

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол № 8 от 09.06.2021

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от № 96 от 09.06.2021

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению**

«Укрась мир собой»

для 11 классов

Срок реализации - 1 год

Разработана
учителем физической культуры
Шуликовой Т.В.

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база для программы по внеурочной деятельности:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Распоряжение Комитета по образованию от 12.04.2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»
- Распоряжение Комитета по образованию от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 13.04.2021 № 03-28-3143/21-0-0 «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»

Общими *целями* курса внеурочной деятельности по программе «Украсть мир собой» для учащихся 11 классов являются:

- укрепление и сохранение здоровья;
- потребность в дополнительных систематических занятиях физической культурой;
- закрепление основных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование разносторонне развитой личности, имеющей хорошую физическую подготовленность.

Данная программа написана в соответствии с основными положениями Концепции школьного образования с направленностью воспитательно-образовательного процесса на укрепление здоровья, физического и психического развития, используя средства фитнес-аэробики. Физическое упражнение как сущность физического воспитания – это главное средство, воздействия на физическое развитие.

Целью программы «Украсть мир собой» в 11 классе является формирование у обучающихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения современных форм двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

К формам организации занятий внеурочной деятельности по «Фитнес-аэробика» для учащихся 11 А класса относятся разнообразные учебно-тренировочные занятия и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Срок реализации программы 1 год (34 ч.): 1 раза в неделю 1 час

Формы занятий по программе

- Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Практическая форма используется чаще.

- Занятия оздоровительной направленности.

Фитнес аэробика

- Подвижные игры

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий;

- основы здорового образа жизни;

- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, элементы йоги, скипинг , акробатики, подвижных игр;

- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Виды деятельности: Двигательная , коммуникативная и игровая .

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости российский народ и историю спорта России через изучение Олимпийского движения

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через занятия «фитнес – аэробикой»;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения посредством, избранных ребенком, дополнительных занятий физической культурой;

- развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей посредством совместных подвижных игр;

- способствовать навыкам сотрудничества со сверстниками, умению не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в разных игровых заданиях;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах через тренировочные задания и подвижные игры.

Метапредметные результаты:

- характеристика явлений (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоения знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во имя активного отдыха и занятий физической культурой (фитнес-аэробика)

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- 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;

- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из вида спорта «фитнес-аэробика», использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы контроля уровня достижений учащихся

В ходе реализации программы «Укрась мир собой» проводится **текущий, промежуточный и итоговый контроль** освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

1. **Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии, для выявления затруднений в усвоении детьми того или иного материала.
2. **Промежуточный контроль** проводится в середине и в конце каждого года обучения, и позволяет отследить уровень полученных знаний (теоретический тест, спортивные эстафеты).
3. **Итоговый контроль** осуществляется в конце обучения по данному курсу и включает в себя **контрольные испытания** (ответы на вопросы, соревнования по физической подготовке) и **показательные выступления** (физкультурный праздник).

Применение таких форм контроля позволит определить причины затруднения в освоении предметных результатов, и определить уровень освоения предметных результатов

Критерии оценки знаний и умений учащихся

Оценивание знания по программе происходит по уровням освоения учащихся теоретического и практического материала:

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение выполнять упражнения, пассивное участие в соревнованиях.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение подбирать упражнения при составлении комплексов, участие в соревнованиях, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение составлять индивидуальные комплексы упражнений выявлять, активно принимать участие в мероприятиях, применять полученную информацию на практике.

Результатом качественного усвоения школьниками знаний и умений содержания курса так же может быть проведение: теоретических тестов и соревнований по физической подготовке.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Элементы содержания
1	Инструктаж по технике безопасности. Классическая аэробика. Базовые шаги без	Инструктаж по технике безопасности. Разобрать базовые шаги без смены лидирующей ноги.

	смены лидирующей ноги.	
2	Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами без смены лидирующей ноги
3	Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги	Разобрать базовые шаги без смены лидирующей ноги.
4	«Гибкая сила»	Упражнения для развития силы и гибкости
5	Функциональная тренировка	Комплекс упражнений с отягощениями.
6	Хореографическая подготовка	Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений.
7	Классическая аэробика. Базовые шаги со сменой лидирующей ноги	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги
8	Классическая аэробика. Базовые шаги со сменой лидирующей ноги	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги
9	Скипинг	Инструктаж по технике безопасности . Разобрать базовые прыжки
10	Скипинг	Комплекс упражнений, сочетающий силовые и танцевальные движения.
11	Функциональная тренировка	Комплекс упражнений с предметами.
12	Хореографическая подготовка	Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений.
13	Классическая аэробика. Базовые шаги со сменой лидирующей ноги	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги
14	Классическая аэробика. Базовые шаги со сменой лидирующей ноги	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги
15	Гибкая сила	Знакомство с базовыми асанами йоги .
16	«Гибкая сила»	Основные ассаны йоги
17	Функциональная тренировка	Комплекс упражнений в тренажерном зале.
18	Скипинг	Комплекс упражнений сочетающий танцевальные движения .
19	Классическая аэробика. Базовые шаги со сменой лидирующей ноги	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги
20	Классическая аэробика. Базовые шаги со сменой лидирующей ноги	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги
21	Скипинг	Комплекс упражнений в парах чередующийся с элементами акробатики .
22	Хореографическая подготовка	Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений.

