

Министерство образования Кировской области  
Кировское областное государственное бюджетное учреждение  
«Лицей г. Советска»

УТВЕРЖДЕНО  
Директор КОГОБУ «Лицей  
г. Советска»  
\_\_\_\_\_ Чистополова О.Н.  
Приказ №95 от «29» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности

«Гимнастика и Фитнес»

Возраст детей, на которых рассчитана программа – 7-9 класс  
Срок реализации программы – 1 года

Составитель программы:  
Дюпина Алина Юрьевна,  
учитель физической культуры

г. Советск  
2024

### ***Пояснительная записка***

Рабочая программа по гимнастике разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

### **Цель программы:**

- **Общая цель** программы по оздоровительной гимнастике - улучшение контроля за физическим развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.).
- **Основная цель** - укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

### **Задачи:**

1. Развитие силовой выносливости как основы оптимизации адаптационных процессов и повышения резервов здоровья;
2. Достижение нормативного уровня физической подготовленности и поддержание объема двигательной активности;
3. Восстановление мышечной константы (отношение мышечной массы к весу тела) и создание «мышечного корсета» позвоночника, формирование и закрепление навыка правильной осанки;
4. Улучшение деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, координирование взаимодействия моторных и вегетативных функций организма;
5. Формирование моральных и волевых качеств и снятие «комплексов неполноценности» за свою физическую несостоятельность у школьников, освобожденных от уроков физического воспитания по состоянию здоровья.
6. Постановку диафрагмального дыхания, предотвращающего повышение внутрибрюшного и внутричерепного давления, перегрузку сердечно-сосудистой системы, улучшающего вентиляцию лёгких и общее кровообращение;
7. Комплекс партерной гимнастики (без применения тренажеров), включающей аэробный и стретчинговый компоненты;
8. Обучение учащихся правильному статико-динамическому режиму во время занятий в школе и дома.

### ***Структура организации учебного процесса.***

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о фитнес-аэробике как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований.

*Формы организации учебного процесса.*

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, классической гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп».

*Результаты апробирования программы.*

#### 1. Обучающие.

Постоянная физическая нагрузка под музыкальное сопровождение с ясно выраженными ритмическими акцентами, где музыка определяет темп движений, повышается ритмичность у детей, музыкальный слух и музыкальная культура.

Корригирующие упражнения на осанку в программе «Здоровая спина» улучшают осанку, создают мышечный корсет позвоночника, повышают уровень здоровья.

#### 2. Развивающие.

Значительный рост понимания значения здорового образа жизни и всех его составляющих.

Повышение уровня здоровья школьников, их устойчивости к инфекционным простудным заболеваниям, повышение уровня иммунитета, повышение общего жизненного тонуса.

#### 3. Воспитательные.

Коллективные занятия школьников во внеурочное время способствуют укреплению дружбы в коллективе, улучшают психологический климат в классе. Регулярные дополнительные занятия формируют потребность в физической нагрузке.

4. Образовательный эффект программы выражается в повышении уровня знаний о физиологии и анатомии физических упражнений; улучшается осведомленность школьников о новых современных видах спорта с музыкально-ритмической компонентой.

Программа предполагает проведение занятий 2 раз в неделю. Продолжительность занятий 40-60 минут.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

*Теоретическая часть занятий включает в себя:*

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

*Практическая часть занятий включает в себя:*

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

### Тематический план по программе «Гимнастика и Фитнес»

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Гимнастика и акробатика	20	4	16	Тестирование
2.	Фитнес	30	4	26	Тестирование
3.	Вольные упражнения с предметами	18	6	12	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>			

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1	<b>Модуль «Гимнастика и акробатика»</b> Общие правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и фитнесом, в спортивном зале.	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
2	1	<b>Модуль «Гимнастика и акробатика»</b> Общая и специальная физическая подготовка.	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	Тестирование
3	1	<b>Модуль «Гимнастика и акробатика»</b> Разучивание акробатических элементов под счет.	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
4	1	<b>Модуль «Гимнастика и акробатика»</b> Комплекс силовой направленности.	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
5	1	<b>Модуль «Гимнастика и акробатика»</b> Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
6	1	<b>Модуль «Гимнастика и акробатика»</b> Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
7	1	<b>Модуль «Гимнастика и акробатика»</b> Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
8	1	<b>Модуль «Гимнастика и акробатика»</b> Комплекс упражнений с обручем.	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
9	1	<b>Модуль «Гимнастика и акробатика»</b> 3Комплекс упражнений с набивным мячом.	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
10	1	<b>Модуль «Гимнастика и акробатика»</b> Комплекс упражнений для мышц туловища.	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
11	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Базовые шаги аэробики	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
12	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Классическая аэробика	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
13	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Степ-аэробика разучивание базовых шагов- <b>march-(ing), step touch</b>	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
14	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Степ-аэробика разучивание базовых шагов- <b>double step touch open step</b>	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
15	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Танцевальная аэробика	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
16	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Аэробика силовой направленности	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
17	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Стретчинг с элементами йоги	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
18	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Фитнес на платформе (Степ- аэробика)	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
19	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Разучивание базовых шагов аэробики- <b>march-(ing), step touch</b>	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
20	1	<b>Модуль «Фитнес»</b>	Спортивный зал	

