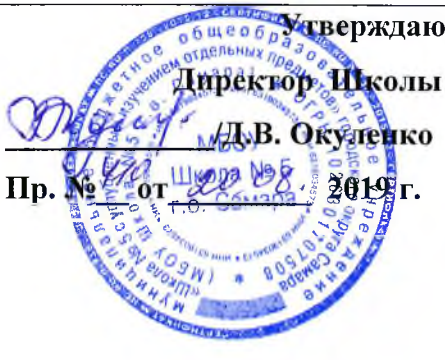


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА №5 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

<p>Рассмотрена на заседании МО учителей начальной школы Протокол № <u>1</u> от « <u>19</u> » <u>августа</u> 2019 года Руководитель МО <u>Куликова</u> /И.А.Куликова</p>	<p>Проверено: Заместитель директора по ВР <u>Хайрова</u> / Г.К.Хайрова</p>	<p>Утверждаю: Директор Школы <u>Окуленко</u> /Д.В. Окуленко Пр. № <u>108</u> от <u>19.08.2019</u> г.</p> 
---	--	--

Рабочая программа внеурочной деятельности  
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»  
на уровень начального общего образования  
2 классы

Направление: спортивно оздоровительное

Форма организации: кружок

Количество часов: 34

Составитель: Поддубная Юлия Александровна  
педагог дополнительного образования

Приложение к ООП НОО

Самара

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовые и учебно-методические документы:**

-Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный Государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897 (с изменениями и дополнениями);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

-информационное письмо МОиН РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

-письмо МОиН РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;

-письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016г. №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности».

**Актуальной** проблемой в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья учащихся, а также формирование мотивации к занятиям физической культурой. Одним из путей решения этих проблем являются занятия по фитнесу. Фитнес является сегодня лидером мирового спортивного движения, он развивает двигательную подготовленность учащихся, позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня и легко переносить нагрузки.

Практическая значимость программы «Планета здоровья» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Основу программы составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Фитнес способствует формированию у учащихся знаний и двигательных умений и навыков в области оздоровительной аэробики; она основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Аэробика дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Цель** обучения фитнесу на занятиях дополнительного образования в школе – выработка мотивации к здоровому образу жизни учащихся.

**Задачи** обучения фитнесу, определяют содержание и направленность занятий:

-развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;

-формирование знаний об оздоровительном фитнесе;

-овладение навыками базовых элементов фитнеса;

-расширение двигательного опыта посредством увеличения координационной сложности движений;

-расширение функциональных возможностей систем организма и повышение его адаптивных свойств;

-формирование правильной осанки, эстетическая коррекция телосложения;

-воспитание морально-волевых качеств личности;

-формирование культуры движений, развитие эстетических качеств;

-формирование музыкально-двигательных навыков и умений;

-повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

На каждом занятии должны решаться оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи одновременно.

Механизм обучения фитнесу состоит из следующих этапов последовательности освоения материала:

1) двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений);

2) соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);

3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);

4) части комплекса (определенное количество комбинаций);

Данная программа рассчитана на **1 год обучения** с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста 7-8 лет. Занятия фитнесом проводятся в групповой форме.

**Режим занятий:** общее число часов - 34 часа в год, 1 час в неделю.

**Уровень воспитательных результатов.**

1 уровень. Приобретение обучающимися знаний о культуре общения. Во время концертной деятельности дети будут ездить в дома инвалидов. Это способствует благотворному влиянию на отношение детей к инвалидам. Они не

только должны радовать их своими выступлениями, но и будут учиться помогать им.

2 уровень. Получив представление о культуре общения, обучающиеся меняют свой взгляд на мир. Расширяется их кругозор. Формируется позитивное отношение к людям, культуре.

3 уровень. Школьники самостоятельно учатся проводить мероприятия. Учатся организовывать праздники, концерты. Это пригодится в повседневной жизни. Развиваются организаторские способности.

### **Вид деятельности (виды деятельности):**

Игровая - игра представляет собой особую деятельность, которая расцветает в детские годы и сопровождает человека на протяжении всей его жизни. В игре ребенок развивается как личность;

Познавательная - это особый процесс приобретения и развития знания, его постоянное углубление, расширение и совершенствование. Деятельность человека основана на использовании знаний накопленных человечеством;

Спортивно-оздоровительная - является одним из средств формирования всеобщей развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния учеников в процессе обучения.

