

Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет по образованию города Барнаула  
МБОУ "СОШ №76"

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим  
советом  
Протокол №16  
от «25» августа 2023 г.



Кочкина И.Н.  
Приказ № 86  
от «25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности  
«Баскетбол»  
для обучающихся 9-х классов  
направление: двигательная активность и физическое развитие  
основное общее образование  
на 2023/2024 учебный год

количество часов:34  
в неделю:1  
Ф.И.О. учителя: Леонтьева О.А.

г.Барнаул  
2023

### Пояснительная записка

Программа секции баскетбол общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от 14 до 15 лет (9классы).

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Программа обучения направлена на ознакомление с тактическими действиями, укрепление здоровья и укрепление организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям баскетбола, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, предоставляет ребенку возможность усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных, районных спортивных соревнованиях.

**Актуальность программы и целесообразность программы:** баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание, занятия баскетболом общедоступны.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга. Чтобы играть в Баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях

**Цель программы:** создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация теоретических знаний и практических умений и навыков.

**Задачи программы:**

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

**Обучающие:**

- освоить технику игры в баскетбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

**Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Возраст детей:** от 14 до 15 лет. В группе могут заниматься девочки и мальчики, с разным уровнем развития. Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, а на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и желания ребенка заниматься в секции. В состав секции могут включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции.

**Сроки реализации программы:** 8 месяцев (34 недели)

**Форма занятий:** групповые, соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные). Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по баскетболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники баскетбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях

**Режим занятий:** 1 час в неделю, с проведением тренировок в течение учебного периода и каникулярное время. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на занятия непосредственно в условиях школы.

**Ожидаемые результаты работы:**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в баскетбол,
3. Участие в спартакиаде школы по баскетболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по баскетболу,
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,
5. Решение проблемы занятости в свободное время,
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.



Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;
- осуществлять судейство школьных соревнований по баскетболу.

**Календарно- тематическое планирование**

№ урока	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Правила техники безопасности на тренировке. Правила игры. Ведение мяча	1	05.09	
2	Судейские жесты. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	12.09	
3	Судейские жесты. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	19.09	
4	Техника броска. Штрафной бросок	1	26.09	
5	Техника броска. Штрафной бросок	1	03.10	
6	Ведение и остановка с мячом. Бросок мяча после ведения и остановки	1	10.10	

7	Ведение и остановка с мячом. Бросок мяча после ведения и остановки	1	17.10	
8	Ведение мяча с броском в кольцо с двойного шага.	1	24.10	
9	Ведение мяча с броском в кольцо с двойного шага.	1	07.11.	
10	Проход под кольцо. Бросок в кольцо после двух шагов с отскоком от щита.	1	14.11	
11	Бросок мяча из различных зон.3-х очковый бросок	1	21.11	
12	Бросок мяча из различных зон.3-х очковый бросок.	1	28.11	
13	Инструктаж по ТБ. Действия игрока в защите. Борьба за отскок.	1	05.12	
14	Действия игрока в защите. Борьба за отскок.	1	12.12	
15	Персональная защита. Подстраховка	1	19.12	
16	Персональная защита. Подстраховка	1	26.12	
17	Зонная защита. Бросок с различных дистанций	1	09.01	
18	Зонная защита. Бросок с различных дистанций	1	16.01	
19	Действия в атаке через центрального.	1	23.01	
20	Действия в атаке через центрального.	1	30.01	
21	Быстрый отрыв. Финты.	1	06.02.	
22	Быстрый отрыв. Финты.	1	13.02	
23	Позиционное нападение. Бросок мяча из- под щита.	1	20.02	
24	Позиционное нападение. Бросок мяча из- под щита.	1	27.02.	
25	Комбинация в тройках	1	05.03	

26	Комбинация в тройках	1	12.03	
27	Тактика баскетбольного матча	1	19.03	
28	Тактика баскетбольного матча	1	26.03	
29	Двусторонняя игра	1	09.04	
30	Двусторонняя игра	1	16.04	
31	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите	1	23.04	
32	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите	1	30.04	
33	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите	1	07.05	
34	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите	1	14.05	
Итого 34				

#### **Содержание изучаемой программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории правил игры, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Содержание программы:

1. Стойка баскетболиста.
2. Передачи мяча.
3. Развитие быстроты перемещения.
4. Ведение мяча
5. Броски мяча после ведения и остановки

6. Броски мяча с различных из различных зон
7. Действия игрока в защите
8. Действия в нападении
9. Тактика игры
10. Основные
11. правилами игры в баскетбол.
12. Судейские жесты.

