

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация

"Школа" Атон" городской округ Электросталь"

РАССМОТРЕНО

На заседании Педагогического
совета

Протокол №1 от «28» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Субботин Д. И.
Приказ №41-од от «28» августа 2023
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности "Фитнес"

для обучающихся 5-9 классов

(Составитель Калмаков С.В.)

г.о. Электросталь 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности "Фитнес" для обучающихся 5-9 классов разных возрастов составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными - отсюда и низкая мотивация к занятиям.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Цель программы – сформировать позитивное отношение школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

2. Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3. Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 30-40 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.

Общая недельная нагрузка составляет 1 час. Общее количество времени на изучение курса 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Образовательные результаты внеурочной деятельности

1-УРОВЕНЬ - Приобретение школьниками знаний о фитнесе, получение базовых знаний о двигательной активности в жизни человека, расширение кругозора.

Формой достижения результата можно считать – полученные знания о фитнесе, о традициях, значении разминки перед двигательной активностью.

2-УРОВЕНЬ - Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, комфортное состояние в команде, толерантного отношения к участникам команды, класса.

Формой достижения результата можно считать - создание эмоционально-окрашенной и дружеской среды внутри коллектива школьников.

3-УРОВЕНЬ- самостоятельно и в группах составление комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики, организовывать и проводить динамические паузы на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением.

Структура занятий

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть

Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Темп музыки не превышает 124-136 уд./мин. Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

Основная часть

Темп музыки составляет в среднем 128-152 уд./мин., в программах высокой интенсивности – до 160 уд./мин. Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, сюжетно-ролевые упражнения.

Заключительная часть

Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

Планируемые результаты освоения программы.

Программа по внеурочной деятельности «Фитнес детям» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:
ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;
ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, 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.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по аэробике;

- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;

- проведение игровых программ на переменах и в группах продлённого дня;

- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Теория	<i>в процессе занятий</i>
2.	Классическая аэробика (программа «классики»)	32
3.	Фитнес-гимнастика и акробатика	18
4.	Занятия с элементами йоги	8
4.1	Индивидуально	<i>2 (в 1 полугодии)</i>
4.2	В парах	<i>2 (во 2 полугодии)</i>
5.	Образно-сюжетные игры	8
6.	Контрольное занятие (в конце каждого полугодия)	2
ИТОГО		34

Содержание программного материала

Классическая аэробика - программа «классики» (15 часов)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.

Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики.

Партерная гимнастика. Восстановление.

Практика:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

Основные шаги базовой аэробики:

С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики:

- марш (обычная ходьба)

- стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе)
- ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе)
- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе)
- степ-тач (приставной шаг)
- мамбо (шаги на месте с переступанием)
- грэйп вайн (скрестный шаг в сторону)
- кросс-степ (скрестный шаг на месте)

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.

Фитнес-гимнастика и акробатика (9 часов)

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

Практика:

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))
- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)
- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)
- наклоны
- выпады
- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

Занятия с элементами йоги (4 часа)

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы)
- «кузнечик» (преодолевают скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе)
- «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела)
- «лев» (силивает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла)

Образно-сюжетные игры (4 часа)

Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых сказок.

Варианты сюжетно-ролевых игр:

- создание коллажа из сказок, далее двигательное и словесное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события

- создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные
- моделирование сказок (составление сказки по предметно-схематической модели, например показать какой-то предмет или картинку, которые должны стать отправной точкой детской фантазии)

Контрольное занятие (2 часа)

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания. Оценка проводится по основным базовым элементам по пятибалльной системе. Оценивается качество исполнения исходя из правильности исполнения самих движений в 5 повторениях.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Материально – техническое оснащение учебного процесса

1. Гимнастические стенки (большой спортивный зал,)
2. Скамейка гимнастическая
3. Гимнастические коврики
4. Гантели 1кг
5. Маты гимнастические
6. Мяч набивной 1,2,3 кг
7. Скакалки гимнастические
8. Палка гимнастическая
9. Обруч гимнастический
10. Мягкие мячи
11. Стойки, фишки,
12. Магнитофон
13. Фитбол мячи
14. Диски здоровья
15. Аптечка медицинская

Список литературы:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2021. – 216с.
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. – Спорт Академ Пресс.-М., 2021.
3. 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., 2021. – 12с.
4. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2021.
5. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2021
6. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2021.

№ занятия	Основное содержание занятий
1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом в спортивном зале. Что такое фитнес.
2	<i>Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперёд-назад. Партерная гимнастика.
3	<i>Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх.
4	<i>Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга.
5	<i>Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.
6	Партерная гимнастика.
7	Основные шаги базовой аэробики - марш (обычная ходьба) Восстановление.
8	Основные шаги базовой аэробики - стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе). Партерная гимнастика
9	Основные шаги базовой аэробики ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе). Восстановление.
10	Основные шаги базовой аэробики- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе). Партерная гимнастика
11	Основные шаги базовой аэробики- степ-тач (приставной шаг)
12	Основные шаги базовой аэробики - мамбо (шаги на месте с переступанием). Партерная гимнастика
13	Основные шаги базовой аэробики - грэйп вайн (скрестный шаг в сторону). Восстановление.
14	Основные шаги базовой аэробики - кросс-степ (скрестный шаг на месте). Партерная гимнастика
15	Танцевальная комбинация классической аэробики из основных элементов.
16	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика. - наклоны - выпады
17	- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы). Упражнения для мышц брюшного пресса.

18	- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.).
19	прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)
20	Выполнить комплекс упражнений направленный на профилактику плоскостопия.
21	КУ со скакалкой. Выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке).
22	КУ с мячом. Кувырки боком, через плечо, вперед, назад;
23	КУ с гимнастической палкой. Стойка на лопатках, мост. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике).
24	Выполнить комплекс упражнений направленный на формирование правильной осанки.
25	Занятия с элементами йоги Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой - «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы).
26	Занятия с элементами йоги - «кузнечик» (преодолевает скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе).
27	Занятия с элементами йоги - «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела)
28	Занятия с элементами йоги - «лев» (усиливает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла)
29	Образно-сюжетные игры - Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды.
30	Образно-сюжетные игры эмоционально-образные перевоплощения с элементами аэробики.
31	Образно-сюжетные игры с элементами аэробики, акробатики, гимнастики.
32	Образно-сюжетные игры придумывание новых сказок.
33	Контрольное занятие.
34	Контрольное занятие.