### **Связь с учебными предметами.**

Высокий уровень патологий у детей школьного возраста выдвигает в настоящее время на первый план решение проблемы здоровья. Фитнесом могут заниматься практически все, укрепляя свое здоровье и продлевая красоту и молодость. Занятия спортом необходимы для того, чтобы повысить двигательную активность школьников, исправить или поддержать осанку.

### **Планируемые результаты освоения курса.**

**Личностные** - понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;

-осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;

-умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;

-способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;

- представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;

- представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

-потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

**Метапредметные** – 1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

**Предметные результаты** - специфические знания, умения и навыки по исполнению физических упражнений;

- опыт самостоятельной деятельности обучающихся в организации мероприятий;
- опыт презентации определенного сценического номера.

**Воспитательные результаты внеурочной деятельности.**

1 уровень. Обучающиеся приобретают знания о культуре общения. Концертная деятельность в домах инвалидов благотворно влияет на отношение детей к ним. Они учатся помогать. Дети понимают, что их помощь необходима.

2 уровень. Расширяется кругозор обучающихся. Формируется позитивное отношение к людям, культуре.

3 уровень. Школьники самостоятельно учатся проводить мероприятия. Учатся организовывать праздники, концерты. Это пригодится в повседневной жизни. Развиваются организаторские способности.

**Система оценки планируемых результатов, подведение итогов реализации программы.**

Оценивание образовательных результатов проводится с применением творческого экзамена. Дети должны организовать концерт.

Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности являются фестивали. На протяжении учебного года обучающиеся принимают участие в различных танцевальных фестивалях.

**Тематическое планирование**

№	Разделы (темы)	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Правила т/б. Разучивание базовых шагов фитнеса: шаг, бег, ланч.	2	1	1

2	Совершенствование базовых шагов фитнеса.	2		2
3	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.	1		1
4	Совершенствование типовой базовой связки.	1		1
5	Разучивание техники партерных упражнений. Развитие динамической силы.	1		1
6	Стретчинг. Позы йоги, формирующие осанку.	2		2
7	Партерная гимнастика.	3		3
8	Классический фитнес: сочетание базовых шагов и прыжков.	1		1
9	Дополнительные шаги в фитнесе. Разучивание.	1		1
10	Дополнительные шаги в фитнесе. Совершенствование.	1		1
11	Развитие динамической и статической силы.	1		1
12	Комплекс упражнений для развития гибкости.	1		1
13	Подвижные игры.	2		2
14	Классический фитнес. Разучивание комбинации на 32 счета.	1		1
15	Силовая аэробика.	1		1
16	Постановка спортивного танца.	7		7
17	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.	1		1
18	Обучение перестроениям и перемещениям на площадке.	1		1

19	Классический фитнес: разучивание групповой композиции.	1		1
20	Стретчинг с элементами йоги.	1		1
21	Круговая тренировка по развитию силы.	1		1
22	Стретчинг.	1		1
Итого		34 часа	1 час, 2.9%	33 часа, 97.1%

## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### 1. Основы знаний:

Основные мышечные группы. Осанка. Факторы, приводящие к нарушению осанки. Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой и дыхательной систем посредством фитнеса. Профилактика травматизма при занятиях фитнесом. Признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой помощи. Физические способности человека. Пять основных физических качеств. Упражнения для развития физических качеств.

### 2. Развитие физических качеств:

Развитие гибкости – стретчинг, партерная гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости - партерные упражнения.

Развитие выносливости - аэробная серия.

Координационные способности - разминка и аэробная часть комплекса, в которой упражнения направлены на переключение с одних связей на другие.

### УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал или зал хореографии.

2. Спортивные коврики

Вспомогательное оборудование:

1. Аудиоаппаратура.

2. USB.

### Методика обучения фитнесу детей 7-8 лет. Дозирование нагрузки.

Основная задача занятий фитнесом состоит не только в том, чтобы развить определенные физические качества у занимающихся, но и сделать занятия интересными, привлекательными и доступными. При этом нужно учитывать психологические особенности детей, их интересы, уровень физической подготовленности.

Начинать объяснение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, тазом, плечами. Такие упражнения требуют концентрации

внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Как правило, к 4-5 занятию дети хорошо запоминают упражнения и их последовательность в комплексе.

