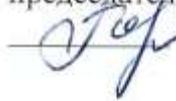


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37.

Согласовано на заседании
МС МАОУ СОШ №37
протокол № 1 от 26.08.2019 г.
председатель МС
 Горбачева О.Л.

Принято педагогическим советом
МАОУ СОШ №37
протокол №12 от 26.08.2019

Утверждена и введена в
действие
Приказ № 348 от 30.08.2019 г.
Директор МАОУ СОШ №37
Иванов А.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительного направления
«ФИТНЕС»
для обучающихся 5-9-х классов**

Составитель:
учителя физической культуры Чехунова Н.С., Чехунова Т.С.

Томск
2019

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Фитнес» разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- со «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- ФГОС ООО от 6.10.2009г. № 373 (с изменениями от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012г. № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. № 1576)
- ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ от 19.12.2014г. № 1598,
- Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в РФ от 3.06.2017г. № 1155-р;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);
- на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного начального образования и программы формирования универсальных учебных действий;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29 декабря 2010 г. №189, в редакции изменений № 3, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015г. № 81);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями).
- на основании Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «О направлении методических рекомендаций» от 18.08.2017г. № 09-1672
- ООП ООО МАОУ СОШ №37 г.Томска.

Фитнес – это современное направление физического развития и тренировки, которое включает в себя комплекс оздоровительных видов спортивных занятий, которые состоят из практических и теоретических занятий. Фитнес включает в себя занятия различными видами аэробики, гимнастики и пластики. Аэробика – это динамичный вид занятий под ритмичную музыку на развитие всех двигательных качеств (выносливость, сила, координация, гибкость, скорость).

Цель - создание условий для развития мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой средствами фитнеса - современных оздоровительных видов спортивных тренировок.

Достижение цели программы обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, потребностей и мотивов к регулярным занятиям физической культурой;
- обучение основам современных видов двигательных действий;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о питании, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- углубление знаний по оказанию первой помощи при травмах;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- углубление представления о современных оздоровительных видах спортивных занятий, снарядах и инвентаре.

Коррекционные задачи (для варианта 5.1.):

1. Осуществлять коррекционную помощь в овладении базовым содержанием обучения.
2. Корректировать нарушения устной речи, коррекция и профилактика нарушения чтения и письма.
3. Развивать сознательное использование языковых средств в различных коммуникативных ситуациях с целью реализации полноценных социальных контактов с окружающими.
4. Обеспечить обучающемуся успех в различных видах деятельности, с целью предупреждения негативного отношения к занятиям, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

Коррекционные задачи (вариант 4.1):

1. Развить слухового внимания.
2. Развить фонетического слуха.
3. Развить общей и тонкой моторики, мимики, пантомимики.
4. Формировать и развитие кинетических ощущений.
5. Воспитать переключаемости.
6. Развить чувства ритма.
7. Формировать закрепления навыка правильного употребления звуков в различных формах и видах речи.
8. Развить физиологического и функционального дыхания.

Коррекционные задачи (вариант 5.2):

1. Формировать речевую деятельность обучающихся с ТНР, профилактика вторичных речезыковых расстройств.
2. Развивать устную и письменную речь.
3. Формировать и развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогической, описательноповествовательной) на основе обогащения знаний об окружающей действительности, развитие познавательной деятельности (предметно-практического, наглядно-образного, словесно-логического мышления).
4. Формировать языковые обобщения и правильное использование языковых средств в процессе общения, учебной деятельности.
5. Формировать, развивать и обогащать лексический строй речи, уточнять значения слов, развивать лексическую системность, формировать семантические поля.
6. Развивать и совершенствовать грамматическое оформление речи путем овладения продуктивными и непродуктивными способами словоизменения и словообразования, связь слов в предложении, модели различных синтаксических конструкций предложений.
7. Развивать связную речь, соответствующую законам логики, грамматики, композиции, выполняющей коммуникативную функцию: формировать умения планировать собственное связное высказывание; анализировать неречевую ситуацию,

выявлять причинно-следственные, пространственные, временные и другие семантические отношения; самостоятельно определять и адекватно использовать языковые средства оформления связного высказывания в соответствии с коммуникативной установкой и задачами коммуникации.

