

Рассмотрена  
на ШМО классных  
руководителей  
Протокол от 23.08.2023г № 1

Утверждена  
Приказ от  
23.08.2023г. № 106

ОМС «Управление образования города Каменска-Уральского»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
Физкультурно – спортивной направленности  
«Будь здоров»  
Возраст обучающихся 9-10 лет  
Срок реализации 1 год

Составитель: Горланова А.С.  
учитель физической культуры

Каменск-Уральский г.о.  
2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Внеурочная деятельность организуется в соответствии со следующими нормативными документами и методическими рекомендациями:

Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;

- с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России 17.12.2010 № 1897;

- с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России 17.12.2010 № от 17.05.2012 № 413;

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101) - [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_389560/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389560/); □ Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г.

№ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);

- Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»;

- Методические рекомендации по формированию функциональной грамотности обучающихся – <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р) и Плана мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 годах (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400);

- Федеральных государственных образовательных стандартов (далее — ФГОС) начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286), основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287), среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413);

- Приказом Министерства Просвещения РФ от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 г № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмом МОиН РФ от 18.08.2017 №09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2018 г. №03-ПГ-МП42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности»;

Уставом муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы №5».

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Трехразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно недостаточно. В данной ситуации наиболее актуально введение программ внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Программа внеурочной деятельности «**Детский фитнес**» включает различные виды двигательной активности. Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

#### **Отличительная особенность программы:**

Имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры. Привлечение через практические занятия интереса к фитнес - аэробике как массовому виду спорта.

На основе Приказа Минобрнауки РФ от 26.11.2010 N 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования", зарегистрированного в Минюсте РФ 4 февраля 2011 г. N 19707 внесены изменения в ФГОС НОО (Приказ МОиН РФ от 06.10.2009 г. № 373). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности “Детский фитнес” для учащихся 5 - 7 классов разработана на основе:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта “Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения”, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

**Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- развитие мышечно-двигательных ощущений;
- развитие физических качеств: гибкости, быстроты, силовой выносливости, силы, ловкости;
- оздоровление организма;
- улучшение психоэмоционального состояния учащихся.

**Особенности программы:**

- содержание ее доступно для учащихся;

- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;

- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;

- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;

- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Для достижения оптимального результата на занятиях используются различные **формы работы** с учащимися:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка
- Эстафеты
- Подвижные игры

## Планируемые результаты освоения программы

### *Предметные результаты*

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4. выполнять технические действия из базовых элементов фитнеса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

***Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре и фитнесу являются:***

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умения бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- умения применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### ***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### ***Метапредметные результаты***

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5- 7 классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

***Режим занятий:*** Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

***Место проведения:*** спортивный зал школы, спортивная площадка.

***Особенности набора детей*** – учащиеся 5 – 7 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

#### **Структура занятия**

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

***Подготовительная часть*** – темп музыки 124-136 уд/мин, время 8-10мин  
***Основная часть*** – темп музыки 128- 142 уд/мин, к концу основной части 124-136 уд/мин.

***Основная часть делится на 3 блока:*** аэробный разогрев, танцевальная (или “калистеника”) и игровая.

*Заключительная часть* - темп музыкального сопровождения 110-130 музыкальных акцентов в минуту, время 5 минут, в положении сидя на полу или лежа.

**Содержание занятий:**

- разучивание базовых шагов;
- локальные движения частями тела (повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой);
- движения для обширных мышечных групп (полуприседы, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещением в сочетании с движениями рук);
- стретчинг – упражнения на гибкость (растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы, живота, рук);
- упражнения на полу – “калистеника” (на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса спины, рук и плечевого пояса, бедра).
- классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка, гимнастич. палка)

**Тематическое планирование**

| №  | ТЕМА   | КОЛ-ВО ЧАСОВ | ДАТА |
|----|--|--------------|------|
| 1  | Вводный урок. Ознакомить обучающихся с содержанием занятий. Диагностика физической подготовленности. Наблюдать ЧСС на каждом занятии.                                  | 1            |      |
| 2  | Осанка и её конструктивные компоненты. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. (тренировка с гимнастич. палками). | 1            |      |
| 3  | Комплекс танцевальной аэробики.  | 1            |      |
| 4  | <b>Функциональная тренировка.</b> Упражнения на развитие выносливости  | 1            |      |
| 5  | Упражнения на развитие быстроты. Прыжки высокой амплитуды. (работа со скакалкой).  | 1            |      |
| 6  | Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.  | 1            |      |
| 7  | Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка. Кроссфит.  | 1            |      |
| 8  | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.  | 1            |      |
| 9  | Упражнения на развитие координации. Игровая тренировка.  | 1            |      |
| 10 | Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. (тренировка с гимнастич. палками).  | 1            |      |
| 11 | Упражнения на развитие ловкости. Игровая тренировка.   | 1            |      |
| 12 | Упражнения на развитие мышц спины. Профилактика сколиоза.  | 1            |      |
| 13 | <b>Разновидности аэробики.</b> Стретчинг.  | 1            |      |
| 14 | Упражнения на развитие гибкости. Стретчинг.  | 1            |      |
| 15 | <b>Разновидности аэробики.</b> Шейпинг.  | 1            |      |
| 16 | Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.   | 1            |      |
| 17 | Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.  | 1            |      |
| 18 | Упражнения на развитие силы.   | 1            |      |
| 19 | Упражнения для мышц брюшного пресса.   | 1            |      |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 20 | Общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов. Разучивание упражнений для верхних и нижних конечностей, для туловища. | 1 |  |
| 21 | Упражнения для мышц брюшного пресса.<br>Упражнения для мышц рук.   | 1 |  |
| 22 | Функциональный тренинг. Освоение упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей.   | 1 |  |
| 23 | Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости.  | 1 |  |
| 24 | Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.  | 1 |  |
| 25 | Силовые упражнения для шеи и спины.  | 1 |  |
| 26 | Общеразвивающие упражнения для рук.  | 1 |  |
| 27 | Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка. Кроссфит.  | 1 |  |
| 28 | Выполнение упражнений для нижних конечностей с отягощением (гантели, набивные мячи).   | 1 |  |
| 29 | Общеразвивающие упражнения для ног.  | 1 |  |
| 30 | Общеразвивающие упражнения для ног.<br>Коррекционные упражнения.   | 1 |  |
| 31 | Упражнения на развитие гибкости. Стретчинг.  | 1 |  |
| 32 | Упражнения с отягощениями. Функциональная тренировка.  | 1 |  |
| 33 | Упражнения для мышц брюшного пресса.   | 1 |  |
| 34 | Стретчинг с элементами йоги.   | 1 |  |

#### Список используемой литературы:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
2. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
3. Лисицкая Т.С. «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
4. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
7. Поливский С.А., Глейберман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.
8. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.