23	Функциональная тренировка	Комплекс упражнений с отягощениями.
24	Хореографическая подготовка	Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение
25	Скипинг	Комплекс упражнений сочетающий танцевальные движения .
26	Классическая аэробика. Базовые шаги со сменой лидирующей ноги	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги
27	Классическая аэробика. Базовые шаги со сменой лидирующей ноги	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги
28	Скипинг	Комплекс упражнений, сочетающий силовые и танцевальные движения
29	«Гибкая сила»	Комплекс ассан йоги
30	Функциональная тренировка	Комплекс упражнений на гимнастической лестнице
31	Скипинг	Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение
32	Хореографическая подготовка	Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение
33	Скипинг	Комплекс упражнений, сочетающий силовые и танцевальные движения
34	«Гибкая сила»	Комплекс ассан йоги

Всего 34 часа

Содержание

Теоретические знания

История развития фитнес-аэробики, краткие сведения о строении и функциях организма, терминология фитнес-аэробики, гигиенические нормы.

Практические умения и навыки

Классическая аэробика (10ч.): комбинации шагов, содержащих базовые элементы без смены лидирующей ноги, базовые со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движение руками; выполнение комплексов под музыку и без музыкального сопровождения.

Функциональная тренировка (6ч.): общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук (вперед, вверх, в стороны), круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание рук из различных исходных положений; для туловища: повороты наклоны из различных исходных положений; для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговое вращение стопой, выпады и полушпагаты на месте, махи поочередно и попеременно правой и левой ногой.

«Гибкая сила» (6ч.): индивидуальные комплексы упражнений на формирование мышечного корсета и развитие гибкости, основные элементы йоги.

Хореографическая подготовка (5ч.) Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Скипинг(8ч) комплексы физических упражнений в воде под музыку с элементами классической аэробики и танцевальных движений, силовых упражнений, стретчинга, плавания.

Подвижные игры (в процессе занятия): игровые задания и эстафеты с использованием фитнес-оборудования, направленные на закрепление основного изучаемого материала, создание благоприятной эмоциональной среды: «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч-среднему», «Мяч-капитану», эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

Требования к уровню подготовки учащихся

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним (качественное исполнение базовой контрольной «комбинации шагов фитнес-аэробики»), иметь теоретическое и практическое представление об изучаемых видах фитнес аэробики .

Занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части.

Занятие начинается с разминки. Она необходима для того, чтобы подготовить организм к предстоящей работе. Разминка бывает общей и специальной. Общая разминка разносторонне и постепенно воздействует на организм занимающихся . Это обычно ходьба, бег, различные гимнастические упражнения. Специальная разминка готовит занимающихся непосредственно к тем упражнениям, которые им предстоит выполнять в основной части занятия. Разминка длится 10— 20 мин. Во время основной части занимающиеся приобретают новые навыки или совершенствуют их, тренируются.

Цель заключительной части — постепенно снизить нагрузки на организм. Помогают этому несложные, хорошо знакомые упражнения с небольшой нагрузкой, упражнения на расслабление. От соблюдения правил ведения занятий зависит успешное освоение физических упражнений, развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, смелости и других качеств.

В конце четверти уч-ся сдают контрольные нормативы, оценивающие физическую, тактическую и теоретическую подготовленность ; это позволяет отследить динамику развития спортивных результатов и спрогнозировать достижения отдельных учащихся .

№ п/п	Типы физических занятий	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий
2	Классическая аэробика	10
3	Функциональная тренировка	5
4	«Гибкая сила»	6
5	Хореографическая подготовка	5
6	Скипинг	8
7	Подвижные игры	В процессе занятий
8	Всего часов	34

Список использованной литературы	
<p><i>Учебники</i> В.И. Лях «Физическая культура// Рабочие программы Предметная линия учебников М.: Просвещение 2012г.».</p>	<p>В учебниках представлены материалы, позволяющие сформулировать цели и задачи, сформировать содержание программы внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика».</p>
<p><i>Методические пособия</i> 1. Программа «Фитнес-аэробика в школе »:- Липецк: Е. Ю. Пономарева, Долгалева Г.О., 2013</p>	<p>Учебно-методические пособия послужили дополнением к формированию содержания курса внеурочной деятельности программы «Фитнес-аэробика»</p>
Материально-техническое обеспечение	
<p><i>Спортивное оборудование</i> Ленты, кегли, набивные мячи, скакалки, маты, гимнастические палки, гимнастические лестницы, отяжелители, теннисные мячи, измерительный инвентарь. Скакалки .Фитбол мячи .</p>	<p>Спортивный инвентарь необходим для проведения и демонстрации заданий на занятиях курса программы «Фитнес-аэробика»</p>
<p><i>Технические средства</i> Малый спортивный зал.</p>	<p>В соответствии с санитарно - гигиеническими нормами.</p>