Для детей младшего школьного возраста, у которых вторая сигнальная система пока не приобрела руководящей роли в деятельности, целесообразно показать упражнение сразу: оно быстрее и легче воспринимается ими и запоминается, нежели длительное и утомительное для них объяснение и разучивание. В своей познавательной деятельности младшие школьники опираются на восприятие объекта в целом, не углубляясь в детали, поэтому расчлененное объяснение (на счет 1, 2 и т.д.) только затрудняет запоминание целого упражнения.

Для работы с младшими школьниками больше всего подходит метод «Фристайл» - это свободное повторение и выполнение движений под музыку, а также применяются сюжетно-ролевые упражнения.

На начальном этапе идет разучивание базовых шагов с постепенным их усложнением. В первые 4-6 недель интенсивность занятия составляет 50-60 % от максимального пульса. Далее интенсивность нагрузки возрастает до 70 % от максимального пульса.

Начинать занятие необходимо с небольшой дозировки нагрузки, выполнение упражнений - в среднем темпе, с умеренной амплитудой. На занятиях с младшими школьниками должна применяться минимальная дозировка. Решающим фактором усиления или ослабления нагрузки является темп (скорость) выполнения движений. Темп выполнения упражнения определяется темпом музыкального сопровождения. Необходимо помнить, что серия упражнений, включающая бег, прыжки, подскоки, элементы танца, представляет самую большую нагрузку. На начальном этапе желательно придерживаться минимальной нагрузки и минимального темпа музыки, так как сегодняшнее поколение детей имеет низкий уровень физической подготовки. Постепенно темп музыки можно увеличивать в соответствии с ростом уровня физической работоспособности обучающихся. Максимальный темп музыки для детей 8-9 лет составляет 128-138 ударов в минуту, минимальный - 40-70 ударов в минуту. Для повышения физической работоспособности следует усиливать нагрузку постепенно, ступенчато, от занятия к занятию. ЧСС у младших школьников после выполнения упражнений не должна превышать 140 уд/мин. Считается, что двойное увеличение показателя ЧСС по сравнению с замером в покое отражает нормальный уровень нагрузки. Измерять пульс надо до занятия, в середине и конце занятия. Но необходимо контролировать уровень нагрузки и состояние учащихся также по их внешнему виду: чрезмерное покраснение или побледнение, поверхностное дыхание, нарушение координации движений свидетельствуют о плохой переносимости нагрузки. Тренер должен дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка.

Чтобы избежать потери концентрации внимания у детей, необходимо часто менять виды упражнений. Музыка и хореография должны быть



увлекательными. Необходимо включать в занятия подвижные игры и эстафеты, чтобы поддерживать положительный эмоциональный фон.

Работа на занятиях фитнесом может быть организована фронтальным, групповым или индивидуальным методом, а также методом круговой тренировки.

Преимущество фронтального метода заключается в том, что учитель имеет возможность следить за действиями всех занимающихся, однако контроль за каждым затруднен. Фронтальный метод используется в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При групповом методе детей распределяют по группам, которые самостоятельно или под контролем педагога прорабатывают учебное задание.

Индивидуальный метод заключается в том, что каждый ребенок получает определенное задание и самостоятельно работает.

С целью развития двигательных качеств используется метод круговой тренировки: в зале организуют несколько мест для выполнения упражнений (4-10); дети выполняют задание на одном месте, потом происходит смена мест и упражнений. Каждый круг повторяется несколько раз.

Преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, уровень его физической подготовленности и, в соответствии с этим, должен найти оптимальные методы обучения и воспитания, организации деятельности учащихся. Можно разделить детей по группам физической подготовки и составить программу выравнивания отстающих.

Преподавателю необходимо использовать наиболее рациональные формы проведения занятий фитнесом, чтобы добиться высокого качества обучения и активного интереса детей к занятиям.

### **Список литературы**

1. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с. Шипилина И.А. «Аэробика», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004
2. Кириченко С.Н. «Оздоровительная аэробика», Волгоград, «Учитель», 2009
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.– 72 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. АСАДЕМА, 2001, с. 333–335.

Рекомендуемая для детей и родителей:

1. Новая энциклопедия бодибилдинга. Арнольд Шварценеггер.
2. Фитнес. Гид по жизни. Денис Семенихин.
3. Питание для спортсменов. М.В. Арансон.