

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Администрация Невского района Санкт-Петербурга  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ШКОЛА № 690 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«Принята к использованию»


Рук.МО Зем  
Сидорова Н.В.  
«30» августа 2022 г.

«Принята»

Протокол педагогического  
совета №\_1\_ от 31.08.2022 \_

«Утверждаю»

Директор ГБОУ №690  
Соловьева В.Ю. Соловьева  
Приказ № 266 \_ от 31.08.2022



**ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
**«Фитнес»**  
для 5 «В» класса  
**развитие личности и самореализации**  
(участие в спортивных мероприятиях)

**Составитель:**  
**Жеребецкая Полина Павловна**

**Санкт-Петербург**  
**2022 год**

## **Пояснительная записка**

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю, энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

**Цель программы:** создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий фитнесом.

### **Задачи**

- учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- познакомить детей с базовыми шагами, связками, стилями фитнеса.
- учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость)
- развивать чувство ритма, музыкальность,
- развивать критичность и самокритичность.
- привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

**Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.**

### **Ребёнок должен знать:**

- Порядок занятия;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Понятие танцевального рисунка;
- Различные стили танцевальной аэробики.

### **Ребёнок должен уметь:**

- Чётко выполнять элементы подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Быть самокритичным и критичным;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

#### **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

### **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

### **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес» предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю – 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся школы.

**Планируемые результаты** освоения обучающимися программы внеурочной деятельности **Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога 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» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД:**

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

#### **2. Познавательные УУД:**

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- 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).

#### **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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**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 воспитанники** в процессе реализации программы внеурочной деятельности. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес» воспитанники **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 воспитанников 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.

**Календарно-тематическое планирование**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий фитнеса.	1ч	
2.	Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся фитнесом (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	1ч	
3.	Классическая аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Ознакомление с базовыми шагами.	1ч	

4.	Правила и обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Фоновые и скрестные шаги в классической аэробике.	1ч	
5.	Танцевальная аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Музыкальная грамота.	1ч	
6.	Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики и их модификации. Простые комбинации (по 4 восьмерки).	1ч	
7.	Оздоровительная аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	1ч	
8.	Разучивание базовых шагов оздоровительной аэробики и их модификации. Простые комбинации (со сменой ног).	1ч	
9.	Степ-аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат.	1ч	
10.	Обучение технике рук и ног в степ-аэробике. Совершенствование базовых шагов.	1ч	
11.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1ч	
12.	Базовые шаги и связки аэробики. Упражнения на развитие осанки.	1ч	
13.	Аква-аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Вербальные и визуальные команды.	1ч	
14.	История зарождения танцевальной аэробики. Система, структура и принципы построения занятий.	1ч	
15.	Фанк-аэробика как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	1ч	
16.	Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки. Упражнения в партере для мышц рук и ног.	1ч	
17.	Хип-хоп как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Комбинации по четыре восьмерки.	1ч	
18.	Простейшие музыкальные композиции. Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	1ч	
19.	Латино как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания.	1ч	
20.	Разучивание базовых шагов латины и их модификации. Комплекс общеразвивающих упражнений на мышцы туловища.	1ч	
21.	Слагаемые здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1ч	
22.	Афро-аэробика как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	1ч	
23.	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	1ч	
24.	Слайд-аэробика как вид аэробики и средство физического воспитания. Силовой блок упражнений.	1ч	
25.	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1ч	
26.	Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Приемы самоконтроля. Знакомство с круговой тренировкой. Противопоказания.	1ч	

27.	Коррекционные упражнения. Комплекс детской йоги направленный на развитие гибкости. Дыхательная гимнастика.	1ч	
28.	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия	1ч	
29.	Базовые шаги и связки аэробики. Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	1ч	
30.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	1ч	
31.	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов танцевальной аэробики. Коррекция осанки.	1ч	
32.	Стретчинг. Упражнения на растягивание мышц ног.	1ч	
33.	Составление и совершенствование итоговой музыкальной, танцевальной композиции из изученных упражнений	1ч	
34.	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений и связок.	1ч	

### 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.
8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.