

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
классных руководителей

Протокол от «___» _____ 2022 № ____

Руководитель ШМО
_____/Шваб Н.А../

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/Л.С.Егорова

«___» _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ № 12 г. Ишима

_____/С.В.Старикова

Приказ от «___» _____ 2022г. № ____ Од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Фитнес»

для учащихся 6-7 классов

составитель: педагог- организатор

Бубнова Татьяна Робертовна

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА КУРСА «Фитнес»

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (3 часа).

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (1 час). Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

2.2. Влияние питания на здоровье (1 час). Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

2.3. Гигиенические и этические нормы (1 час). Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка (8 часов).

3.1. Упражнения в ходьбе и беге (1 час). Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (1 час). На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

3.3. Упражнения для ног (2 часа). На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.4. Упражнения для туловища (2 часа). На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (2 часа). На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (11 часов).

4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (1 час). Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

4.2. Укрепление мышечного корсета (2 часа). Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (2 часа). Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. Упражнения на равновесие (2 часа). На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. Упражнения на гибкость (2 часа). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. Акробатические упражнения (2 часа). Стойка на лопатках, мост, перекувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 5. Дыхательные упражнения (2 часа)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Раздел 6. Упражнения на расслабление (2 часа)

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (2 часа).

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж (2 часа)

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления (2 часа).

9.1. Физкультурный праздник (1 час).

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

II вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с незанимающимися). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость (выворотность) плечевых суставов;
- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

9.2. Праздник здоровья (1 час).

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни, на которых выполняются задания как связанные с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

II вариант (мероприятие для начальной школы). Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

-упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно.

.Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса. «Фитнес

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

По окончании обучения учащиеся 6 классов получают возможность;

- выполнение ритмических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение

Тематическое планирование.

№пп	Наименование разделов и тем	Количество академических часов	Электронные –учебно методические	Форма реализации воспитательного
-----	-----------------------------	--------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

		отводимых на освоение каждого раздела и темы	материалы,используемые При изучение темы.	потенциала и темы
1	Основы фитнес индустрии	8ч	www.litres.ru	Формирование жизненно необходимых качеств красоты .силы и идеальности
2	Способы деятельности	10ч	www.insai.ru	Формирование и достижение целей
3	Физическое совершенство	12	Chit.ssau.ru	Достичь гармонии и развить гармоничную личность.
4	Фитнес аэробика	4	dlia-sporta.ru	Умение сочетать ритм темпа и силовые тренировки .

Календарно-тематическое планирование

Учитель Бубнова _Т.Р

Класс ____6-7

Количество учебных часов ____34ч

Количество учебных часов в неделю ____1

6-7классов.

№ п / п	Раздел	Тема занятий	Количество часов	Вид контроля	Дата проведения	
					По плану	факт.
1	Основы фитнес Индустрии	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	текущий		
2-4		Режим дня .Правильное питание	2	текущий		
5		Для чего нам нужен фитнес?	1	текущий		
5-7		Какие формы и движения существуют ?	2	текущий		
8-9		Что входит в фитнес?	2	текущий		
10-11	Способы деятельности	Разминка корпуса (тела)растяжка качание пресса.итд	3	текущий		
12		Растяжка мышц	1	текущий		
13-14	Физическое совершенствование	Наклоны корпусом с предметами мяч .	2	текущий		
15-18		Прокачка задней части ног .ягодиц с предметами и без.	4	текущий		
19-20		Направленная работа на отдельные группы мышц	2	текущий		
21-26		Корпус талия .(с предметами палкой .с гантелями.пресс	4	текущий		

27-28		Прокачка мышц рук и плечевого пояса по танцевальному типу.	3	текущий	
29-31		Работа по типа зумба	3	текущий	
32	аэробика	.танцевальные шаги повороты .степ	2	текущий	
33-34			2	текущий	