8. Овладеть разными формами связной речи (диалогическая и монологическая), видами (устная и письменная) и типами или стилями (сообщение, повествование, описание, рассуждение).

Коррекционные задачи (вариант 7.1.):

1. Развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогической, описательно-повествовательной).
2. Формировать умения грамотно ставить и задавать вопросы, отвечать на них.
3. Формировать умения составлять рассказ.
4. Развивать связную речь.
5. Развивать лексико-грамматический и фонетико-фонематический строй речи.
6. Развивать общую разборчивость речи, речевого дыхания, голоса, просодики.
7. Формировать синхронность речевого дыхания, голосообразования и артикуляции.
8. Развивать письменную речь, корректировать нарушения чтения и письма.

Коррекционные задачи (вариант 7.2.):

1. Корректировать отдельные стороны психической деятельности и личностной сферы.
2. Формировать учебную мотивацию, стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов.
3. Гармонизировать психоэмоциональное состояние, формировать позитивное отношение к своему "Я", повышать уверенность в себе, развивать самостоятельность, формировать навыки самоконтроля.
4. Развивать речевую деятельность, формировать коммуникативные навыки, расширять представления об окружающей действительности.
5. Формировать и развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогическая, описательноповествовательная).
6. Обогащать и развивать словарь, уточнять значения слов, развивать лексическую системность, формировать семантические поля.
7. Корректировать индивидуальные пробелы в знаниях.
8. Укреплять здоровье, корректировать недостатки психомоторной и эмоционально-волевых сфер.
9. Развивать общую и речевую моторику.

В основу программы входит материал о занятиях фитнесом. Программа «Фитнес» предназначена для обучающихся шестых классов. Занятия рассчитаны на один год в объеме 34 часа (одно занятие в неделю). Продолжительность занятий 45 минут. Фитнес – это комплекс оздоровительных видов спортивных занятий, которые включают в себя не только практические занятия, но и теоретические. Фитнес включает в себя занятия различными видами аэробики, гимнастики и пластики. Аэробика – это динамичный вид занятий под ритмичную музыку на развитие всех двигательных качеств (выносливость, сила, координация, гибкость, скорость).

Практическая часть программы предлагает ознакомить обучающихся с такими видами фитнеса, как:

- танцевальные виды аэробики – аэробика с применением танцевальных движений разной степени интенсивности и сложности;
- стэп-аэробика – занятие с применением специальной степ-платформы;

- фитбол-аэробика – упражнения со специальным мячом, рекомендуется для улучшения осанки, баланса и гибкости;
- восточная пластика - движения танца живота, бедер и рук под музыку позволяет укрепить мышцы всего тела;
- зумба - комплекс движений под ритмику латино-американской быстрой музыки.
- лезгинка – древний кавказский танец под зажигательную музыку.

Также программа предполагает знакомство с такими видами фитнес-гимнастики, как:

- фит-йога – это смесь дыхательных, растягивающих и расслабляющих упражнений, благотворно действующих не только на мускулатуру, но и на внутренние органы;
- пилатес – это полный и гармоничный метод физического тренинга, без внимания не остается ни одна часть тела;
- калланетика – вид гимнастики, развивающий группу мышц от талии до колен с падающим режимом работы на спину и суставы.

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации с учётом индивидуальных особенностей.

В практической части программы подобран материал с учетом возрастных особенностей учащихся. Все основные упражнения имеют несколько вариантов выполнения: динамический вариант, вариант с утяжелением, статический вариант, растягивание. Последнее носит обязательный характер, так как способствует восстановлению мышц после напряжения. Выполнение статических упражнений и вариант с утяжелением вслед за динамическим обеспечивает максимум воздействия на мышцы. При выполнении данных упражнений даются методические рекомендации: увеличить число повторов, сократить продолжительность пауз отдыха, выполнять упражнения с утяжелением, но уменьшить число повторов, выполнять упражнения при возможности с напряжением мышц или ускорить темп.

