

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

министерство образования Ярославской области

**государственное общеобразовательное учреждение
Ярославской области «Лицей № 86»**

СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
ГОУ ЯО «Лицей № 86»

Протокол № 11
от 27.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
ГОУ ЯО «Лицей № 86»

О.В. Большакова
Приказ № 03-01/245
от 27.08.2025г.

**Программа внеурочной деятельности
«Фитнес»
(7-8 класс)**

2025 – 2026 учебный год

Ярославль,
2025

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности секции «Фитнес» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися 7-8 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе широко используются физическая деятельность (разминка, танцевальные элементы, зарядка, подвижные игры). Программа может осваиваться отдельными занимающимися с индивидуальной скоростью.

Целью обучения фитнесу является содействие всестороннему развитию личности, приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, сохранению, поддержанию и укреплению уровня здоровья.

Основные задачи:

1. Укреплять здоровье занимающихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию.
2. Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Воспитывать дисциплинированность, формировать коммуникативные компетенции.

Программа «Фитнес» разработана таким образом, что включает в себя не только физические упражнения, но и теоретические знания, направленные на изучение правил и техник занятия различными видами фитнеса. Посещая занятия по фитнесу, занимающиеся смогут не только поддержать, но и повысить уровень своей физической подготовленности, а также укрепить свое здоровье.

При разработке программы учитывался *личностно-ориентированный подход*, то есть психологические и возрастные особенности. Все материалы программы соответствуют интересам занимающихся, повышают мотивацию, способствуют их личностному и социальному развитию.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Данная программа специально составлена на основе базовых упражнений фитнеса. С целью привлечения занимающихся к занятиям, а также для побуждения их мотивации к занятиям, используются определенные формы и методы обучения. Занятия происходят в групповой форме, под руководством педагога. Рекомендуется использовать демонстрации, когда педагог демонстрирует, а занимающиеся вместе выполняют упражнения, с сопровождением специальной музыки.

Для успешного овладения базовыми знаниями и навыками фитнеса, необходимо соблюдать общие принципы физического воспитания, которые складываются из трех составляющих:

Принцип всестороннего гармонического развития личности - этот принцип подразумевает, что все средства оздоровительной тренировки должны быть направлены на развитие основных физических качеств, способствовать укреплению и развитию функциональных систем организма, профилактики заболеваний.

Принцип связи физического воспитания с трудовой деятельностью. Прикладная роль оздоровительной физической тренировки, заключается в том, чтобы с помощью физических упражнений готовить занимающихся к трудовой деятельности, развивать в

первую очередь те физические качества, которые могут пригодиться в процессе работы и учебы.

Принцип оздоровительной направленности физических упражнений. Укрепление здоровья является первоочередной задачей. Для этого необходимо с осторожностью подходить к выбору средств физического воспитания (упражнений), а также планировать и регулировать интенсивность нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями каждого занимающегося.

«Фитнес» для 7-8 классов — это комплекс упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы, повышение выносливости и сжигание калорий. Программа включает освоение базовых аэробных шагов (марш, бег, прыжки, выпады), а также использование различных направлений

Ожидаемые результаты

Повышение общей физической подготовки и выносливости занимающихся. Желание вести здоровый образ жизни. Присутствие у занимающихся способности к самоорганизации и самоконтролю. Способность продемонстрировать уровень спортивно-технической, физической и интеллектуальной готовности.

Планируемые результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и понимать речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» обучающиеся

должны знать:

- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы подведения итогов реализации программы

Основной формой подведения итогов реализации программы являются физкультурные праздники и соревнования.

Организация занятий по программе внеурочной деятельности «Фитнес»

Программа рассчитана на 68 часов в год: 2 часа в неделю.

Длительность занятия – 45 минут.