**Методическое обеспечение программы:**

**Материально-техническое обеспечение:**

- баскетбольные кольца
- баскетбольные мячи
- гимнастическая стенка
- гимнастические скамейки
- гимнастические маты
- скакалки

Учебники и учебные пособия при реализации программы не используются.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на Д., 2004.
  2. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
  3. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно -тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
  4. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
  5. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
  6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
-

Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет по образованию города Барнаула  
МБОУ "СОШ №76"

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим  
советом  
Протокол №16  
от «25» августа 2023 г.



Кочкина И.Н.  
Приказ № 86  
от «25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности  
«Легкая атлетика»  
для обучающихся 7-х классов  
направление: двигательная активность и физическое развитие  
основное общее образование  
на 2023/2024 учебный год

количество часов:35  
в неделю:1  
Ф.И.О. учителя: Лондаренко Н.И.

г.Барнаул  
2023



## Пояснительная записка

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Содержание курса внеурочной деятельности

### Тема 1: История развития легкоатлетического спорта (4 часа)

Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

**Тема 2: Техника безопасности на занятиях (1 час).**Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Гигиена спортсмена и закаливание.

Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

**Тема 3: Знакомство с правилами соревнований. Общая физическая подготовка (4 часа).**

Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий). Практический программный материал.

Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

**Тема 4: Ознакомление с отдельными элементами техники бега (40 часов)**

*Бег.* Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

**Тема 5: Ознакомление с отдельными элементами техники прыжков в длину (11 часов)**

прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

**Тема 6: Ознакомление с отдельными элементами техники метание малого мяча (10 часов)** Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, 17скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

## Тематическое планирование

№п/	Наименование разделов, темы	Количество часов
1	Тема 1: История развития легкоатлетического спорта	2
2	Тема 2: Техника безопасности на занятиях	1
3	Тема 3: Знакомство с правилами соревнований. Общая физическая подготовка.	3
4	Тема 4: Ознакомление с отдельными элементами техники бега	18
5	Тема 5: Ознакомление с отдельными элементами техники прыжки в длину	5
6	Тема 6: Ознакомление с отдельными элементами техники метание малого мяча	6
9	Итого часов:	35

Календарно – тематическое поурочное планирование

№ урока	№ урока в разделе	Наименование разделов и тем	Количество часов	Лабораторные, практические работы, развитие речи	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
<b>1 четверть</b>						
Тема 1: История развития легкоатлетического спорта – 4 часа						
1	1	История легкой атлетики.	1		04.09	
2	2	История легкой атлетики.	1		11.09	
3	3	Техника безопасности на занятиях	1		18.09	
4	4	Правила соревнований по лёгкой атлетике	1		25.09	
Тема 2: Техника безопасности на занятиях – 1 час						
5	1	Правила соревнований по лёгкой атлетике	1		02.10	
Тема 3: Знакомство с правилами соревнований. Общая физическая подготовка- 3 часа						
6	1	Правила соревнований по лёгкой атлетике	1		09.10	
7	2	Правила соревнований по лёгкой атлетике	1		16.10	
8	3	Общая физическая подготовка			23.10	
<b>2 четверть</b>						
Тема 4: Ознакомление с отдельными элементами техники бега- 18 часов						
9	1	Бег 100м.	1		06.11	
10	2	Бег 300м.	1		13.11	
11	3	Высокий старт. Бег с ускорением.	1		20.11	



12	4	Повторный бег.	1		27.11	
13	5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1		04.12	
14	6	Повторный бег.	1		11.12	
15	7	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.	1		18.12	
16	8	Специальные беговые упражнения	1		25.12	
3 четверть						
17	9	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт.	1		08.01	
18	10	Бег на средние дистанции 300-500 м- зачет.	1		15.01	
19	11	Повторный бег 2х60 м	1		22.01	
20	12	Равномерный бег 1000-1200 м.	1		29.01	
21	13	Технике эстафетного бега	1		05.02	
22	14	Бег на средние дистанции 300-500м	1		12.02	
23	15	Кроссовая подготовка	1		19.02	
24	16	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1		26.02	
25	17	Техника эстафетного бега	1		04.03	
26	18	Низкий старт, стартовый разбег	1		11.03	
Тема 5: Ознакомление с отдельными элементами техники прыжки в длину – 5 часов						
27	1	Прыжки в длину с места. Техника безопасности	1		18.03	
4 четверть						
28	2	Прыжки в длину с места.			08.04	
29	3	Прыжки в длину с разбега.	1		15.04	
30	4	Прыжки в длину с разбега.	1		22.04	
31	5	Прыжки в длину с разбега	1		29.04	
Тема 6: Ознакомление с отдельными элементами техники метание малого мяча – 4 часов						
32	1	Техника безопасности. Метание малого мяча.	1		06.05	



