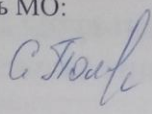
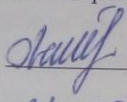




государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Приморский муниципального района
Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей- предметников Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 20 <u>18</u> г. Руководитель МО: 	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  Лапина Е.Б. « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>18</u> г.	Утверждаю Директор ГБОУ ООШ п. Приморский приказ № <u>8</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 20 <u>18</u> г.  Ширманова Н.М. 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

«Фитнес»

6 класс

Срок реализации программы: 2018-2019 учебный год

Составитель: Тужилкина
Анастасия Владимировна
учитель физической культуры

2018 г.

Уровень образования: основное общее образование

Количество часов по учебному плану:

Всего - 34 ч/год; 1 ч/ неделю

УМК:

для учителя

- 1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.**
- 2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.**
- 3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.**
- 4. Давыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.**
- 5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.**
- 6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.**
- 7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.**
- 8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.**
- 8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.**

Планируемые результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес»- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 5-8 классы (девушки). Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

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

Календарно-тематическое планирование

Фитнес 6 класс

№ урока	№ урока раздела (темы)	Тема урока	Дата проведения	
			план	факт
1	1	Понятие «фитнес-аэробика». Техника безопасности.		
2	2	Знакомство с базовыми шагами аэробики.		
3	3	Акробатические упражнения (группировка, перекаты, равновесия).		
4	4	Акробатические упражнения (группировка, перекаты, равновесия).		
5	5	Общеразвивающие упражнения с предметами (упражнения со скакалками, обручами, мячами).		
6	6	Танцевальная аэробика.		
7	7	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки. Креативная гимнастика (творческие задания)		
8	8	Танцевально-ритмическая гимнастика (танцевальные комбинации и упражнения).		
9	9	Базовые шаги аэробики.		
10	10	Хореографические упражнения, танцевальные шаги.		
11	11	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.		
12	12	Упражнения для развития силы и гибкости.		
13	13	Упражнения для развития силы и гибкости		
14	14	Степ-аэробика.		
15	15	Танцевальная аэробика.		
16	16	Общеразвивающие упражнения (для шеи и рук).		
17	17	Упражнения для развития силы и гибкости		
18	18	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки.		
19	19	Игротанцы: хореографические упражнения, танцевальные шаги.		
20	20	Комплекс общеразвивающих упражнений на мышцы туловища.		
21	21	Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.		
22	22	Battles креативная гимнастика (творческие задания).		
23	23	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета.		
24	24	Силовой блок упражнений.		
25	25	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.		
26	26	Построение занятия . Приемы самоконтроля. Знакомство с круговой тренировкой. Противопоказания.		
27	27	Коррекционные упражнения. Комплекс детской йоги направленный на развитие гибкости.		
28	28	Упражнения лечебной физической культуры. Профилактика плоскостопия.		

29	29	Базовые шаги и связки аэробики. Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.		
30	30	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов танцевальной аэробики. Коррекция осанки.		
31	31	Стретчинг. Упражнения на растягивание мышц ног.		
32	32	Составление и совершенствование итоговой музыкальной, танцевальной композиции из изученных упражнений.		
33	33	Подвижные игры на свежем воздухе.		
34	34	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений и связок.		