

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
НОВОРОВЕНЕЦКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА**

**«Рассмотрено»**

**На педагогическом**

**совете школы**

 **/С.Ю.Карташова**

**протокол № 10**

**от 29.08. 2023г.**

**«Утверждаю»:**

**Директор МБОУ**

**Новоровенецкая ООШ**



**/В.В.Шиловских**

**приказ №54**

**от 29.08.2023 г.**

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности**

**«Фитнес»**

**для 8 класса**

**количество часов - 34**

**учителя Васецкой Альбины Анатольевны**

**2023 – 2024 учебный год**

## **1.Раздел Пояснительная записка**

Программа по «фитнесу» для обучающихся 8 класса ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов. Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости.

### **Нормативно-правовая документация**

Рабочая программа по «фитнесу» основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

- 1.Закон Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Закон РО от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в РО»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
- 4.Примерная программа основного общего образования по «фитнесу» для обучающихся 8 класса составлена на основе фитнес (автор Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнеса России, МС СССР, Москва, 2011), использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнеса автор Вербина О.Ю.
- 5.Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования в 2023-2024 учебном году;
- 6.Образовательная программа МБОУ Нооровенецкой ООШ;

7. Положение о рабочей программе учителя МБОУ Нововоронежской ООШ;
8. Учебный план МБОУ Нововоронежской ООШ на 2023-2024 учебный год.
9. Календарный учебный график МБОУ Нововоронежской ООШ на 2023-2024г.
10. Письмо СанПиН 2.4.2821-10 от 16.03.2011 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

### Цели курса «фитнес»

Целью учебной программы 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.

### Задачи курса «фитнес»

Реализация цели учебной программы 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

Общая характеристика курса.

Включение фитнес во внеурочную деятельность физкультурного образования в качестве одного из вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей м, среднего и старшего возраста .

Фитнес– один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Бурный рост числа сторонников фитнес –обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес не только девочек, но и в равной степени мальчиков. 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, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Подготовка в фитнесе предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

### Место курса «фитнес»

На изучение курса отводится " 34, с расчетом -1 ч. в неделю. Рабочая программа по "Фитнесу" составлена в соответствии с учебным планом МБОУ Новоровенецкой ООШ Календарный план график для учащихся 8

класса МБОУ Нововоронежской на 2023-2024 учебный год предполагает реализацию курса в 8 классе в течении 34 недель ,34 часа.

## **2.Раздел Планируемые результаты**

Программный материал кружка «Фитнес» позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на метапредметные результаты и личностные требования.

Программа основывается на достижении планируемых результатов:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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 при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий фитнес – аэробикой, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион,

спортивно – игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся .
- соблюдению дидактических правил - от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес – аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.

Способы достижения планируемых результатов

- Каждый из этапов имеет определенную педагогическую направленность и решает определенные, свойственные ему задачи.

Общая направленность многолетней подготовки от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от общей физической подготовки и обучения технике двигательных действий фитнес-аэробики к ее совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;

- планомерный рост арсенала и качества выполнения двигательных действий;

- постепенный переход от общеподготовительных средств к специализированным для фитнес-аэробики;

- увеличение объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### I этап – спортивно-оздоровительный

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям фитнес-аэробикой.

2. Формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни.

3. Содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепление здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливание.

4. Общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений).

5. Знакомство с базовыми шагами фитнес-аэробики.

#### II этап – начальная подготовка

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.

4. Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.

5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов низкой интенсивности фитнес-аэробики.

6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших связок классической аэробики

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – композиции под музыку 120-130 ударов в минуту с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес-аэробики.



8. Воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

### III этап учебно-тренировочный

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Выполнение прыжков высокой интенсивности, махов.
2. Сборка связок в комбинированную композицию, состоящих из низкоударной (шаги) и высокоударной (прыжки) аэробики. Темп музыки- 140 ударов в минуту
3. Общая физическая, техническая подготовка.
4. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Базовым результатом образования обучающихся по данной программе является: освоение учащимися основ физкультурно – оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствует не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе видов фитнес входят:

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

Учебно-методические пособия ,используемые для достижения планируемых результатов

1. Программа для обучающихся 7-8 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 г. – 216 с.
  3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002 г
  4. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, 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.] ; По с. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр с. 12 (6 назв.). – 12.24
  5. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.
  6. Вербина О.Ю. Фитнес..гос.пед.унив-т, 2010
- 3.Раздел Содержание курса « фитнес»

Программа по фитнесу включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы

Раздел «Правила техники безопасности на занятиях фитнесом » Вводное занятие (правила техники безопасности)

Включает вводные занятия, знакомит с содержанием программы.

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря

Раздел «Знания о физической культуре»

1.Здоровье человека и влияние на него физических упражнений Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли.

2. Влияние питания на здоровье .Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания.

3. Гигиенические и этические нормы.

Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой, за инвентарём)

Соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнес в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе.

#### Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

1. Упражнения в ходьбе и беге .
2. Упражнения для плечевого пояса и рук .
3. Упражнения для ног .
4. Упражнения для туловища .
5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) .

Содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Данный раздел тесно соотносится с теоретическим разделом. Основным содержанием данного раздела является перечень необходимых и достаточных тем для самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности навыков и умений.

#### Раздел «Физическое совершенство»

Специальная физическая подготовка .

1. Формирование навыка правильной осанки .
2. Укрепление мышечного корсета .
3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени .
4. Упражнения на равновесие .
5. Упражнения на гибкость .
6. акробатические упражнения .

Данный раздел состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», Показательные выступления . Праздник здоровья и физкультурный праздник.

#### Учебно-тематический план

Раздел	тема	Количество часов
--------	------	------------------

I. Знания о физической культуре.	Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес - аэробики. Что такое фитнес-аэробика. Основные правила. Запрещенные упражнения	1 В процессе уроков
II. Способы физкультурной деятельности	Упражнения и комплексы из видов фитнес для коррекции нарушений осанки	5
III. Физическое совершенствование:	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа	8
• Функциональная тренировка	Формирование умений и навыков выполнения базовых элементов	11
• Классические упражнения	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.	10
IV. ДИАГНОСТИКА		1
ИТОГО в год		34