

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

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению МО учителей
начальных классов

Пр. № 1 от «30» августа 2016г.

 /И.А.Куликова/

Проверено:

Заместитель директора

по УВР

 / И.С.Фролова /



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)
«Планета здоровья»

Классы – 2-4

Количество часов - 204

Составитель программы:
Поддубная Юлия Александровна
Воспитатель ГПД

Срок реализации: 3 года

Приложение к ООП НОО

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального Закона от 29.12.2012 № 273 - ФЗ « Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Школы № 5 г.о. Самара.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, 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 обучающихся 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 программы - выработка мотивации к здоровому образу жизни обучающихся.

Задачи 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 3 года обучения с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста. Во 2-4 классах- 68ч (2 часа в неделю). Занятия проводятся в групповой форме.

Программа реализуется в 2 этапа:

I ЭТАП - базовый (1-ое полугодие учебного года)

На этом этапе обучающиеся овладевают базовыми двигательными действиями фитнеса, обучаются технике партерных упражнений, узнают термины и основные понятия, применяемые в фитнесе.

II ЭТАП - стабилизация базового этапа (2-ое полугодие учебного года)

Совершенствование базовых двигательных действий в фитнесе обучающимися, совершенствование техники партерных упражнений. Включение полученных на тренировках по фитнесу навыков в учебную деятельность на уроках физкультуры.

Планируемые результаты освоения программы

> **личностные результаты** - 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;

>- **метапредметные результаты** - обнаружение ошибок при выполнении учебных 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;

>- **предметные результаты** - правильное выполнение элементов строевой подготовки, ритмичных упражнений на развитие подвижности рук, ног, шеи и базовых шагов аэробики в связках, движений и связок различных стилей танцевальной аэробики; развитие чувства ритма.

Способы проверки ожидаемых результатов:

>- педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- опроса;

> выступления на школьных праздниках.

**Учебно-тематический план
2 класс (68ч)**

№	Тема занятия	Количество часов
1-2	Правила т/б. Разучивание базовых шагов фитнеса: шаг, бег, ланч.	2
3	Совершенствование базовых шагов фитнеса.	
4	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.	
5	Совершенствование типовой базовой связки.	
6	Разучивание техники партерных упражнений. Развитие динамической силы.	
7-8	Стретчинг. Позы йоги, формирующие осанку	
9	Совершенствование базовых шагов фитнеса.	
10	Партерная гимнастика.	
11	Классический фитнес: сочетание базовых шагов и прыжков.	
12	Дополнительные шаги в фитнесе. Разучивание.	
13	Дополнительные шаги в фитнесе. Совершенствование.	
14	Развитие динамической и статической силы.	
15	Комплекс упражнений для развития гибкости.	
16	Подвижные игры.	
17	Классический фитнес. Разучивание комбинации на 32 счета.	
18	Силовая аэробика.	
19	Партерная гимнастика.	
20-23	Постановка спортивного танца.	
24	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.	
25	Обучение перестроениям и перемещениям на площадке.	
26	Классический фитнес: разучивание групповой композиции.	
27	Партерная гимнастика.	
28	Стретчинг с элементами йоги.	
29-30	Постановка спортивного танца.	
31	Круговая тренировка по развитию силы.	
32	Постановка спортивного танца.	
33	Стретчинг.	
34	Подвижные игры.	
35	Упражнения для развития гибкости. Позы йоги для разгрузки позвоночника.	
36	Стретчинг.	
37	Обучение перестроениям и перемещениям на площадке.	
38	Подвижные игры.	
39	Силовая аэробика.	

40	Подвижные и музыкально-ритмические игры.	1
41-44	Постановка спортивного танца.	4
45	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.	1
46-47	Обучение перестроениям и перемещениям на площадке.	2
48	Совершенствование групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов фитнеса.	1
49	Стретчинг с элементами йоги.	1
50	Обучение перестроениям и перемещениям на площадке.	1
51	Постановка спортивного танца.	1
52	Круговая тренировка по развитию силы.	1
53	Постановка спортивного танца.	1
54	Стретчинг.	1
55	Подвижные игры.	1
56	Упражнения для развития гибкости. Позы йоги для разгрузки позвоночника.	1
57	Подвижные игры.	1
58	Постановка спортивного танца.	1
59	Упражнения для развития гибкости. Позы йоги для разгрузки позвоночника	1
60	Партерная гимнастика.	1
61	Стретчинг с элементами йоги.	1
62	Обучение перестроениям и перемещениям на площадке.	1
63	Постановка спортивного танца.	1
64-65	Круговая тренировка по развитию силы.	2
66-68	Постановка спортивного танца.	3
	Итого по программе	68ч