33	2	Техника метания мяча	1		13.05	
34	3	Техника метания мяча	1		20.05	
35	4	Техника метания мяча	1		27.05	

Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 76»

РАССМОТРЕНО И  
ПРИНЯТО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ  
СОВЕТОМ  
Протокол № 16  
От «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 86  
от «25» августа 2023 г.

директор  
Кочкина И.Н.



### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности «Лыжная подготовка»

для обучающихся 5-х классов

направление: двигательная активность и физическое развитие

на 2023-2024 учебный год

Количество часов: 34

В неделю: 1 часа.

ФИО учителя: Ильиных Ольга Павловна

Барнаул

2023г.

## Пояснительная записка

### Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### Предметные результаты:

- формирование знаний о лыжном спорте и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

Программа «Общефизическая подготовка с элементами лыжной подготовки» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

**Цель программы** – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

#### Задачи программы:

##### Учебные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);

-учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

**Развивающие:**

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному городу Заинск;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

**Структура и содержание курса** Занятия «Лыжная подготовка» проводятся в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

**Организационно-педагогические основы обучения.**

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года .

Продолжительность занятия – 40 минут.

Количество часов в неделю – 1 час

Количество часов в год - 34

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

Рекомендации

по проведению занятий в зависимости от температуры и скорости ветра на открытом воздухе в зимний период года

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

**Ожидаемые результаты:**

К концу обучения учащиеся будут уметь:

-передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять, торможение «плугом»

- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км

- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

К концу обучения учащиеся будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке

-об истории развития спорта в Заинске;

терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;

- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.



**Способ проверки:**

- контрольно-переводные нормативы
- участие в соревнованиях школы, района, города

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Теоретические сведения в процессе занятий:**

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.

*Формы организации:* групповые и индивидуальные

*Виды деятельности:* беседы, экскурсии, просмотр видеоматериалов.

**Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Формы организации:* групповые и индивидуальные.

*Виды деятельности:* контрольные нормативы, самостоятельная.

**Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

*Формы организации:* групповые и индивидуальные.

*Виды деятельности:* просмотр видеоматериалов, контрольные тестирования, самостоятельная подготовка, практические работы.

**Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-4 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-4 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

*Формы организации:* групповые и индивидуальные.

*Виды деятельности:* Соревнования, сдача нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.

№ п/п	Содержания	Кол-во часов
1	Теоретические сведения	В процессе занятий
2	Общая физическая подготовка.	7
3	Специальная физическая подготовка.	7
4	Техническая подготовка.	18
5	Контрольные упражнения и соревнования.	2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематическое поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.	05.09	
2	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	12.09	
3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	19.09	
4	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.	26.09	
5	Общая физическая подготовка.	03.10	
6	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	10.10	
7	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ.	17.10	
8	Бег 1500м. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	24.10	
9	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	07.11	
10	Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол».	14.11	
11	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол».	21.11	
12	Скольльзящий шаг. Схема движения. Стойка.	28.11	
13	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м.	05.12	
14	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках.	12.12	
15	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м.	19.12	
16	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	26.12	
17	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».	09.01	
18	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.	16.01	
19	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	23.01	
20	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.	30.01	
21	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом	06.02	



	3500м.		
22	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	13.02	
23	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.	20.02	
24	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.	27.02	
25	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.	05.03	
26	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.	12.03	
27	Соревнования. Дистанция 3000-5000м.	19.03	
28	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.	09.04	
29	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.	16.04	
30	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	23.04	
31	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.	30.04	
32	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма.	30.04	
33	Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра «Парашютисты».	07.05	
34	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».	14.05	

#### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

#### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки, лыжный инвентарь), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы. Наличие необходимого количество

комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки). Занятия проводятся в специально подготовленных местах школьный стадион.

