


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Кировский лицей" имени Заслуженного учителя РФ  
Уборцева Юрия Егоровича

Утверждаю

Директор МКОУ «Кировский  
лицей» им. Уборцева Ю.Е.

 Н.Н. Дедушкина  
Приказ №57 от 31.08.2023



ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Спорт и фитнес»

5 -9 класс

на 2023-2024 учебный год

Составил:

учитель физической культуры

МКОУ «Кировский лицей»  
им. Уборцева Ю.Е.

Луковцева Е.А.

Киров

2023

## Пояснительная записка.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Спорт и фитнес» для обучающихся 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения (Пр.

№1089 Минобразования РФ от 5 марта 2018), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2017г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации: Требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР- 1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889

Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;

СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

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 фитнес-аэробики на занятиях по внеурочной деятельности Федерации фитнес - аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

**Целью** учебной программы для обучающихся 10 классов по фитнесу 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 фитнесу для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям фитнесом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач**:

освоение базовых знаний и общих представлений о фитнесе, 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 фитнеса; 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.

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 оснащённостью 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 10 классов;

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.

## 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 – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики 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 - аэробикой 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 – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Данная программа включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: *«Знания о истории фитнес- аэробики»*, *«Способы физкультурной деятельности»*, *«Физическое совершенство»*.

**Раздел «Знания о истории фитнес-аэробики»** соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнес - аэробики в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия о физической и спортивной подготовки, об особенностях организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** 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 совершенствование»** наиболее объемный учебный материал, ориентированный на гармоничное физическое развитие,

всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Тема: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* направлена на решение задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и в частности различными видами фитнес – аэробики. В данной теме также представлены средства физической культуры (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры) и различные направления фитнес-аэробики: «классическая аэробика», «степ-аэробика», которые помогают коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения.

*Тема: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и состоит из средств общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки (тренинга). Овладение учащимися упражнениями и техническими действиями представленных видов фитнес - аэробики раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а так же в массовых спортивных соревнованиях. Упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на воспитание основных физических качеств, формированию технических умений и навыков по видам фитнес - аэробики. Такая структура позволяет учителю соединять физические упражнения в комбинации и комплексы, планировать и регулировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность развития основных физических качеств. Данный подход соответствует половозрастным особенностям учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условиями проведения различных форм занятий, наличию спортивного инвентаря и оборудования.

*Тема: «Прикладно-ориентированные упражнения»* ориентирована на подготовку учащихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения школьников жизненно важным навыкам и умениям различными способами применять их в вариативно изменяющихся внешних условиях.

*Тема: «Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Данная тема, носит относительно самостоятельный характер, поскольку её содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом образования обучающихся по данной программе в основной школе 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- аэробики 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.

### **Место курса в учебном плане.**

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889) программа предназначена для обучающихся 5-9 классов. В 5-9 классах предполагается изучение базовых основ различных видов и направлений фитнеса по 34 часа в каждом году обучения, всего за два года 68 часов.

При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка обучающихся по разделу «Знания по фитнесу» по 4 часа в каждом году обучения. Освоение учебных тем данного раздела осуществляется в процессе практического прохождения материала.

Компонент программы «Физическое совершенствование» в частности одна из тем «Спортивно-оздоровительная деятельность с \_\_\_\_\_ общеразвивающей направленностью» может использоваться как самостоятельный блок в \_\_\_\_\_ системе дополнительного образования во внеурочное время.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В результате изучения курса «Фитнес» обучающимися старшей школы должны быть достигнуты определённые результаты.

**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;

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнеса;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнеса;

изложение фактов истории развития фитнес, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнеса, влияние аэробных занятий на организм человека; развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ- аэробики, функционального тренинга;

осуществление объективного судейства программ своих сверстников;  
анализ и объективная оценка результатов собственного  
труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  
видение красоты движений, выделение и обоснование  
эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;  
выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с  
предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального  
сопровождения;  
умение находить отличительные особенности в техническом выполнении  
упражнений разными обучающимися;  
выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными  
способами, в различных условиях.

Содержание курса Знания о физической культуре.

**История фитнес - аэробики.** 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. 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 фитнес-аэробикой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями.

Проведение самостоятельных занятий. 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.