**Учебно-тематический план
3 класс (68ч)**

№	Тема занятия	Количество часов
1-2	Правила т/б. Разучивание базовых шагов фитнеса: шаг, бег, ланч.	2
3	Совершенствование базовых шагов фитнеса.	
4	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.	
5	Совершенствование типовой базовой связки.	
6	Разучивание техники партерных упражнений. Развитие динамической силы.	
7-8	Стретчинг. Позы йоги, формирующие осанку.	
9	Совершенствование базовых шагов фитнеса.	
10	Партерная гимнастика.	
11	Классический фитнес: сочетание базовых шагов и прыжков.	
12	Дополнительные шаги в фитнесе. Разучивание.	
13	Дополнительные шаги в фитнесе. Совершенствование.	
14	Развитие динамической и статической силы.	
15	Комплекс упражнений для развития гибкости.	
16	Подвижные игры.	
17	Классический фитнес. Разучивание комбинации на 32 счета.	
18	Силовая аэробика.	
19	Партерная гимнастика.	
20-23	Постановка спортивного танца.	
24	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.	
25	Обучение перестроениям и перемещениям на площадке.	
26	Классический фитнес: разучивание групповой композиции.	
27	Партерная гимнастика.	
28	Стретчинг с элементами йоги.	
29-30	Постановка спортивного танца.	
31	Круговая тренировка по развитию силы.	
32	Постановка спортивного танца.	
33	Стретчинг.	
34	Подвижные игры.	
35	Упражнения для развития гибкости. Позы йоги для разгрузки позвоночника.	
36	Стретчинг.	
37	Обучение перестроениям и перемещениям на площадке.	
38	Подвижные игры.	
39	Силовая аэробика.	
40	Подвижные и музыкально-ритмические игры.	

41-44	Постановка спортивного танца.	4
45	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.	
46-47	Обучение перестроениям и перемещениям на площадке.	
48	Совершенствование групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов фитнеса.	
49	Стретчинг с элементами йоги.	
50	Обучение перестроениям и перемещениям на площадке.	
51	Постановка спортивного танца.	
52	Круговая тренировка по развитию силы.	
53	Постановка спортивного танца.	
54	Стретчинг.	
55	Подвижные игры.	
56	Упражнения для развития гибкости. Позы йоги для разгрузки позвоночника.	
57	Подвижные игры.	
58	Постановка спортивного танца.	
59	Упражнения для развития гибкости. Позы йоги для разгрузки позвоночника.	
60	Партерная гимнастика.	
61	Стретчинг с элементами йоги.	
62	Обучение перестроениям и перемещениям на площадке.	
63	Постановка спортивного танца.	
64	Круговая тренировка по развитию силы.	
65	Постановка спортивного танца.	
66	Стретчинг.	
67-68	Подвижные игры.	2
	Итого по программе:	68ч

**Учебно-тематический план
4 класс (68ч)**

№	Тема занятия	Количество часов
1-2	Правила т/б. Разучивание базовых шагов фитнеса: шаг, бег, ланч.	2
3	Совершенствование базовых шагов фитнеса.	
4	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.	
5	Совершенствование типовой базовой связки.	
6	Разучивание техники партерных упражнений. Развитие динамической силы.	
7-8	Стретчинг. Позы йоги, формирующие осанку.	
9	Совершенствование базовых шагов фитнеса.	
10	Партерная гимнастика.	
11	Классический фитнес: сочетание базовых шагов и прыжков.	
12	Дополнительные шаги в фитнесе. Разучивание.	
13	Дополнительные шаги в фитнесе. Совершенствование.	
14	Развитие динамической и статической силы.	
15	Комплекс упражнений для развития гибкости.	
16	Подвижные игры.	
17	Классический фитнес. Разучивание комбинации на 32 счета.	
18	Силовая аэробика.	
19	Партерная гимнастика.	
20-23	Постановка спортивного танца.	
24	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.	
25	Обучение перестроениям и перемещениям на площадке.	
26	Классический фитнес: разучивание групповой композиции.	
27	Партерная гимнастика.	
28	Стретчинг с элементами йоги.	
29-30	Постановка спортивного танца.	
31	Круговая тренировка по развитию силы.	
32	Постановка спортивного танца.	
33	Стретчинг.	
34	Подвижные игры.	
35	Упражнения для развития гибкости. Позы йоги для разгрузки позвоночника.	
36	Стретчинг.	
37	Обучение перестроениям и перемещениям на площадке.	
38	Подвижные игры.	
39	Силовая аэробика.	
40	Подвижные и музыкально-ритмические игры.	

41-44	Постановка спортивного танца.	4
45	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.	
46-47	Обучение перестроениям и перемещениям на площадке.	
48	Совершенствование групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов фитнеса.	
49	Стретчинг с элементами йоги.	
50	Обучение перестроениям и перемещениям на площадке.	
51	Постановка спортивного танца.	
52	Круговая тренировка по развитию силы.	
53	Постановка спортивного танца.	
54	Стретчинг.	
55	Подвижные игры.	
56	Упражнения для развития гибкости. Позы йоги для разгрузки позвоночника.	
57	Подвижные игры.	
58	Постановка спортивного танца.	
59	Упражнения для развития гибкости. Позы йоги для разгрузки позвоночника.	
60	Партерная гимнастика.	
61	Стретчинг с элементами йоги.	
62	Обучение перестроениям и перемещениям на площадке.	
63	Постановка спортивного танца.	
64	Круговая тренировка по развитию силы.	
65	Постановка спортивного танца.	
66	Стретчинг.	
67-68	Подвижные игры.	2
	Итого по программе:	68ч

Содержание 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 связок на другие.

Методика обучения

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 обучающиеся 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 обучающиеся 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 обучающимися 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. Педагог 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 обучающийся 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.

Педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося, уровень его физической подготовленности и, в соответствии с этим, должен найти оптимальные методы обучения и воспитания, организации деятельности обучающихся. 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 обучающихся к занятиям.

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. - М.: «Советский спорт», 1991. - 96 с.
2. Григорьев Д.В., Куприянов Б.В. Программы внеурочной деятельности. -М.: Просвещение, 2011г-96с.
3. Кириченко С.Н. «Оздоровительная аэробика», Волгоград, «Учитель», 2009
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. - Петербург, 1999г.- 72 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. АСАДЕМА, 2001г. с. 333-335.
6. Шипилина И.А. «Аэробика», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004г.