### **Учебно-методический комплекс**

#### **Игры на лыжах**

##### *Удержание равновесия*

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

##### **Общий старт**

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

##### **Переноска палок**

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Учитель объявляет победителя среди девочек.

##### **Старт шеренгами**

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

##### **Быстрый лыжник**

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается



повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

#### **Быстрая команда**

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

#### **Кто меньше**

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м.

Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

#### **С горы в ворота**

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

#### **Встречная эстафета с переноской палок**

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

#### **Правильно применяй ход**

Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100 м, в конце которых устанавливаются флажки.

Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон).

По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двухшажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков.

#### **Командная гонка**

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время.

**Критерии уровня физической подготовленности ОФП.**  
(для детей 11-12 лет)

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение на лыжах 1км	9.00	9.30	10.45	9.30	10.00	11.45
Выполнение скользящего шага на 10-м отрезке (кол-во шагов)	7-8	9-11	12-13	8-9	10-12	13-14
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)'	18-20	13-17	8-12	17-19	13-16	7-12
Прыжок в длину с места (см)	143-170	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 2000 м	<b>Без учета времени</b>					

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ.
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.

Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет по образованию города Барнаула  
МБОУ "СОШ №76"

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим  
советом  
Протокол №16  
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кочкина И.Н.  
Приказ № 86  
от «25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности  
«Фитнес-аэробика»  
для 8а,8в классов

направление: двигательная активность и физическое развитие  
основное общее образование  
на 2023/2024 учебный год

количество часов:35  
в неделю:1  
Ф.И.О. учителя: Локушева Е.А.

г.Барнаул  
2023



ояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» для обучающихся 8 классов разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) – для программ основного общего образования;

- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 г. № 1577 внесенным изменениям в федеральные государственные образовательные стандарты начального, основного и среднего общего образования: ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО;

- федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях;

- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №76» города Барнаула по реализации ФГОС НОО, ООО и СОО.

Актуальность данной программы связана с дефицитом двигательной активности.

Одним из направлений работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно профилактика нарушений осанки, коррекция лишнего веса у учащихся и плоскостопия. Фитнес-аэробика развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, способствует укреплению иммунной системы организма школьника.

Программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008 г.), авторской Программы для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР, Москва, 2011), использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам

---

фитнес-аэробики на уроках физической культуры (автор Вербина О.Ю.—президент Федерации фитнес-аэробики Чувашской Республики).

Целью учебной программы является – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации учащихся к современным требованиям и условиям жизни российского общества. Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных задач:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования учащихся, данная программа в своем содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материальнотехнической оснащенностью учебного процесса (кабинет хореографии, инвентарь, оборудование);

- реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

- соблюдению дидактических правил - от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес – аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.

бщая характеристика учебного курса

Включение фитнес – аэробики в программу внеурочной деятельности школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес – аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес – аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать



данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

Учебный план внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 76» отводит на курс «Фитнес» 2 часа в неделю - 35 часов в учебный год.

планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметные результаты изучения фитнеса отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
  - овладение умениями организовывать здоровую формирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);
  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
-

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

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;

– планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;

– изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

– развитие основных физических качеств; – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

– подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;

– осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

– 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;

– выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

– умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

– выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

---



**тематическое планирование**

Разделы и темы	часы
I. Знания о физической культуре.	
II. Способы физкультурной деятельности	
III. Физическое совершенствование:	
Функциональная тренировка	
Классическая аэробика	
IV. Диагностика	
ИТОГО	

**календарно-тематическое планирование**

№ ур ока	№ ур ока в раздел е	Наименование разделов/темы	Кол-во часов	Лабораторные, практические, контрольные работы, развитие речи		
					план	факт
1 четверть						
		Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на занятиях				
		Классификация видов аэробики				
		Диагностика физической подготовленности				
		Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.				
		Функциональная тренировка. Упражнения на развитие вынослив ости				

		Упражнения на развитие выносливости				
		Упражнения на развитие быстроты				
		Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости				
		Упражнения на развитие силы				
		Упражнения на развитие скоростносиловых качеств				
2 четверть						
		Упражнения на развитие координации				
		Упражнения на развитие гибкости				
		Упражнения на развитие ловкости				
		Упражнения на развитие мышц спины				
		Прыжки высокой амплитуды.				
		Базовые шаги аэробики				
		Разучивание связки №1				
3 четверть						
		Разучивание связки №2				
		Разучивание связки № 3				
		Разучивание связки № 4				
		Разучивание связки № 5				
		Разучивание связки № 6				
		Разучивание связки				

		№7				
		Разучивание связки №8				
		Сборка связок в комбинацию				
		Отработка комбинаци и				
		Отработка комбинации				
		Отработка комбинации				
4 четверть						
		Отработка комбинации				
		Разновидности аэробики. Стретчинг.				
		Стретчинг				
		Стретчинг				
		Стретчинг				
		Составление индивидуальны х комплексов и комбинаций из изученных упражнений				
		Диагностика физической подготовленн ости				
Всего 35ч.						



Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет по образованию города Барнаула  
МБОУ "СОШ №76"

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим  
советом  
Протокол №16  
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Кочкина И.Н.  
Приказ № 86  
от «25» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности  
«Фитнес- аэробика»  
для обучающихся 8б,8г классов  
направление: двигательная активность и физическое развитие  
основное общее образование  
на 2023/2024 учебный год

количество часов:35  
в неделю:1  
Ф.И.О. учителя: Лондаренко Н.И.

г.Барнаул  
2023

## **Пояснительная записка**

Программа для общеобразовательных учреждений «Фитнес - аэробика».

В настоящее время занятия фитнесом популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и звучимым современным танцам, фитнес позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей, дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений

Элементы фитнеса используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

**Цель программы «Фитнес - аэробика»** – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Данный курс «Фитнес - аэробика» направлен на реализацию следующих

### **задач:**

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес - аэробики;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал или помещение, приспособленное для занятий фитнесом - аэробикой, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно – игровые площадки);

- реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

- соблюдению дидактических правил - от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих педагога во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнеса в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.



### **Отличительные особенности программы:**

- 1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;
- 2) многообразие используемых средств и методов;
- 3) практические занятия, теоретико-методические занятия по фитнес-аэробике, как массовому виду спорта с использованием видеоматериалов;
- 4) имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.

### **Структура организации учебного процесса.**

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о фитнесе, о фитнес-аэробике, как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований.

### **Формы организации учебного процесса.**

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» по фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, кондиционной гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина».

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травм безопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;
- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по аэробике и фитнесу;
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;
- моторная плотность уроков составляет около 100%;
- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- 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, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

### **Структура занятий**

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

#### *Подготовительная часть*

Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Темп музыки не превышает 124-136 уд./мин. Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, дыхательные упражнения.

#### *Основная часть*

Темп музыки составляет в среднем 128-152 уд./мин., в программах высокой интенсивности – до 160 уд./мин. Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, сюжетно-ролевые упражнения.

#### *Заключительная часть*



Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

### **Содержание курса**

Содержание программы для учащихся 9 классов, имеющая физическую нагрузку, определяемую следующими параметрами: силовая тренировка – вес отягощения, количество повторений, паузы отдыха между сериями повторений; аэробная тренировка – темп музыкального сопровождения, определяющий темп движений, соотношение различных блоков программы.

### **Знания о физической культуре.**

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических

упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Понятие фитнес- аэробики. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно- оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.



Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

#### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики. Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений. Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.

Специальная физическая подготовка.

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, пилатес, шейпинг, аэробика в восточном стиле, калланетика.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

#### **Планируемые результаты**

Программа по внеурочной деятельности «Фитнес - аэробика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично; ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики; выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной 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.

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 игрой 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.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

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.

#### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	наименования разделов и тем	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Техника безопасности на занятиях фитнесом.	1		
2	Диагностика физической подготовленности	1		
3	Особенности планирования недельной физической нагрузки во время занятий видами фитнес -аэробики.	1		
4	Ритм и пластика в движении под музыку	1		
5	Партерная гимнастика	1		



6	Комплексы утренней гимнастики с элементами классической аэробики	1		
7	Комплексы утренней гимнастики с элементами классической аэробики	1		
8	Комбинации классической аэробики	1		
9	Комбинации степ-аэробики	1		
10	Комплексы упражнений на развитие выносливости	1		
11	Комплексы упражнений с отягощением.	1		
12	Комплексы упражнений с отягощением.	1		
13	Комплексы упражнений для увеличения амплитуды и гибкости.	1		
14	Комплексы упражнений для увеличения амплитуды и гибкости.	1		
15	Комплексы упражнений на развитие силы	1		
16	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	1		
17	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1		
18	Комплексы упражнений на развитие координации	1		
19	Комплексы упражнений на развитие общей выносливости	1		
20	Комплексы упражнений для мышц спины	1		
21	Комплексы упражнений для мышц пресса	1		
22	Комплексы упражнений для мышц рук	1		
23	Комплексы упражнений для мышц ног	1		
24	Круговая тренировка	1		
25	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	1		
26	Комплексы упражнений для мышц спины	1		
27	Комплексы упражнений для мышц пресса	1		
28	Комплексы упражнений для мышц рук	1		
29	Комплексы упражнений для мышц ног	1		
30	Круговая тренировка	1		



