

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 131», г. Барнаул

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 10 от 25.08.2023



Утверждено  
приказом директора  
№ 02-02/333-осн от 31.08.2023

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Школьный фитнес»  
для 10 класса  
среднего общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Е.Д. Мусухранова,  
педагог дополнительного образования,  
первой квалификационной категории

Барнаул, 2023

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Общие положения

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с:  
Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями № 273-ФЗ от 29.12.12;

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования;

Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «Гимназия № 131»;

Положением о рабочих программах МБОУ «Гимназия № 131»

Годовым календарным учебным графиком;

Планом внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №131»;

Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Данными вопросами в области образовательных и инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Слестёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов (В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; А.В. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; С.В. Савин, 2008 и др.) В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека.

В связи с этим **актуальным** является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие школьного фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования подростков.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно- оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Особенностью данного курса является применение оздоровительных фитнес технологий. Школьный фитнес – это осмысленное отношение к собственному телу, к его состояниям и возможностям, это не дань моде, это жизненная необходимость.

Школьный фитнес – это физическое развитие подростков при одновременном развитии их умственных способностей на основе принципов «ненасильственного»

физического воспитания, когда требование педагога незаметно превращается в желание самого ученика.

**Новизна** заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, ритмическая гимнастика с элементами танцевальной аэробики, освоение которой поможет естественному развитию организма учащегося, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель данной программы** укрепление здоровья учащегося, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости. Данная программа заключается в содействии гармоничному развитию ученика, повышению способности детского организма к физическим нагрузкам.

**Основная задача** — укрепление здоровья ученика, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний подросткового возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

#### **Обучающиеся задачи:**

- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

#### **Развивающие задачи:**

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма,
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;

#### **Воспитательные задачи:**

- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ученика;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная

### **1.3. Место курса в учебном плане**

Согласно плану внеурочной деятельности гимназии программа по детскому фитнесу рассчитана на проведение занятий в 9 классе - 1 час в неделю, 34 часа в год.

### **2. Содержание программы**

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Основные направления программы:

**Классическая аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

**Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения

широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

**«Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**«Танцевально – ритмическая гимнастика».** Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

**«Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме).

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корректирующего значения.

**Стретчинг** – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

**Йога** – это тренировка тела и духа. Цель йоги - формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Нехитрые упражнения позволят укрепить уверенность малышей в себе и своих силах, сделают маленьких непосед уравновешенными и научат их добиваться цели. А самое главное поднимут настроение.

**«Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Музыкально-подвижные игры** содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

**«Креативная гимнастика»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности

**«Элементы хореографии».** Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

- конкурсы;
- открытые уроки.

### 3. Планируемые результаты освоения программы

#### **Личностные результаты:**

- знание правил поведения и умение адекватно применять их в школе, на занятиях, в игровом творческом процессе, дома и в общественных местах;
- сформированность устойчивой мотивации к занятиям хореографией;
- настойчивость, гибкость и самостоятельность в достижении цели;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение управлять своими эмоциями, наполнять их позитивным содержанием;
- проявление дисциплинированности, организованности и трудолюбия.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные:**

- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, имеющимися возможностями и условиями ее реализации;
- умение адекватно воспринимать предложения и замечания педагога товарища, родителей;
- умение контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности;
- умение выбирать вид деятельности в соответствии с целью.

##### **Познавательные**

- умение учиться, способность планировать и решать проблемные творческие задачи;
- навык поиска, анализа и интерпретации необходимой информации;
- способность сознательно добывать необходимые знания;
- владение основами критического мышления.

##### **Коммуникативные:**

- умение выполнять различные роли в группе: лидера, исполнителя, критика;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение сформулировать свое мнение и представить собственную позицию;
- наработать нравственно-этический опыт взаимодействия сверстниками, старшими, младшими детьми, взрослыми в соответствии общепринятыми нравственными нормами.

##### **Предметные:**

- знание о различных направлениях в области хореографического искусства;
- умение самостоятельно выбрать направление и вид деятельности систематических учебных занятий;
- сформированность собственного представления о каждом изучаемом виде хореографического искусства;
- знание основ и понятий по изучаемому предмету в объеме программного материала;
- владение специальной терминологии по всем изучаемым предметам;
- владение специальными умениями и навыками по изучаемым предметам.

### 4. Тематическое планирование курса

9 класс, 1 ч/неделю, всего 34 часа.

№	Тема	Количество часов	Форма проведения	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания

1	Классическая аэробика	5	Беседа, просмотр видеоматериала, практикум.	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p>применение на занятии интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных</p>
2	Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров)	5	Беседа, просмотр видеоматериала, практикум.	
3	Игровой стретчинг, йога	9	Беседа, просмотр видеоматериала, практикум.	
4	Танцевальная аэробика	10	Беседа, просмотр видеоматериала, практикум.	
5	Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения	5	Беседа, просмотр видеоматериала, практикум.	

				<p>игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; работы в парах, которые учат школьников взаимодействию с другими детьми;</p> <p>включение игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия</p>
6	Итого	34		

### **5. Материально-техническое обеспечение Программы**

Помещения, в котором проводятся занятия, должны быть комфортны для обучающихся: просторные залы, хорошо освещенные и оборудованные зеркалами, станками, музыкальной аппаратурой. На занятиях должна быть создана благоприятная обстановка, которая отвечает всем требованиям к занятиям.

Необходимо наличие наглядных и методических пособий: видеоматериалов - образцов по данной дисциплине.

Важно иметь:

- Спортивный зал;
- Музыкальную аппаратуру.

### **6. Методическое обеспечение Программы.**

#### **Средства обучения и воспитания. Литература.**

Список литературы

1. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
4. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
5. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
6. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
7. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
8. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
9. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
10. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.

11. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
12. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.
13. Интернет-ресурсы:
  1. [www.detmir.ru](http://www.detmir.ru)
  2. <http://ds76.home.nov.ru/>
  3. <http://www.kindereducation.com/>
  4. <http://www.dovosp.ru/>
  5. <http://children.diwo.net/>



