

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №529 Петродворцового района Санкт-Петербурга
имени Героя Российской Федерации Д.А. Опарина

«Согласовано» Зам. директора по УВР: «15» июня 2022г.	Принято Педагогический совет Протокол №5 «15» июня 2022г.	Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ № 529 Приказ № 71/1 «15» июня 2022 г.
---	--	--



Рабочая программа

по внеурочной деятельности по фитнесу
Спортивно-оздоровительное направление

Разработчик программы: учитель физической культуры
Герина Ольга Олеговна

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

-Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
-Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 29.06.2017)"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"
В ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613

-- Основной образовательной программы ГБ ОУ средняя школа №529 Санкт-Петербурга

--СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993)

-Письма МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;

Необходимость внедрения программы в образовательный процесс учреждения заключается в потребности повышения показателей результативности, выраженных в успешной сдаче учащимися нормативов ГТО, положительных оценках, полученных на уроках ФК, и завоевании призовых мест на районных и городских соревнованиях.

Актуальность Приоритет оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяются наличием проблем с состоянием здоровья у детей и подростков.

Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним.

Практическая значимость Занятия фитнесом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Основу детского фитнеса составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребёнка как личности, как сторонника здорового образа жизни. Эмоциональность занятий

объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним.

Широкому распространению фитнеса содействует несложное оборудование: небольшая площадка, музыкальное оборудование, наличие гимнастических ковриков.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие развитию координации, гибкости, силового развития.

Цель программы обучения - формирование у учащихся старшей школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

1. воспитательные:

на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Формирование общественной активной личности, поведения в социуме.

2. Развивающие:

Развитие двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Развивать умение самостоятельно заниматься в домашних условиях.

3. Обучающие:

Развивать формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности; уметь слушать музыку и музыкальный размер.

на углубленное представление об основных видах спорта;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.



Добавлено примечание ([u1]): 3 группы задач: воспитательные, развивающие, обучающие

Добавлено примечание ([u2]): Задача по КИС из конструктора

Добавлено примечание ([u3]): Уровень воспитательных результатов одним предложением

Данная программа направлена для достижения первого уровня воспитательных результатов.

Занятия по фитнесу будут проходить 3 раза в неделю для каждой группы, из которых одно занятие будет совместным.

Программа рассчитана на 136 часов.

Для более качественного освоения предметного содержания и привлечения учащихся занятия проводятся преимущественно в форме практических занятий.

Преобладающей формой контроля знаний, умений, навыков является сдача нормативов по окончании изучения каждого раздела учебной программы. Также проведение тестов на силу, выносливость, ритмичность, двигательную память.

Требования к уровню подготовки учащихся

Личностные результаты :

- выполнение комплексов упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществление наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений;
- Возможность самостоятельно выполнять и составлять комплекс упражнений без преподавателя.
- использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- соответствие как минимум среднему уровню показателей физических способностей возраста

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- сформированность навыка контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

Познавательные универсальные учебные действия

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами, анализировать технику движений

Коммуникативные универсальные учебные действия

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

Содержание курса:

- 1.Разучивание танцевальных шагов аэробики. Тема включает разучивание шагов, из которых состоят практически любые танцевальные связки.
- 2.Разучивание танцевальных и аэробных связок. На базе разученных шагов составляются танцевальные связки.
- 3.Разучивание силовых упражнений. Разучивание правильного выполнения основных силовых упражнений, например сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (отжимание), приседание
- 4.Применение силовых упражнений на занятиях. Включение силовых упражнений в структуру занятия.

5.Проведение тестов на силовую выносливость. Также силовые тесты могут чередоваться с тестами на координационные способности, ритмичность и двигательную память.

Особенностью данной программы является круговое повторение данных тем, то есть после прохождения тестов продолжается разучивания танцевальных шагов аэробики.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что способствует повышению мотивации и интереса к занятиям по фитнесу.

Учебно-тематический план

	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практика	Контрольные занятия
1.	Разучивание базовых шагов аэробики.	40ч.	Теоретические разъяснения в течении урока	40ч.	5
2.	Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	30ч.	-	30ч.	3
3.	Разучивание силовых упражнений.	30ч.	-	30ч.	2
4.	Применения силовых упражнений на занятиях.	20ч.	-	20ч.	Силовые тесты
5.	Проведение тестов на силовую выносливость.	10ч.	Ответы на вопросы -. Режим. Питание.	10ч.	Тесты на выносливость
Всего		130ч.	-	130ч.	10
	резерв	6ч		6ч	
Итого		136ч		136ч	

Ресурсное обеспечение:

Рекомендуемая литература для ученика:

1. Физкультура: методика преподавания. Э. Найминов, Москва, 2021г
2. Спорт в школе И. П. Космин, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь, Москва 2014 г.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в школе В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий, Москва 2003г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Москва, Просвещение, 2013 г.

Рекомендуемая литература для учителя:

1. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. от 30.08.2010г.);
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751;
3. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
4. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. № 163-р.
5. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
6. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р;
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.).

Интернет - ресурсы:

- <http://ext.spb.ru/>
- <http://fizkultura-na5.ru/>
- <http://spo.1september.ru/urok/>

Оборудование:

- Мячи для фитнеса
- Музыкальное оборудование
- Гимнастические коврики
- Гантели
- Гимнастические резинка