


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №11»  
(МБОУ «Школа №11»)

Принято  
педагогическим советом  
МБОУ «Школа №11»  
«30» августа 2022г.  
протокол №14

Утверждено приказом директора  
МБОУ «Школа №11»  
№ 248 от «30» августа 2022г.  
 Н.А. Семенова



Рабочая программа внеурочной деятельности  
(спортивно-оздоровительное направление)

**«Фитнес»**  
10-11 класс

Составитель: Болохова Е.А.,  
учитель физической культуры,  
высшая категория

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Фитнес» для 10- 11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать 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 являются следующие умения:

установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой на открытых площадках;
- 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.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой на открытых площадках;
- 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 являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- 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 занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов фитнеса, применять их в соревновательной деятельности; повышать уровень общей физической подготовленности школьников;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание курса.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о фитнесе, о фитнес-аэробике, как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований.

Содержание программы для учащихся 10 и 11 классов одинаково, определяется следующими параметрами: силовая тренировка – вес отягощения, количество повторений, паузы отдыха между сериями повторений; аэробная тренировка – темп музыкального сопровождения, определяющий темп движений, соотношение различных блоков программы.

Что касается разделения на группы по половому признаку, то для школьников 10 и 11 классов желательно раздельное проведение занятий.

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, кондиционной гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травм безопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;
- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по аэробике и фитнесу;
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;

- моторная плотность уроков составляет около 100%;
- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

*Теоретическая часть занятий включает в себя:*

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

*Практическая часть занятий включает в себя:*

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

## Структура занятий

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

### **Подготовительная часть**

Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Темп музыки не превышает 124-136 уд./мин. Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

### **Основная часть**

Темп музыки составляет в среднем 128-152 уд/мин, в программах высокой интенсивности – до 160 уд/мин. Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, сюжетно-ролевые упражнения.

### **Заключительная часть**

Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

### Тематический план внеурочной деятельности

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре и спорте	1
2	Способы физкультурной деятельности	2
3	Физическое совершенство	31
	Итого:	34

### Знания о физической культуре.

**История физической культуры.** История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире

и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. **Физическая культура и спорт (основные понятия).** Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. 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. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

### **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.

***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

### **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 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 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 – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. 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 развитие 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.



### Календарно-тематическое планирование 10 -11 класс

№ п/п	Наименования разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Количество часов	Сроки прохождения
<b>I Способы физкультурной деятельности (1 час)</b>				
1.	Техника безопасности на занятиях фитнесом.	Знать правила поведения на занятиях фитнесом. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
<b>II Знания о физической культуре (2 часа; 1 час в неделю)</b>				
2.	Ритм и пластика в движении под музыку	Чувствовать ритм, выполнять движения под ритм	1	
3.	Диагностика физической подготовленности	<b>Выполнять</b> тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. <b>Анализировать</b> показатели.	1	
<b>III Физическое совершенство (31 часа; 1 час в неделю)</b>				
4.	Особенности планирования недельной физической нагрузки во время занятий видами фитнес -аэробики.	<b>Руководствоваться</b> правилами составления индивидуального плана с учетом особенностей собственного организма при планировании недельной физической нагрузки.	1	
5.	Определение уровня физической подготовленности.	<b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>определять</b> содержание и объем времени для каждой из частей занятий. <b>Руководствуясь</b> возрастными особенностями физического развития организма <b>проводить</b> оценку физической подготовленности по показателям тестов, <b>сравнивать</b> их с показателями между четвертями.	1	

6.	Упражнения на развитие выносливости	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития выносливости и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	1	
7.	Упражнения с отягощениями.	<b>Соблюдать</b> правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей. <b>Осваивать и применять</b> упражнения на развитие силы (силовой выносливости). <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Выполнять</b> контрольные упражнения по развитию силы (силовой выносливости). <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.	1	
8.	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости, <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	1	
9.	Упражнения на развитие силы	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей	1	
10.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	<b>Составлять</b> комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	1	
11.	Упражнения на развитие координации	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития координации и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.	1	

12.	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.	<b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, <b>описывать</b> технику выполнения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.	1	
13.	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.	<b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики, <b>описывать</b> технику выполнения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.	1	
14.	Движения рук с высокой амплитудой	<b>Осваивать</b> упражнения для развития подвижности суставов, пластики, <b>описывать</b> технику выполнения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.	1	
15.	Прыжки высокой амплитуды.	Осваивать технику выполнения прыжков высокой амплитуды, соблюдать технику безопасности	1	
16.	Сочетание маршевых и синкопированных элементов	<b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных	1	

		элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.		
17.	Разучивание связки №1	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	1	
18.	Разучивание связки №2	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	1	
19.	Разучивание связки №3	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	1	
20.	Разучивание связки №4	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	1	
21.	Сборка связок в комбинацию	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль	1	
22.	Отработка комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений	1	
23.	Отработка комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений	1	
24.	<b>Разновидности аэробики.</b> Стретчинг.	Самостоятельно подбирать упражнения для растяжки.	1	
25.	Стретчинг.	Индивидуальный подбор упражнений для стретчинга	1	
26.	Стретчинг.	Индивидуальный подбор упражнений для стретчинга	1	
27.	<b>Разновидности аэробики.</b> Пилатес.	Индивидуально подбирать упражнения	1	

		пилатес для самостоятельных занятий		
28.	Пилатес.	Индивидуальный подбор упражнений пилатес для самостоятельных занятий	1	
29.	Пилатес.	Индивидуальный подбор упражнений пилатес для самостоятельных занятий	1	
30.	<b>Разновидности аэробики. Шейпинг</b>	Индивидуально подбирать упражнения шейпинга для самостоятельных занятий	1	
31.	Шейпинг	Индивидуальный подбор упражнений шейпинга для самостоятельных занятий	1	
32.	Шейпинг	Индивидуальный подбор упражнений шейпинга для самостоятельных занятий	1	
33.	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	<b>Самостоятельно составлять</b> комплексы из изученных упражнений, <b>подбирать</b> дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, <b>осваивать</b> их. <b>Выполнять</b> нормативы по физической подготовленности	1	
34	Диагностика физической подготовленности	<b>Выполнять</b> тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. <b>Анализировать</b> показатели.	1	
	<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>	