31	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	1		
32	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	1		
33	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	1		
34	Диагностика физической подготовленности	1		
35	Диагностика физической подготовленности	1		

#### Учебно-методическое обеспечение

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
2. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ- аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): прогр. курса по выбору для специальности 032101.65: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта: утв.эксперт. учеб-метод. советом РГУФКСИТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). –12.24
3. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье. Чебоксары: Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010
4. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика. Чебоксары: Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010
5. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
6. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157
7. Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет по образованию города Барнаула  
МБОУ "СОШ №76"

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим  
советом  
Протокол №16  
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Кочкина И.Н.  
Приказ № 86  
от «25» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности  
«Школа активных ребят «ШАР»  
для 5-9-х классов  
направление: социальное  
среднее общее образование  
на 2023/2024 учебный год

количество часов:34  
в неделю:1

г.Барнаул  
2023

## Пояснительная записка

**Ведущая идея программы** – создание комфортной среды педагогического общения, формирование гражданско-патриотических качеств, развитие творческих способностей и лидерского потенциала подростков для организации работы в первичных детских объединениях.

Особенность представляемой программы в том, что она объединяет разные виды деятельности детей одной эмоционально-нравственной установкой, взаимоотношения детей и взрослых в рамках детской организации строятся на основе сотрудничества и сотворчества. Гармонизация взаимодействия детей и взрослых на основе совместной деятельности – путь конструктивного диалога разных поколений, имеющих свой опыт индивидуальных и коллективных отношений.

Вариативно-программный подход не только отвечает интересам детей и подростков, но и учитывает изменения окружающей жизни: экономические, социальные, политические, нравственные.

Такой подход позволяет вести работу по программе в соответствии с целями и задачами конкретного детского коллектива, способствует росту самостоятельности и творческой активности детей. В центре внимания оказываются ребята, обладающие выраженными лидерскими способностями, увлеченные своим делом. Они составляют актив детской организации, через который строится вся работа по программе.

**Программа является** актуальной, т.к. ориентирована на решение наиболее значимых для подростков и современного общества проблем, способствует формированию осознанного проявления личной инициативы детей; предусматривает совместную работу младших школьников, подростков, старшеклассников, родителей и педагогов по ее реализации. **По уровню освоения** программа является эмпирической, ориентирована на решение задач формирования общей культуры ребенка, расширение его знаний о мире и о себе, удовлетворение познавательного интереса, формирование социального опыта.

**Новизна программы** заключается в разнообразии предполагаемых видов поддержки и обновлении содержания обучения детского актива, разноуровневом подходе к организации обучения, в личностно ориентированной направленности обучения, комплексном и интегрированном характере программы, учитывающем местные и районные особенности работы.

По направленности — программа является социально-педагогической.

### Принципы деятельности по реализации программы.

#### Принципы реализации программы

Исходя из изменений социально-политической и экономической ситуации в стране, опираясь на личностно- деятельный подход к организации жизни детей и подростков, учитывая возрастную психологическую открытость детей, придавая смысл ранней и опережающей в современных условиях социализации молодежи, предусматривая ускоренную включенность в различные формы демократизации общественной жизни, программа опирается на определенные научные принципы:



**Принцип демократизации:**

- ✓ признание личности ребенка с ее достоинством и потенциалом в качестве самоцели;
- ✓ создание предпосылок для активности детей и взрослых, участие детей в решении всех вопросов жизнедеятельности объединения;
- ✓ упрочение норм уважительного отношения к другим людям, их социальному и профессиональному выбору, труду и его результатам;
- ✓ добровольность включения ребенка в ту или иную деятельность;
- ✓ обеспечение свободы совести, вероисповедания и мировоззрения;
- ✓ участие в других общественных и политических организациях и движениях

**Принцип самореализации:**

- ✓ осознание цели и значения деятельности для личного саморазвития;
- ✓ учет осознанности каждым ребенком своего я;
- ✓ последовательность, поэтапность решаемых задач;
- ✓ учет возрастных и индивидуальных особенностей, которые способствуют обеспечению успешной самореализации ребенка.

