

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 с углубленным изучением
отдельных предметов»
г. Валуйки Белгородской области

<p>«Согласовано» Руководитель МО <i>И.В. Писахова</i> Писахова И.В. Протокол № <u>6</u> «<u>26</u>» <u>06</u> 2019г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МОУ «СОШ №2 с УИОП» г. Валуйки Нихаева О.В. от «<u>30</u>» <u>08</u> 2019 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ №2 с УИОП» г. Валуйки <i>А.И. Жуков</i> Жуков А.И. Приказ № <u>48-00</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2019г.</p>
--	---	---

ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
секции «Фитбол - аэробика»

Возраст обучающихся: 7,5 – 10,5 лет
Срок реализации: 3года

г. Валуйки 2019

Рабочая программа «Фитбол – аэробика», спортивно – оздоровительного направления, разработана на основе программы внеурочной деятельности П.В. Степанова, С.В. Сизяева, Т.Н. Сафронова согласно федеральному государственному образовательному стандарту.(Сборник программ внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительная деятельность), авторы – П.В.Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов) –Москва «Просвещение» 2012 год.

Возраст детей 8,5 – 10,5 лет.

Срок реализации программы – 2 года. Выполнение программы рассчитано на **68** часов: 3 - 4 кл. по 34ч(1 час в неделю).

Изменения в программу не внесены.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями обучающихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность,
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в - процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья,
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии возможностям своего организма;
- умение работать в коллективе: на основе согласования различных позиций;
- формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты:

- занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

Первый год обучения (8,5-9,5лет)

Обучающиеся должны знать:

1. Основы здорового образа жизни;
2. Направленность различных упражнений фитбол – аэробики для развития двигательных способностей (силы, гибкости, выносливости, ловкости);
3. О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и особенности психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
4. О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.

Обучающиеся должны уметь:

1. Выполнять комплексы упражнений программы №3 фитбол- аэробики третьего года обучения: «Сиртаки», «Спортивный рок-н-рол», «Красивый цветок», «Танго», «Солнце лучик золотой», «Старуха Шапокляк», «Гроза», «Семь нот», «Конек горбунок», «Три желания», «Колдунья», «Упражнение в парах», «Силачи», «Волшебный бал», «Массаж в парах»;
2. Выполнять комплексы упражнений стретчинга;
3. Владеть техникой базовых шагов фитбол-аэробики, а так же демонстрировать уровень физической подготовленности соответственно возрастным оценочным нормативам.

Второй год обучения (9,5-10,5лет)

Обучающиеся должны знать:

1. Профилактику отклонений в состоянии здоровья, правила ведения здорового образа жизни;
2. Основные нормы гигиены тела и психогигиены, правила безконфликтного поведения, о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения;
3. О терминологии заучиваемых упражнений, о функциональном смысле и и направленности воздействия на организм;
4. Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики нарушений осанки, плоскостопия, поддержания достойного внешнего вида;
5. О причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Обучающиеся должны уметь:

1. Выполнять комплексы упражнений программы №3 фитбол- аэробики третьего года обучения: «Йога на мяче», «Передал. садись», «Съедобно - несъедобно», «Забавный массаж», «Юные олимпийцы», «Мяч ногами», «Весёлое приключение», «Круговая фитбол - тренировка», «Делай как я», «Богатырская сила»,.

2. Выполнять комплексы упражнений на дыхание, расслабление и релаксацию.
3. Демонстрировать уровень физической подготовленности соответственно возрастным оценочным нормативам.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1.

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.(2 ч.)

Раздел 2.

Теоритические сведения основы знаний. (4 ч.)

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровый образ жизни и мысли. Потребность в движении тела как выражение потребности души.

Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего человека. Питьевой режим школьника.

Гигиенические и этические нормы.

Раздел 3.

Общая физическая подготовка.(22 ч.)

Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки: на носках, на пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра, в полуприсяде; сочетание ходьбы с дыханием.

Различные виды упражнений в беге.

Упражнения для плечевого пояса на месте, в различных исходных положениях, с мячом.

Упражнения для ног, туловища, общеразвивающие упражнения.

Раздел 4.Специальная физическая подготовка.(36 ч.)

Формирование правильной осанки. Упражнение у стены, у зеркала, с закрытыми глазами.

Упражнение мышечного корсета. Упражнения на месте в различных исходных положениях.(стоя, сидя, лежа на спине, на животе,на боку, с мячами.

Укрепление стопы и голени. Упражнения у опоры, в движении, с мячами.Упражнения на равновесие ,на гибкость, акробатические упражнения.

Основы знаний – теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является невозможным.

Весь учебный материал распределен на два года обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии.

Содержание тем включает в себя характеристику фитбол – аэробики и описание её влияния, на организм занимающихся, правила поведения в зале

и предупреждение травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Учебно – практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол-аэробики. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики, ритмические и сценические танцы.

Фитбол – аэробика имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости.

Здесь используются различные нетрадиционные методики развития силы и гибкости занимающихся (игровой стретчинг, игропластика.)

В программу включены игры, что предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных уроков.

Благодаря использованию игр расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Раздел 5. Дыхательные упражнения (2 ч.)

Упражнения сидя, стоя, в передвижении, упражнения на согласование движений и дыхания, упражнения с задержкой и усилением дыхания, упражнения на развитие носового дыхания, упражнения на развитие различных типов дыхания.

Раздел 6. Контрольные испытания и показательные выступления (4 ч.)

