МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

министерство образования Ярославской области

государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области «Лицей № 86»

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета ГОУ ЯО «Лицей № 86»	Директор ГОУ ЯО «Лицей № 86»
	_____ О.В. Большакова
Протокол № 11 от 25.08.2026г.	Приказ № 03-01/261от 25.08.2026г.
	.

Программа внеурочной деятельности «Фитнес» (10-11 классы)

2026 – 2027 учебный год

Ярославль

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности секции «Фитнес» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися 10-11 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**.**

Актуальность программы, заключается, в том, что достижения научно-технической революции XX века привели к тому, что человек почти полностью освобожден от физического труда в повседневной жизни. В настоящее время оздоровительными тренировками занимаются миллионы людей. Наиболее распространенные из них – оздоровительная аэробика, которая имеет огромное количество модификаций. Это объясняется тем, что именно занятия фитнесом оказывают гармоничное воздействие на организм занимающихся, на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы организма, а также на улучшение эластичности связочного аппарата.

Педагогическая целесообразность

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.

Новизна данной программы заключается в том, что она включает новые разнообразные виды аэробных тренировок, в основе которых лежат два принципа: безопасность и эффективность. Данная программа позволить укрепить здоровье занимающихся.

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.

Меры предосторожности

Факторы, обеспечивающие безопасность на занятиях фитнесом:

Внешние:

- спортивный зал и подсобные помещения должны соответствовать гигиеническим нормам;
- необходим правильный выбор оздоровительной программы;
- обеспечение безопасным спортивным инвентарем занимающихся;
- у занимающихся должна быть соответствующая и комфортная спортивная одежда, и обувь;
- не использовать при тренировке запрещенные упражнения.

Внутренние:

- отсутствие болезненного состояния и заболеваний сердечно - сосудистой системы;
- отсутствие травм и мед. заключение о восстановлении после травм;
- достаточная общая натренированность;
- правильная техника движения;
- соблюдение рекомендаций по систематичности тренировки и величине двигательной нагрузки.

Курс обучения по данной программе состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть - включает в себя небольшую лекцию по теории тренировки, основным формам и методам базовой аэробики и фитнеса. Длительность теоретической части составляет 1 час.

Практическая часть состоит из следующих этапов:

1. Разминка продолжительностью 7-10 минут. Она решает следующие задачи: подготовка сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной системы организма к интенсивной физической нагрузке, подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе, снижение риска возникновения травм.

2. Основная часть длится 20-40 минут и делится на аэробную и силовую часть.

Аэробная часть длится не менее 20 минут, и, как правило, включает в себя изучение упражнений под музыку. Задачами аэробной части является повышение работоспособности организма за счет увеличения нагрузки на различные системы организма. Даная часть включает в себя три фазы развития: разминка, пик и заминка.

Силовая часть длится 15 - 20 минут. Сюда входят упражнения для мышц спины, ягодиц, рук ног и т.д. В данной части урока используются гантели и другой спортивный инвентарь.

3. Заключительная часть включает в себя упражнения глубокого стретчинга и релаксации. Они направлены на растягивание мышц, и в первую очередь тех, которые участвовали в предыдущей работе. Эти упражнения выполняются в медленном темпе, и их длительность на занятии составляет 2-5 минут.

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.

Способы определения результативности

К методам тестирования физического развития относятся антропометрические измерения, позволяющие получить объективные данные о важных морфофункциональных параметрах тела - длине, массе тела, толщине кожно-жировых складок и др. Важным показателем являются измерения охватных размеров с помощью сантиметровой ленты. По измерениям показателей легко проследить влияние оздоровительной тренировки на корректировку строения тела. Наиболее показательными являются следующие замеры: обхват груди, обхват плеча, обхват предплечья, обхват талии, обхват бедер. Оценка работоспособности занимающихся напрямую связана с состоянием сердечно - сосудистой системы. Так же имеет место тестирование развития гибкости и силовой подготовленности.

Анализ техники выполнения производится методом наблюдения за учащимся, в процессе проведений пробных тренировочных занятий. Занимающийся показывает группе основные базовые элементы тренировки. Занимающиеся должны повторить элементы связки, и разучить их совместно с тестируемым учащимся. На данном этапе определения результативности, оценивается правильность выполнения упражнений, актуальность использования того или иного метода разучивания хореографической связки, попадание занимающегося в темп и ритм музыки**.**

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Часов в разделе
1	Правила техники безопасности.	1
2	Теоретические сведения.	4
3	Общая физическая подготовка.	22
4	Специальная физическая подготовка	22
5	Дыхательные упражнения	6
6	Кардио-тренировка и занятия с инвентарем	13
	Итого	**68**

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела	Тема	Кол-во часов по программе
1.	**Вводный занятие.**	Правила поведения в спортивном зале. Правила технике безопасности.	1
2.	**Теоретические сведения.**	1. Здоровье человека 2. Здоровье человека 3. Влияние питания на здоровье человека 4. Влияние питания на здоровье человека	4
3.	**Общая физическая подготовка.**	1. Гигиенические нормы и этические нормы. 2. Гигиенические нормы и этические нормы. 3. Упражнения в ходьбе и беге. 4. Упражнения в ходьбе и беге. 5. Упражнения в ходьбе и беге. 6. Упражнения в ходьбе и беге. 7. Упражнения для плечевого пояса и рук. 8. Упражнения для плечевого пояса и рук. 9. Упражнения на фитбольном мяче на все тело 10. Упражнения на фитбольном мяче на все тело 11. Упражнения с гантелями для рук. 12. Упражнения с гантелями для ног 13. Упражнения с гантелями для рук. 14. Упражнения с гантелями для ног. 15. Упражнения для плечевого пояса и рук (скамья, обратные отжимания от скамьи) 16. Упражнения в ходьбе и беге. 17. Упражнения на фитбольном мяче на все тело 18.Упражнения для плечевого пояса и рук (скамья, обратные отжимания от скамьи) 19. Упражнения в ходьбе и беге. 20. Упражнения на фитбольном мяче на все тело. 21. Упражнения на фитбольном мяче на все тело. 22. Упражнения на фитбольном мяче на все тело.	22