При разучивании несложных двигательных действий используется метод целостного разучивания, а метод обучения по частям – при разучивании более сложных упражнений. В процессе учебных занятий используются методы словесного воздействия (объяснение, команда, разбор, замечание, словесная оценка), наглядного воздействия (непосредственный показ движений). При разучивании комплексов аэробики применяются жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений.

Все занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Предлагаемые упражнения с музыкальным сопровождением создают на занятиях положительный эмоциональный настрой, содействуют формированию правильных представлений о характере движений, вырабатывают у них точность и выразительность, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии занимающихся, снимают напряжение и позволяют раскрепоститься занимающимся. Специальные наблюдения показывают: чем больше приятных ощущений занимающиеся получают во время занятий, тем лучше они выполняют предлагаемые им учебные задания, тем выше привлекательность, активность и результативность проводимых занятий.

1. Планируемые результаты программы внеурочной деятельности «Фитнес».

Программа по внеурочной деятельности «Фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий. **В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «аэробика», «фитнес», «танцы»;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, гимнастики, танцевальных жанрах;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой, урочной, проектной 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.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий:
Обучающиеся научатся:

- 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;
- Фитнес-вечеринка;
- Открытое занятие с демонстрацией освоенных комплексов упражнений.
- Демонстрацию комплекса упражнений на развитие различных групп мышц;
- Демонстрацию комплекса упражнений танцевальной аэробики или степ-аэробики, танцевальной восточной пластики;
- Демонстрацию комплекса упражнений на растягивание и расслабление;
- Демонстрация танца изученной направленности на школьных мероприятиях.

Теоретический раздел программы оценивается через тестирование. Тестирование

Выполнение теста	Балл
100-85%	5
85-70%	4
70-50%	3

оценивается по пятибалльной шкале:

2. Содержание программы.

Теоретический раздел.

- организация самостоятельных занятий;
- анатомия и антропометрия;
- питание;
- медицинские аспекты;
- техника выполнения танцевальных упражнений.

Этот раздел программы нацелен на освоение знаний о том, как правильно организовать тренировку самостоятельно, как выбрать подходящий вид нагрузки, как составить индивидуальный план тренировки, как правильно питаться, как укрепить здоровье в зависимости от индивидуальных возможностей своего организма, как двигаться под различную музыку, как попадать в ритм музыки, как правильно выполнять танцевальные движения

Программа предусматривает приобретение коммуникативных, организационных, презентационных компетентностей у учащихся: умение работать в группе, коллективе, умение представить себя и свою деятельность, умение организовать режим дня и активный досуг.

Теоретический раздел программы реализуется через беседы во время учебно-тренировочной работы и отдельные занятия.

Промежуточная аттестация проводится через карточки-задания, состоящие из вопросов практического и теоретического разделов и наличие показательных выступлений на школьных мероприятиях.

Практический раздел.

Практический раздел программы реализуется на внеурочных занятиях.

3. Тематический план занятий

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
<i>I</i>	<i>Теоретический раздел.</i>	10
1.1	Организация самостоятельных занятий: <ul style="list-style-type: none">• виды спортивных тренировок;• самоконтроль функционального состояния.	2
1.2	Анатомия и антропометрия: <ul style="list-style-type: none">• анатомические особенности женской фигуры;• виды телосложения;• определение идеальных пропорций;• подбор упражнений на определенные группы мышц.	2
1.3	Питание: <ul style="list-style-type: none">• рациональное и сбалансированное питание;• энергетические затраты;• динамика веса;• правила питания при занятиях спортом.	2
1.4	Медицинские аспекты: <ul style="list-style-type: none">• влияние физических нагрузок на основные системы организма;• травмы и мышечные боли, оказание первой медицинской помощи;• водные процедуры и личная гигиена;• режим дня.	2
1.5	Техника выполнения танцевальных упражнений: <ul style="list-style-type: none">• изучение базовых восточных ритмов;• влияние правильной техники на организм;• координация движений, координация в пространстве;	2
<i>II</i>	<i>Практический раздел.</i>	24
2.1	Танцевальная аэробика.	4
2.2	Степ-аэробика.	4
2.3	Комплексы силовых упражнений.	3
2.4	Комплексы упражнений на различные группы мышц.	4
2.5	Комплексы упражнений на растягивание и расслабление.	2
2.6	Восточная пластика	2