		Разучивание базовых шагов аэробики- <b>double step touch open step</b>	КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
21	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Разучивание базовых шагов аэробики- <b>curl step, grape wine</b>	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
22	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Разучивание базовых шагов аэробики- <b>V – step, knee up, kick</b>	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
23	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Соединение базовых шагов в единую связку	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
24	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Соединение базовых шагов в единую связку под музыку	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
25	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Стретчинг с элементами йоги	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
26	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения с предметами»</b> Разучивание упражнений с лентой. (Обучать правильно, держать палочку с лентой (длина 3 метра), осанку)	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
27	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения»</b> Обучение простейшие вращения гимнастической лентой	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
28	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения с предметами»</b> Совершенствование простейшие вращения гимнастической лентой	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
29	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения с предметами»</b> Обучение упражнениям «змейка», «рисуем круг» в разных плоскостях	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
30	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения с предметами»</b> Упражнения с обручем-махи, круги, покачивания, вращения	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
31	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения с предметами»</b> Упражнения с обручем-перекаты по полу, телу	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
32	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения с предметами»</b> Упражнения с обручем-броски и ловли	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
33	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения с предметами»</b> Упражнения с обручем-вертушки одной/двумя руками	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
34	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения с предметами»</b> Упражнения с обручем-передачи в различных положениях	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
35	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения с предметами»</b> Упражнения с лентой- махи, круги, восьмерки	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
36	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения с предметами»</b> Упражнения с лентой- змейки	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
37	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения с предметами»</b> Упражнения с лентой- спирали	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
38	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения с предметами»</b> Упражнения с лентой- передачи	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
39	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения с предметами»</b> Упражнения с лентой- броски, ловли, эшапе	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г. Советска»	
40	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения с предметами»</b> Упражнения с мячом- махи, круги различные	Спортивный зал КОГОБУ «Лицей г.	

			Советска»	
41	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения с предметами»</b> Упражнения с мячом -передачи, в разных положениях	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
42	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения с предметами»</b> Упражнения с мячом- отбивы (разными частями тела)	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
43	1	<b>Модуль «Вольные Упражнения с предметами»</b> Упражнения с мячом- броски и ловли	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
44	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Танцевальная аэробика	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
45	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Танцевальная аэробика	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
46	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Танцевальная аэробика	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
47	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Степ-аэробика	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
48	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Степ-аэробика	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
49	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Степ-аэробика	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
50	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Степ-аэробика	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
51	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Степ-аэробика	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
52	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Степ-аэробика	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
53	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Степ-аэробика	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
54	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Стретчинг с элементами йоги	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
55	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Стретчинг с элементами йоги	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
56	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Стретчинг с элементами йоги	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
57	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Стретчинг с элементами йоги	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
58	1	<b>Модуль «Фитнес»</b> Стретчинг с элементами йоги	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
59	1	<b>Модуль «Гимнастика и акробатика»</b> Группировка, перекаты в группировке.	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	
60	1	<b>Модуль «Гимнастика и акробатика»</b> Упоры (присев, лежа, согнувшись). Седы (на пятках, углом).	Спортивный зал КОГОВУ «Лицей г. Советска»	

61	1	Модуль «Гимнастика и акробатика» кувырок назад, кувырок боком	Спортивный зал КОГОбУ «Лицей г. Советска»	
62	1	Модуль «Гимнастика и акробатика» перевороты вперед, назад, боком	Спортивный зал КОГОбУ «Лицей г. Советска»	
63	1	Модуль «Гимнастика и акробатика» стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)	Спортивный зал КОГОбУ «Лицей г. Советска»	
64	1	Модуль «Гимнастика и акробатика» Стойки на лопатках, на груди, на руках	Спортивный зал КОГОбУ «Лицей г. Советска»	
65	1	Модуль «Гимнастика и акробатика» Стойка на голове. Гибкость.	Спортивный зал КОГОбУ «Лицей г. Советска»	
66	1	Модуль «Гимнастика и акробатика» «Мост» из стойки на коленях.	Спортивный зал КОГОбУ «Лицей г. Советска»	
67	1	Модуль «Гимнастика и акробатика» Комплекс акробатических упражнений.	Спортивный зал КОГОбУ «Лицей г. Советска»	
68	1	Модуль «Гимнастика и акробатика» Разучивание и совершенствование контрольных комбинаций.	Спортивный зал КОГОбУ «Лицей г. Советска»	

## Планируемые результаты освоения программы.

Программа по внеурочной деятельности способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

*В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения:*

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

раскрывать понятия: синхронно, ритмично;

ориентироваться в видах аэробики, гимнастики;

выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

*В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:*

установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

*В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:*

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным

сопровождением в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;  
оценивать правильность выполнения действия;  
адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;  
проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;  
организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;  
самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;  
договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;  
контролировать действия партнёра в парных упражнениях;  
осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;  
задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

*Методическое обеспечение образовательной программы.*

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: упражнения выполняемые из различных И.П, с предметами и без них, игры и игровые упражнения;
- занятия оздоровительной направленности;

*Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:*

В процессе занятий применяются следующие методы:

- 1)методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме),
- 4)словесные методы: рассказ, описание, объяснение ,беседа инструктирование , комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.
- 5)методы наглядного воздействия : показ упражнения, демонстрация .

С помощью этих методов происходит запоминание и овладение двигательным действием. На занятиях дети учатся наблюдать друг за другом, анализировать ,контролировать свои действия и эмоции.

*Материально-техническое обеспечение учебного процесса:*

- наглядные пособия: карточки с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь и оборудование : секундомер, свисток, мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, теннисные и резиновые мячи, кегли , обручи, координационные лестницы, гимнастические скамейки, маты, перекладина, конь, мостик, брусья, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно.
- Магнитофон

## **Список используемой литературы**

1. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.



2. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
3. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
4. Петров П. К.О Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.