№	Тема урока	Количество часов	Дата
1	<i>Основы знаний о физической культуре.</i>	<i>2</i>	
1.1	Правила поведения и техники безопасности на уроках.	1	
1.2	Режим дня и личная гигиена.	1	
2	<i>Способы деятельности.</i>	<i>3</i>	
2.1	Проведение УГГ.	1	
2.2	Проведение физкультминуток.	1	
2.3	Подвижные игры.	1	
3	<i>Физическое совершенствование.</i>		

3.1	<i>Оздоровительная и корригирующая гимнастика.</i>	<i>14</i>	
3.1.1	Упражнения на формирование правильной осанки без предметов.	2	
3.1.2	Упражнения на формирование правильной осанки с предметами.	2	
3.1.3	Упражнения на локальное развитие мышц туловища.	1	
3.1.4	Упражнения на профилактику плоскостопия.	1	
3.1.5.	Упражнения с разным типом дыхания.	1	
3.1.6.	Упражнения на профилактику нарушения зрения.	1	
3.1.7.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	1	
3.1.8	Ходьба с изменяющейся скоростью.	1	
3.1.9	Ходьба с изменяющимся направлением движения.	1	
3.1.10.	Ходьба левым и правым боком.	1	
3.1.11	Ходьба спиной вперед, на носках, пятках.	1	
3.1.12	Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой.	1	
3.2	<i>Физическая подготовка. Гимнастика с акробатикой.</i>	<i>6</i>	
3.2.1	Построение в шеренгу, колонну, круг.	1	
3.2.2	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	
3.2.3	Упоры и седы.	1	

3.2.4	Группировки и перекаты.	1	
3.2.5	Передвижения по гимнастической стенке вверх, вниз.	1	
3.2.6	Передвижения по гимнастической стенке по горизонтали.	1	
3.3	<i>Легкая атлетика.</i>	5	
3.3.1	Бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой.	1	
3.3.2	Бег с изменяющимся направлением движения.	1	
3.3.3	Высокий старт с небольшим ускорением.	1	
3.3.4	Прыжки на месте с поворотами.	1	
3.3.5	Броски небольшого мяча.	1	
3.4	<i>Подвижные игры.</i>	4	
3.4.1.	Игры: «Третий лишний». «Охотники и утки».	2	
3.4.2	Эстафеты	2	

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	
I. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
<p>"Лечебно-физическая культура": Справочник./ под ред. проф. Епифанова - М., 1987.</p> <p>Вайнбаум Я.С. "Гигиена физического воспитания". - М., 2005.</p> <p>Концептуальные основы здорового образа жизни в детской и подростковой среде. Вестник образования.</p> <p>Аветисов Э. С., Курпан Ю. И., Ливадо Е. И., Занятия физической культурой при близорукости. М. Физкультура и спорт. 1983 год.</p> <p>Апарин В. Е., Платонова В. А., Попова Т. П., ЛФК в комплексном этапном лечении, реабилитации и профилактике заболеваний легких у детей. М. Мед. 1983 год.</p> <p>Бабенкова Е. А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М. Астрель, 2003 год.</p> <p>Евдокимова Т. А., Справочник по ЛФК, Спб. 2003 год.</p> <p>Епифанов В. А., Справочник по ЛФК, М. Мед. 1987 год.</p> <p>Иванов С. М., ЛФК при заболеваниях в детском возрасте. М. Мед. 1982 год.</p> <p>.Кокосов А. Н., Стрельцова Э. В., ЛФК в реабилитации больных с заболеваниями легких Л. Мед. 1987 год.</p> <p>.Криворучко Т. С Особенности физического развития детей подростков. Кишинев 1976 г.</p> <p>.Ловейко В. Д., ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М. Мед.1982 год.</p> <p>.Ловейко В. Д., Фонарев М. И. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей Л. Мед. 1988 год.</p>	
Печатные пособия	
Таблицы, схемы	
Технические средства обучения	
Музыкальный центр. Мегафон Компьютер	
Экранно- звуковые пособия	
Аудиозаписи	
Фонотека; диски DVD, диски DVD – караоке	
Детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);	
учебно-практическое оборудование	

Палка гимнастическая.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Коврики гимнастические

Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Аптечка

Мячи

Спортивная лента