2.7	Зумба	3
2.8	Лезгинка	2
	ИТОГО:	34

Календарно-тематический план программы «Фитнес»

№ п/п	Тема занятия
1	Вводный инструктаж, техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.
2	Повторение ритма и такта в музыке. Повторение базовых движений танцевальной аэробики.
3	Повторение базовых шагов танцевальной аэробики. Режим дня.
4	Влияние физических нагрузок на основные системы организма. Комплекс упражнений на расслабление.
5	Танцевальная связка из базовых шагов танцевальной аэробики. Силовой комплекс упражнений для укрепления мышц рук.
6	Энергетические затраты. Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса и спины.
7	Разучивание новых элементов танцевальной аэробики. Самостоятельное составление танцевальной комбинации из разученных движений.
8	Разучивание танцевальной композиции – Зумба. Основные элементы, ритм, мелодия.
9	Повторение танцевальной композиции – Зумба. Основные элементы, связки, треки.
10	Виды телосложения. Силовой комплекс упражнений для укрепления мышц рук.
11	Травмы и мышечные боли. Оказание первой медицинской помощи.
12	Самостоятельное составление комплекса упражнений с элементами танцевальной аэробики.
13	Подготовка танца к Новому году. Изучение элементов восточного танца
14	Подготовка танца к Новому году. Повторение элементов Зумбы.
15	Подготовка танца к Новому году. Силовой комплекс упражнений для укрепления мышц ног.
16	Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party»
17	Правила питания при занятиях спортом.
18	Подготовка танца к 23 февраля (использование всех изученных стилей танцев). Зумба, повторение танцев.
19	Подготовка танца к 23 февраля (использование всех изученных стилей танцев). Лезгинка, разучивание танцевальной связки.
20	Лезгинка, танцевальная связка мужской и женской партии.
21	Комплекс упражнения на растягивание и расслабление.
22	Силовой комплекс упражнений для укрепления мышц ног и рук.
23	Подготовка танца к 8 марта (использование всех изученных стилей танцев). Повторение элементов восточного танца.
24	Подготовка танца к 8 марта. Составление восточного танца из изученных базовых элементов.
25	Повторение техники основных элементов восточного танца: работа бедер, рук,

	живота, груди.
26	Режим дня. Степ-аэробика: повторение базовых шагов.
27	Самостоятельное составление танца из изученных видов танцев.
28	Восточная пластика: разучивание танца, совместный подбор движений, работа в группе.
29	Силовой комплекс упражнений для укрепления мышц ног и рук.
30	Лезгинка: повторение движений женской и мужской партии.
31	Правила соревнований по танцевальной и фитнес-аэробике.
32	Самостоятельное составление танца «Лезгинка».
33	Повторение изученных танцев и танцевальных связок.
34	Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party»

Организационно-методические условия реализации программы.

Оборудование:

- фитболы (большие резиновые мячи);
- гантели (2-3 кг);
- набивные мячи (2-3 кг);
- гимнастические коврики;
- степ-платформы, обручи;
- скакалки;
- коврики;
- гимнастические маты;
- гимнастические палки.

Техническое оснащение занятий:

- магнитофон (музыкальный центр);
- компакт-диски;
- флеш-карты;
- телевизор с USB-входом.

Список литературы для учителя

1. Матвеев А.П., Физическая культура. 6-7 классы : учеб. для общеобразоват. Организаций / А.П. Матвеев. – 5-ое изд. – М. : Просвещение, 2016. – 192 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.
3. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
4. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
5. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
6. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.

Литература для обучающихся

1. Скребцова Л., Скребцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2004. – 272 с.