

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б.Ольбинского»**  
141300 г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, дом 30А

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
*В СООТВЕТСТВИИ ФГОС СОО И ФОП СОО*

Утверждена

Протокол педагогического совета

от 30.08.2023г. №1

Приказ от 30.08.2023 №284

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**КУРС ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ФИТНЕС И ОФП»**

10-11 КЛАСС

Составители:  
Карелина Л.Л.,  
Шваров И.В..

Сергиев Посад  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Фитнес и ОФП» для обучающихся 10 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), 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 2007г. №329-ФЗ. Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА «ФИТНЕС И ОФП»

В последние десятилетия фитнес стал все больше завоевывать популярность. 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 эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Предлагаемая программа по физической культуре на основе фитнеса включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: *«Знания о физической культуре и спорте»*, *«Способы физкультурной деятельности»*, *«Физическое совершенство»*.

Программа курса направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ФИТНЕС И ОФП»

Цель изучения фитнеса в школе - 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 фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

#### Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация фитнеса и активного отдыха;

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортом и физкультурой;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в спортивные игры;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- развитие специальных физических способностей необходимых в соревновательной деятельности;
- приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности членов общества;
- подготовка инструкторов – общественников.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА ФИТНЕС И ОФП» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс внеурочной деятельности «Фитнес и ОФП» рассчитан на 34 учебных часа и изучается в 10 классах. Сетка часов (из расчета 1 час в неделю)

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные результаты:**

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Понятиями «Фитнес технологии»;

- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.

### **Предметные результаты**

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать фитнес – технологии, подвижные игры с элементами спортивных игр как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

В результате изучения курса гимназист должен:

**Знать:**

- историю возникновения и развития физической культуры, физическую культуру и олимпийское движение в России, современное олимпийское движение;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, методы массажа;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- теорию и методику физического воспитания.

**Уметь:**

- совершенствовать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;
- выполнять комбинации по акробатике;
- владеть техникой ведения мяча, техникой броска мяча. Выполнять комбинации по спортивным играм (баскетбол, футбол);

Использовать: - приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **«ФИТНЕС и ОФП»**

*Общая физическая подготовка.*

*Упражнения для развития выносливости:*

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития гибкости:*

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

*Упражнения на развитие силовой выносливости:*

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимнастической скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

#### *Фитнес технологии*

Фитнес-программы и технологии разделяют по направлениям: - силовой направленности; - упражнения аэробной направленности; - смешанные программы; - комплексы упражнений восточных единоборств; - танцевальные упражнения. Бег и прыжки воспитывают выносливость и скоростно-силовые качества, упражнения в партере – силу и подвижность в суставах, танцевальные движения способствуют пластичности, ловкости, гибкости. Занятия аэробикой являются эффективным средством подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО

Освоение и развитие широкого комплекса общих учебных умений, формирование познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. ( упражнения с отягощением, упражнения с собственным весом, упражнения с эластическими амортизаторами и предметами, футбол, медбол, динамическое выполнение упражнений с многократным повторением серий беговых и прыжковых заданий, приседания и наклоны благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат; упражнения в партере – на силу и подвижность в суставах; - танцевальные движения способствуют координации движений, пластичности, ловкости, гибкости. Регулярные занятия являются эффективным средством подготовки к выполнению Всероссийского спортивного комплекса ГТО.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИТНЕС и ОФП»**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма проведения занятий	Количество часов всего	ЦОР/ЭОР
1.	Знания о физической культуре. Базовые понятия и основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнеса и ОФП.	Беседа в процессе тренировки.	4	<a href="http://art.1september.ru">http://art.1september.ru</a>
2.	Основные правила и требования к составлению индивидуального плана физической недельной нагрузки с учетом особенностей собственного организма.	Тренировка средствами л/а, спортивные игры.	10	<a href="http://art.1september.ru">http://art.1september.ru</a>

3.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Тренировка средствами подвижных и спортивных игр.	3	<a href="http://art.1september.ru">http://art.1september.ru</a>
4.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Наблюдения за физическим развитием.	Тренировка средствами гимнастики и акробатики.	4	<a href="http://art.1september.ru">http://art.1september.ru</a>
5.	Функциональная тренировка	Фитнес технологии	8	<a href="http://art.1september.ru">http://art.1september.ru</a>
6.	Определение уровня физической подготовленности.	Фитнес технологии	12	<a href="http://art.1september.ru">http://art.1september.ru</a>
	ИТОГО:		34 часа	