*степ-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 с музыкальным и без музыкального сопровождения; 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 легкой 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, мед.болов, 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.

Степ - 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 на воспитание общей выносливости, координации движений, силы;

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.

Общefизическая подготовка.

Легкая атлетика: воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы.

Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

Волейбол: воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

Планирование прохождения программного материала по годам обучения.

**Сетка часов на каждый год обучения (из расчета 1 часа в неделю)**

<b>Виды деятельности</b>	<b>5-9 класс</b>
<b>Знания о физической культуре.</b>	
<b>Спортивно –оздоровительная деятельность :</b>	<b>34</b>
Функциональная тренировка	10
Классическая аэробика	14
Степ- аэробика	10
<b>Итогов год</b>	<b>34</b>

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кировский лицей» имени Заслуженного учителя РФ  
Уборцева Юрия Егоровича

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Спорт и фитнес»  
учителя физической культуры: Луковцевой Е.А.

	Содержание учебной дисциплины	Кол-во часов	дата
1	История развития фитнеса. Виды групповых программ. Рассказывать об истории развития фитнеса. Работа с видеоматериалом	1	07.09
2	Инструктаж по ТБ. Правильная стойка и перемещения в стойке	1	14.09
3	Изучить I квадрат. Функциональный тренинг. Осваивают и демонстрируют технику разучиваемых упражнений. Учатся выполнять базовые шаги классической аэробики со сменой лидирующей ноги. Развивают самостоятельность и личную ответственность.	1	21.09
4	Интервальная тренировка на базе классической аэробики. Закрепляют технику перемещения в стойке. Формируют навыки выполнения коррекционных упражнений. Развивают силовую и скоростную выносливость.	1	28.09
5	Изучить II квадрат. Элементы интервальной тренировки. Осваивают технику новых базовых шагов. Изучают и демонстрируют элементы силовой тренировки. Развивают силовую и скоростную выносливость.	1	05.10
6	Оценка техники выполнения I квадрата. Совершенствуют технику перемещения в стойке. Овладевают техникой самоконтроля. Развивают самостоятельность и личную ответственность.	1	12.10
7	Интервальная тренировка. Стретчинг. Демонстрируют правильное выполнение упражнений и навыки самоконтроля. Формируют навыки выполнения коррекционных упражнений. Развивают гибкость и выносливость.	1	19.10
8	Перемещение в стойке с использованием утяжелений. Демонстрируют навык перемещения в стойке. Соблюдают технику безопасности во время силовой тренировки. Развивают мотивацию учебной деятельности и формируют личный смысл учения.	1	26.10
9	Оценка техники выполнения II квадрата. Практически демонстрируют технику перемещения в стойке. Выполняют самоконтроль при упражнениях на растяжку. Развивают самостоятельность и личную ответственность.	1	09.11
10	Разучить III квадрат. Стречинг. Разучивают новые шаги классической аэробики. В заключительной части выполняют упражнения на растяжку. Развивают мотивацию учебной деятельности и формируют личный смысл учения.	1	16.11
11	IV квадрат высокой ударности и интенсивности. Во время разучивания комплекса развивают общую выносливость, координацию и силу. Осваивают технику самоконтроля. Развивают мотивацию учебной деятельности и формируют личный смысл учения.	1	25.11
12	Оценка техники выполнения III квадрата. Демонстрируют навык перемещения в стойке. В заминке осваивают статический стретчинг. Развивают самостоятельность и личную ответственность.	1	30.11
13	Оценка техники выполнения IV квадрата. Совершенствуют работу высокой интенсивности в формате классической аэробики. Развивают гибкость в упражнениях на растяжку.	1	07.12
14	Невербальные команды. Элементы йоги Учащиеся осваивают простейшие асаны, развивают гибкость, улучшают осанку.	1	14.12