Раздел *«Требования к уровню подготовленности занимающихся»* включает в себя требования по освоению знаний, умений и навыков (должны знать, должны уметь) и развитие двигательных способностей (должны продемонстрировать). Для определения уровня физической подготовленности следует иметь объективные исходные показатели и видеть произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей, поэтому рекомендуется в начале и в конце изучения программного материала по фитбол – аэробике проводить тестирования уровня физической подготовленности, используя контрольные упражнения программы и специальные тесты .

Основной структурной единицей фитбол-аэробики является композиция, то есть слитные по технике выполнения, а иногда и по содержанию двигательные упражнения, которые объединяются в комплекс. Комплекс, состоящий из 5-6 композиций, состоит из 4 частей:

1. Вводная часть. Упражнения на основные движения (бег, ходьба, легкие прыжки на мяче, около, вокруг мяча).
2. Основная часть. Упражнения на пластику и гибкость с использованием мяча.
3. Третья часть.

- ОРУ на все группы мышц;
- «активная прыжковая», где используются беговые, маховые упражнения и различные по сложности координации движений;
- Партерные упражнения (специальные упражнения для мышц брюшного пресса, спины и ног).

Основное время на занятии отводится подвижным играм на мячах или с использованием мяча. Игра занимает важнейшее место в жизни ребёнка, в процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования движений детей на мяче, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков в жизни коллектива. В заключительной части занятия используются спокойная, медленная музыка на восстановление дыхания и расслабление или игра малой подвижности с элементом импровизации, своего творчества.

Занятия на мячах иногда проводятся без соблюдения жесткой структуры, позволяя детям расслабиться и отдохнуть от учебной деятельности, - такие занятия строятся на любимых, знакомых подвижных играх

Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты «Направо!», «Налево!» при шаге на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны. По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения сидя на мяче, без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег.

Общеразвивающие упражнения с предметом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с палочками, ленточками.

Равновесие.

Равновесие в стойке на одной с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной, другая согнута вперед, мяч на голове. Равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами, руки в стороны.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, седе, лежа. Перекаты вправо, влево.

Базовые упражнения футбол – аэробики.

Основные исходные положения: сед на мяче; лёжа спиной на мяч; лежа животом на мяче; упор, лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче; упор, стоя животом на мяче.

Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро).

Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче, упор, лежа животом на мяче; из положения, сидя на мяче в положения, лежа спиной на мяче; из положения, сидя на мяче в положение, стоя, придерживая мяч рукой.

1.6. Комплексы упражнений футбол - аэробики:

«Часики», «Воробьиная дискотека», «Кукушка», «Песня о разных языках», «упражнения с флажками (ленточками)», «Ладощка», «Крот и черепаха».

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.

Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую. Стоя спиной к опоре: полу - приседы; подъемы на носки; выставление ног вперед на носок, в сторону на носок; поднимание согнутой и прямой ноги вперед, в сторону.

Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Шаг с притом. Сидя на мяче «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Танцы в парах и индивидуальные: «Диско», «Танец сидя», «Танец утят». «Ладушки», «Спляшем, Ваня!».

Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Прыжки на месте: на двух, на одной; ноги врозь - вместе.

Прыжки с продвижением вперед- назад, вправо-влево.

Комплексы упражнений футбол-аэробики.

«Бегемот», «Лягушки», «Силачи», «Фея моря».

Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.

Упражнения для создания представления и формирования правильной осанки. Комплексы ОРУ стоя у опоры. Упражнения с мячом на голове. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, с мячом в руках, с мячом в ногах).

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче и сидя на полу (стопы на мяче): разведение, сведение носков, пяток, «гармошка», «ёлочка» и др.

Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики.

Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче.

Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж).

Дыхательные упражнения.

Комплексы упражнения футбол – аэробики.

«Цаплята», «Матрёшки», «Лукоморье», «Кошки», «Чебурашка», «Сказочный лес», «Танцующие пальчики».

Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу».

Подвижные и музыкальные игры.

«Мышеловка», «Совушка», «Сбей кегли», «Кто не спрятался...».

Эстафеты.

Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах. Бег с мячом в руках.

Сюжетные занятия. «Мой веселый звонкий мяч», «Путешествие в сказку», «В мире животных».

Комплексы упражнений футбол - аэробики:

«Бег по кругу», «Светофор».

«Второй лишний», «Кислый круг», «Цапля на болоте», «Мы в поезде».

Передачи и броски мяча в шеренгах, колоннах; бег с мячом в руках.

«Королевство волшебных мячей», «Конкурс танца», «Поход в фитнес клуб». «Веселые мышки», «Поезд».

Формы организации и виды деятельности: подвижные игры, подвижные игры с правилами, игровые упражнения, соревнования, спортивные игры, танцы и танцевальные упражнения, викторины, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, дыхательная и пальчиковая гимнастика, акробатические упражнения, ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений, концерты, праздники, показательные выступления.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов	3 – ий класс (количество часов)	4– ий класс (количество часов)	Общее количество часов
1.	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	2
2.	Теоритические сведения (основы знаний)	2	2	4
3.	Общая физическая подготовка	11	11	22
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	2	2	4

3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	2	2	4
3.3	Упражнения для туловища	2	2	4
3.4	Упражнения для ног	2	2	4
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	3	3	6
4.	Специальная физическая подготовка	18	18	36
4.1	Формирование навыка правильной осанки	4	4	8
4.2	Укрепление мышечного корсета	3	3	6
4.3	Укрепление мышечного аппарата стопы и голени	4	4	8
4.4	Упражнения на равновесие	2	2	4
4.5	Упражнения на гибкость	3	3	6
4.6	Акробатические упражнения	1	1	2
5	Дыхательные упражнения	1	1	2
6	Контрольные испытания и показательные выступления	2	2	4
7	Всего	34	34	64

