

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 46»  
(МОУ «Средняя школа № 46»)

Принята  
на педагогическом совете  
Протокол № 1

От « 30 » августа 2021 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности  
по физкультурно-спортивной направленности  
**«Здоровое поколение»**  
(срок реализации 1 год)

Петрозаводск  
2021

## **РАЗДЕЛ I. АКТУАЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Трёхразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно не достаточно. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста.

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.

## **Раздел II. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа по внеурочной деятельности «Здоровое поколение» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут развиты следующие умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, 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, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- 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 играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий у учащихся будут формироваться следующие 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.

### **Раздел III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **1. Введение в образовательный курс**

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление учащихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Виды аэробики, их краткая характеристика.

Форма организации: тренировочное занятие

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная

#### **2. Общая физическая подготовка**

Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.). Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.

Форма организации: беседа, тренировочное занятие

Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче. Ознакомление с основными исходными положениями фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики. Разучивание основных исходных положений фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики.

Форма организации: беседа, тренировочное занятие

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая

#### **3. Фитнес-гимнастика и акробатика**

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики, акробатики. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике. Выполнение акробатических

элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост, березка, колесо), выполнение комбинаций, состоящих из 3-5 элементов.

Форма организации: беседа, тренировочное занятие, соревнование

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая, соревновательная

#### **4. Оздоровление**

Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях коррекционной гимнастике. Упражнения лечебной физической культуры, йоги направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Стретчинг, партерная гимнастика, основные упражнения. Профилактика плоскостопия. Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях коррекционной гимнастике.

Форма организации: тренировочное занятие, мастер-класс

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая

#### **5. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений**

Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Повторение коррекционных упражнений, видов оздоровительных техник (йога, стретчинг, фитбол-аэробика, партерная гимнастика).

Форма организации: тренировочное занятие, показательное выступление группами

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, творческая.

Раздел 4. Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		теория	практик
1	Вводное занятие	2	
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	6	30
3	ОФП	2	40
4	Ритмическая гимнастика с предметами	2	20
5	Игры	4	10
<b>ВСЕГО</b>		<b>16</b>	<b>120</b>
<b>Итого</b>		<b>136</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Кормакова Анастасия Викторовна

Действителен с 29.03.2022 по 29.03.2023