15	Базовые шаги танцевальной аэробики. Осваивают простейшие элементы и шаги танцевальной аэробики в стиле латино. Развивают мотивацию учебной деятельности и музыкально-ритмические способности	1	21.12
16	Элементы хип-хопа и фанк-аэробики. По образцу учатся полицентрике и изоляции, формируют навык работы в синкоповом ритме. Развивают мотивацию учебной деятельности и музыкально-ритмические способности.	1	28.12
17	Интервальная тренировка. Самоконтроль. V квадрат. Соблюдают правила безопасности во время силовой тренировки, осуществляют самоконтроль. Развивают силовую выносливость. Формируют личностную ответственность.	1	11.01.22
18	Силовая тренировка. Самоконтроль. Закрепляют технику шагов V квадрата. Во время силовой тренировки используют произвольные мячи. Развивают силовую выносливость. Формируют личностную ответственность.	1	18.01
19	Оценка техники выполнения V квадрата. Совершенствуют и демонстрируют технику выполнения базовых шагов V квадрата. В силовой тренировке работают с набивными мячами. Осуществляют самоконтроль. Развивают силовую выносливость. Формируют личностную ответственность.	1	25.01
20	Упражнения на гибкость в формате силового урока. Во время кондиционной тренировки осваивают упражнения для различных групп мышц. Активный и пассивный стретчинг. Развивают силовую выносливость и гибкость, а также личностную ответственность.	1	01.02
21	Разучить VI квадрат. Осваивают элементы русского танца в оздоровительной аэробике. Развивают эстетические способности и чувство ритма.	1	08.02
22	закрепить VI квадрат. Черлидинг. Увеличивают интенсивность за счет использования подскоков, прыжков и приседаний. Работают с помпонами болельщиц. Формируют чувство ритма	1	15.02
23	Оценка техники VI квадрата. Демонстрируют технику выполнения базовых шагов VI квадрата. «Боди данс» (с утяжелениями). . Развивают самостоятельность и личную ответственность.	1	22.02
24	Роуп скиппинг со скакалкой. Базовые движения с короткой и длинной скакалкой. Учащиеся осваивают работу в парах и группах. Развивают чувство ритма и скоростную выносливость.	1	01.03
25	Закрепить работу со скакалкой. Совершенствуют индивидуальный, парный и групповой роуп скиппинг. Демонстрируют навык работы с короткой и длинной скакалкой. Развивают чувство ритма и скоростную выносливость.	1	09.03
26	Фитнес-геймс. Во время комбинированной программы демонстрируют умение работать в группе. Развивают самостоятельность и личную ответственность.	1	15.03
27	Инструктаж ТБ. VII квадрат. Вспоминают невербальные команды инструктора, закрепляют навык перемещения в стойке.	1	05.04
28	Черлидинг. Стретчинг. Разучивают новые упражнения с помпонами болельщиц, знакомятся с черлидингом как элементом Прикладной аэробики. Формируют чувство ритма.	1	12.04
29	VIII квадрат. Самоконтроль. Осваивают новые элементы танцевальной аэробики. Закрепляют базовые шаги VII квадрата, разучивают новую связку. Осуществляют самоконтроль. Развивают самостоятельность и личную ответственность.	1	19.04
30	Кондиционная гимнастика. Осуществляют активный и пассивный стретчинг. Используют мячи в развитии	1	25.04

	гибкости позвоночника. Развивают самостоятельность и личную ответственность.		
31	Оценка техники VII квадрата. Демонстрируют навык перемещения в стойке. Работают в высокой интенсивности с элементами интервальной тренировки. Развивают самостоятельность и личную ответственность.	1	03.05
32	VIII на оценку. Совершенствуют и демонстрируют технику выполнения шагов классической аэробики. В силовой тренировке используют гантели и набивные мячи. Осуществляют самоконтроль. Развивают самостоятельность и личную ответственность.	1	10.05
33	Интервальная тренировка. Развивают силовую выносливость. Формируют личностную ответственность при выполнении комплекса коррекционных упражнений. Самоконтроль.	1	17.05
34	Оздоровительная аэробика. Практикум. Самостоятельная работа в заданной ударности. Формируют навыки выполнения коррекционных упражнений. Развивают самостоятельность и личную ответственность.	1	24.05



## Планируемый результат

*По окончании основного общего образования, 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, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;
- 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;

*В результате изучения курса «Фитнес» на базовом уровне среднего (полного) общего образования 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;

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной ) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);
- 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;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### Список литературы:

1. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
2. Francis, L., Francis, P. & Miller, G. Introduction to Step Reebok. Boston, Reebok International, Ltd. 1991.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
6. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
7. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.
8. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносок А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
9. 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.
10. 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.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24