Форма организации занятий - групповая.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия
1.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1	
2.	Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Скипинг. Упражнения со скакалкой	1	
3.	Основы здорового питания для подростков. Важность режима дня и сна.	1	
4.	Влияние физических нагрузок на организм. Понятие о пульсе и самоконтроле	1	
5.	Специальная физическая подготовка. Упражнения у вертикальной плоскости.	1	
6.	Специальная физическая подготовка. Упражнения с предметом (обруч, скакалка, фитнес-резинка).	1	
7.	Специальная физическая подготовка. Формирование правильной и красивой походки с предметами.	1	
8.	Дыхательные упражнения (глубокое дыхание, успокаивающее дыхание)	1	
9.	Базовые шаги и связки аэробики. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	1	
10.	Базовые шаги и связки аэробики. Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	
11.	Классическая аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Ознакомление с базовыми шагами.	1	
12.	Базовые шаги и связки аэробики. Упражнения на развитие осанки.	1	
13.	Базовые шаги и связки аэробики. Комплекс упражнений на развитие осанки.	1	
14.	Оздоровительная аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	1	
15.	Разучивание базовых шагов оздоровительной аэробики и их модификации. Простые комбинации (со сменой ног).	1	
16.	Разучивание базовых шагов оздоровительной аэробики и их модификации. Комбинации со сменой ног.	1	
17.	Разучивание комбинаций: согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1	
18.	Разучивание комбинаций: согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	1	
19.	Классическая аэробика как вид фитнеса и средство физического	1	

	воспитания. Основы техники движения.		
20.	Классическая аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Основы техники движения.	1	
21.	Правила и обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Фоновые и скрестные шаги в классической аэробике.	1	
22.	Правила и обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Фоновые и скрестные шаги в классической аэробике.	1	
23.	История зарождения танцевальной аэробики. Система, структура и принципы построения занятий. Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики и их модификации. Простые комбинации (по 4 восьмерки).	1	
24.	Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики и их модификации. Простые комбинации (по 4 восьмерки).	1	
25.	Простейшие музыкальные композиции. Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	1	
26.	Простейшие музыкальные композиции. Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	1	
27.	Танцевальная аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Музыкальная грамота. Связки в стиле «хип-хоп».	1	
28.	Хип-хоп как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Комбинации по четыре восьмерки.	1	
29.	Хип-хоп как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Комбинации по четыре восьмерки.	1	
30.	Соревнование групп. Танцевальный батл композиций в стиле «хип-хоп».	1	
31.	«Зумба» как вид аэробики и средство физического воспитания. Разучивание базовых движений.	1	
32.	«Зумба» как вид аэробики и средство физического воспитания. Разучивание базовых движений.	1	
33.	Афро-аэробика как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания.	1	
34.	Афро-аэробика как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания.	1	
35.	«Латина» как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания.	1	
36.	Разучивание базовых шагов «латины» и их модификации. Комплекс общеразвивающих упражнений на мышцы туловища.	1	
37.	Танцевальный батл.	1	
38.	Аэробика силовой направленности	1	
39.	Аэробика силовой направленности	1	
40.	Дыхательные упражнения (глубокое дыхание, успокаивающее дыхание)	1	
41.	Степ-аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат.	1	
42.	Обучение технике рук и ног в степ-аэробике. Разучивание базовых шагов.	1	
43.	Обучение технике рук и ног в степ-аэробике. Совершенствование базовых шагов.	1	
44.	Выполнение комплекса упражнений степ-аэробики	1	
45.	Выполнение комплекса упражнений степ-аэробики	1	

46.	Подвижные игры с элементами фитнеса (эстафеты, командные задания)		
47.	Фитбол-тренировки: упражнения на мячах для спины и пресса	1	
48.	Фитбол-тренировки: упражнения на мячах для спины и пресса	1	
49.	Фитбол-тренировки: упражнения на мячах для спины и пресса	1	
50.	Фитбол-тренировки: упражнения на мячах для спины и пресса	1	
51.	Слагаемые здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Разработка фитнес-комплекса для дома	1	
52.	Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки.	1	
53.	Скипинг. Упражнения со скакалкой.	1	
54.	Скипинг. Упражнения со скакалкой.	1	
55.	Базовые шаги и связки аэробики. Комплекс упражнений на развитие осанки.	1	
56.	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	
57.	Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Приемы самоконтроля. Знакомство с круговой тренировкой.	1	
58.	Базовые шаги и связки аэробики. Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	1	
59.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	
60.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	
61.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1	
62.	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов танцевальной аэробики. Коррекция осанки.	1	
63.	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов танцевальной аэробики. Коррекция осанки.	1	
64.	Выполнение комплекса базовых шагов танцевальной аэробики.	1	
65.	Составление итоговой музыкальной, танцевальной композиции из изученных упражнений	1	
66.	Составление и совершенствование итоговой музыкальной, танцевальной композиции из изученных упражнений	1	
67.	Составление и совершенствование итоговой музыкальной, танцевальной композиции из изученных упражнений	1	
68.	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений и связок.	1	

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Давыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.