**Принцип деятельностного подхода:**

- ✓ обучение и развитие личности ребенка происходит в разнообразной творческой деятельности;

**Принцип развития:**

- ✓ каждый этап развития по программе должен иметь конкретное логическое завершение;
- ✓ последовательный переход от этапа к этапу;
- ✓ реализация через деятельность каждого ребенка - участника программы
- ✓ творчество

**Принцип непрерывности, комплексности и последовательности:**

- ✓ развитие деятельности по программе от простого к сложному;
- ✓ отказ от разовых невзаимосвязанных мероприятий; взаимосвязь со всеми субъектами воспитательного пространства

**Принцип вариативности:**

- ✓ заключается в возможности моделировать содержание программы, ее направления и временные рамки в соответствии с местными условиями работы.

**Принцип гуманных и толерантных взаимоотношений:**

- ✓ при построении системы взаимодействия всех участников программы;

**Принцип опоры на общественно-значимые и культурные ценности:**

- ✓ при выстраивании образовательной и воспитательной деятельности;

**Кроме того, «педагогика общей заботы» учитывает такие идеи коллективного творческого воспитания, как:**

- \* коллективная организация деятельности;
- \* коллективное творчество; коллективное целеполагание;
- \* ситуации - образцы;
- \* эмоциональное насыщение жизни коллектива;
- \* общественная направленность деятельности коллектива.

**Суть каждой из этих идей заключается в следующем:**

- ✓ коллективная организация деятельности предусматривает участие в планировании, подготовке, проведении и обсуждении совместных дел всех членов коллектива;
- ✓ коллективное творчество- проведение совместных дел с выдумкой, фантазией, игрой, импровизацией;
- ✓ коллективное целеполагание - совместную выработку и осмысление взрослыми и детьми целей и идеалов своей коллективной жизни, а также выбор на основе этих целей предстоящих общих дел;
- ✓ ситуации - образцы - своеобразные эталоны, идеалы коллективной деятельности и общения;
- ✓ общественная направленность деятельности предусматривает деятельность на пользу и радость людям.

№ уро ка	№ урока в разде ле	Наименование разделов/темы	Кол-во часов	Лабораторные, практические, контрольные работы, развитие речи		
					план	факт
<b>1 четверть</b>						
1	1	1 сентября- День Знаний	1			
2	2	Городской конкурс видео «Лето в стиле ЗОЖ»	1			
3	3	Городской Фестиваль-конкурс «Сердца равных»		1		
4	4	Конкурс «Движение – жизнь»	1			
5	5	Международный день пожилых людей	1			
6	6	День учителя		1		
7	7	День отца		1		
8	8	Городской конкурс «Мы против экстремизма»		1		
9	9	Киноклуб «СНОВА»				
<b>2 четверть</b>						
10	1	Открытый Городской методический марафон «Фестиваль Педагогических идей»	1			
11	2	Выборы школьного самоуправления		1		
12	3	Конкурс агитационных бригад		1		
13	4	День матери	1			
14	5	День неизвестного солдата	1			
15	6	День добровольца ( волонтера)		1		
16	7	День Конституции Российской Федерации		1		
17	8	Новогодний творческий фестиваль		1		



№ уро ка	№ урока в разде ле	Наименование разделов/темы	Кол-во часов	Лабораторные, практические, контрольные работы, развитие речи	план	факт
18	18	Работа над социальным проектом	1			
19	19	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады	1			
20	20	День российского студента		1		
21	21	Школа подготовки вожатых	1			
22	22	Работа над социальным проектом		1		
23	23	День защитника Отечества		1		
24	24	Школа подготовки вожатых		1		
25	25	Международный женский день	1			
26	26	Школа подготовки вожатых		1		
27	27	Фестиваль мультипликации		1		
28	28	Всемирный день театра	1			
29	29	Конкурс-социальная акция «Дай земле шанс»	1			
30	30	Городской фестиваль конкурсу «Солнечный круг»	1			
31	31	Фестиваль «Делай как мы»	1			
32	32	День победы	1			
33	33	День детских общественных организаций России		1		
34	34	Последний звонок	1			