4.	**Специальная физическая подготовка.**	1. Упражнения у вертикальной плоскости. 2. Упражнения у вертикальной плоскости. 3. Упражнения у вертикальной плоскости. 4. Упражнения у вертикальной плоскости. 5. Упражнения с предметом (обруч, скакалка, фитнес-резинка). 6. Упражнения с предметом (обруч, скакалка, фитнес-резинка). 7. Упражнения с предметом (обруч, скакалка, фитнес-резинка). 8. Упражнения с предметом (обруч, скакалка, фитнес-резинка). 9. Упражнения с предметом (обруч, скакалка, фитнес-резинка). 10. Упражнения с предметом (обруч, скакалка, фитнес-резинка). 11.Формирование правильной и красивой походки с предметами. 12.Формирование правильной и красивой походки с предметами. 14.Формирование правильной и красивой походки с предметами 15.Формирование правильной и красивой походки с предметами. 16. Упражнения у вертикальной плоскости. 17. Упражнения у вертикальной плоскости. 18. Упражнения с предметом (обруч, скакалка, фитнес-резинка). 19. Упражнения с предметом (обруч, скакалка, фитнес-резинка). 20. Упражнения с предметом (обруч, скакалка, фитнес-резинка). 21.Упражнения с предметом. 22.Упражнения с предметом.	22
5.	**Дыхательные упражнения.**	1. Глубокое дыхание. 2. Ритмичное дыхание. 3. Акцентированное дыхание. 4. Глубокое дыхание. 5. Успокаивающее дыхание. 6. Успокаивающее дыхание.	6
6.	**Кардио-тренировка и занятия с инвентарем.**	1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Упражнения в ходьбе и беге. 3. Упражнения на фитнес-коврике. 4. Упражнения на фитнес-коврике 5. Упражнения на фитнес-коврике 6. Упражнения в ходьбе и беге. 7.Упражнения в ходьбе и беге. 8. Упражнения на фитнес-коврике с предметами. 9. Упражнения на фитнес-коврике с предметами. 10. Упражнения на фитнес-коврике с предметами.	13

		11. Упражнения в ходьбе и беге. 12. Упражнения в ходьбе и беге. 13. Упражнения на фитнес-коврике.	
	Итого		**68**

Программно-методическое обеспечение:

Для педагога:

Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта / В.С. Кузнецов. - Москва: Просвещение, 2007-425с

Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика / Е.О. Ковшура. - «Феникс» Ростов-на-Дону,2009.- 167с.

Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика / Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики, 2002.- 230с.

Т.С.Смирнов, Н.К. «Здоровье сберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: «Сфинкс», 2006. – 318 с.

Сиднева, Л.В., Алексеева, Е.П.: Учебное пособие по базовой аэробике / Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева. – Москва: Академия, 2005. – 186 с.

Турлова Л. В. Программа по дисциплине «Ритмика» / Турлова Л. В. - Троицкое, 2008. – 12 с.

Хоули Э.Т., Дон Френкс Б. «Руководство инструктора оздоровительного фитнеса» / Хоули Э.Т., Дон Френкс Б. - К: Олимпийская литература, 2004. – 168с.

Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта» / Холодов Ж.К. - Москва: Просвещение, 2008.- 489с.

Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей / Щетинин М.Н. - М.: Айрис-пресс, 2008. – 146с.

Для занимающихся:

Гальцова, Е.А., Власенко, О.П. Спортивный серпантин / Е.А.Гальцова., О.П. Власенко. - В: «Учитель», 2007- 128с

Зорина, И. В. Стратегия успеха в личной жизни / И. В.Зорина. СП: ОЛМА-ПРЕСС, 2002-268с

Куркина, И.Б. Здоровье - стиль жизни / И.Б. Куркина. - С-П: «Москва», 2008.-205с.

Плотникова, Т.В. Фитнес для лентяек / Т.В. Плотникова. - Ростов-на-Дону «Феникс», 2005.-125с.

Рунова, М.А. Движение день за днём / М.А. Рунова. - М.: «Линка-пресс», 2007.- 67с.

«Учебник инструктора групповых фитнес занятий». М: Сфинкс, 2008 – 180с

Примерные программы начального общего образования. В 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2012. – (Серия «Стандарты второго поколения»).

Интернет ресурсы:

www.strelnihova. ru

f-journal.ru›istoriya-fitnesa/

https://unitlib.ru/14975-aerobika-tom-i-teoriya-i-metodika-tatyana-lisickaya-larisa-sidneva.html

http://muz-color.ru/?s=Музыка+для+фитнеса+2017

http://zdravyshka.ru/Sport/Fitnes/fitnes-aerobika.html

http://fb.ru/article/218672/aerobika---chto-takoe-osnovnyie-ponyatiya-uprajneniya-dlya-nachinayuschih