требования; -гигиену, закаливание, режим дня, питание; - роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
4-7	Общеразвивающие упражнения для ног.	4	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	
8-10	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	3	Повторение техники выполнения упражнений	

			для туловища, шеи и спины.	-краткие сведения о строении и функциях организма; - об анатомическом строении человека;
11-12	Силовые упражнения для рук	2	Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями.	Обучающиеся должны знать: как формировать осанку с помощью отягощений; -физиологию спортивной тренировки; -основы методики силовой подготовки; -методику планирования самостоятельных занятий; -врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах; -влияние различных факторов на проявление силы мышц; -оборудование мест занятий и инвентарь. Должны освоить технику выполнения различных упражнений.
13-15	Силовые упражнения для ног.	3	Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере	
16-19	Общая физическая подготовка	4	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини-футбол	
20-23	Специальная физическая подготовка	4	Медленный бег, ОРУ, упражнения для развития ФК с предметами и без. Упражнения для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	
<b>Классическая аэробика (22 ч)</b>				
24-29	Базовые шаги и связки аэробики	6	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики.	Обучающиеся должны знать и выполнять: 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.
30-35	Техника выполнения базовых шагов аэробики	6	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	
36-45	Комплекс танцевальной аэробики	10	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	

<b>Стретчинг (22 ч)</b>				
46-51	Упражнения на развитие осанки	6	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Освоить стретчинг-упражнения на растягивание, которые полезны всем, независимо от степени спортивной подготовки и возраста. Они помогают создать пластичную и грациозную фигуру, защитить суставы от возможных травм, а также улучшают осанку, повышают самооценку и уверенность в себе.
52-57	Упражнения на развитие гибкости	6	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	
58-67	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	10	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости Упражнения на растяжку мышц ног	
68	<b>Итоговое занятие Фитнес-марафон</b>	1	Повторение и обобщение пройденного материала	

### Календарно-тематическое планирование учебного материала

№ урока	Тема урока	Кол.-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	ТБ, введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий	1		
2-3	Общеразвивающие упражнения для рук	2		
4-7	Общеразвивающие упражнения для ног.	4		
8-10	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	3		

11-12	Силовые упражнения для рук	2		
13-15	Силовые упражнения для ног.	3		
16-19	Общая физическая подготовка	4		
20-23	Специальная физическая подготовка	4		
24-29	Базовые шаги и связки аэробики	6		
30-35	Техника выполнения базовых шагов аэробики	6		
36-45	Комплекс танцевальной аэробики	10		
46-51	Упражнения на развитие осанки	6		
52-57	Упражнения на развитие гибкости	6		
58-67	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	10		
68	Итоговое занятие, фитнес-марафон	1		

### **Материальные средства:**

- учебный кабинет, спортивный зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- детские песни (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки.

### **Список литературы**

- Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы: Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. 2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

- Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002
- Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся./ Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И., Ольшевская Л.Е., Гулиев Н.А., Тронько С.В., Слезов Ю.Г., Капустин А.С., Гальчин М.Е.//Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК 1998, 68 с.
- Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степаэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
- А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г. 7. Бегун.