

Является частью ООП ООО ГБОУ НСО «СКК»

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 5 от 18.04.2018

Утверждено приказом директора ГБОУ НСО «СКК» от 20.04.18 №77-а

Изменения:

Утверждено приказом директора ГБОУ НСО «СКК» от 31.08.20 №166-а

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП»

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс(ы): 8-9-ые

Срок реализации: 2 года

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов.

Программа по внеурочной деятельности «ОФП» направлена на развитие, укрепление и совершенствование опорно-двигательного аппарата средствами танца, музыки, физических упражнений. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования тренировочного процесса. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как физиология, психология, спортивная медицина. Танцевальные упражнения используются как средство тренировки и расслабления эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности, координации движений. Силовые упражнения с предметами и без предметов используются как средство укрепления мышечного корсета.

II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности «ОФП»

Курс программы внеурочной деятельности «ОФП» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий. Содержание программы способствует укреплению здоровья учащихся, активизации и развитию двигательной деятельности школьников, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами.

Актуальность курса обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды.

настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс. Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Применение физкультурно-оздоровительных методик фитнеса гарантирует учащимся правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку. Занятия фитнесом являются отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививают детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие учащихся организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Занятия фитнес-аэробикой увеличивают двигательную активность учащихся, снижают их умственное и психическое напряжение, способствуют функциональному созреванию и адаптации к школьному обучению.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие учащихся, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- воспитывать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

III. Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа реализуется в объеме 36 часов (1 час в неделю) в 8-х и 34 часов (1 час в неделю) в 9-х классах Академии благородных девиц. Всего 70 часов на уровне основного общего образования.

IV. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса являются:

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- понимание основ 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;
- развитие эмпатии 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;

Метапредметными результатами изучения курса являются:

Регулятивные:

- 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.

Познавательные:

- 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, танцах.

Коммуникативные:

- 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.

V. Содержание программы

8 класс

№ занятия	Содержание занятия	Форма проведения занятия
1	Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	Беседа, обсуждение
2	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности	Тестирование
3	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	Беседа, обсуждение
4	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	Практическое занятие
5-6	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета	Практическое занятие
7	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без	Практическое

	предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	занятие
8-9	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Беседа, обсуждение
10-12	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	Практическое занятие
13	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики	Практическое занятие
14	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма	Практическое занятие
15	Техника выполнения базовых шагов аэробики	Практическое занятие
16	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики	Практическое занятие
17-18	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	Практическое занятие, беседа
19-20	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	Практическое занятие
21-23	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	Практическое занятие
24	Разучивание базовых шагов на степе	Практическое занятие
25-26	Разучивание базовых шагов на степе	Практическое занятие
27-30	Разучивание аэробных связок на степе	Практическое занятие
31-32	Упражнения на растяжку мышц ног	Практическое занятие
33-34	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	Практическое занятие
35-36	Подготовка и проведение отчетного занятия	Итоговое занятие

9 класс

№ занятия	Содержание занятия	Форма проведения занятия
1	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся	Беседа, обсуждение
2-3	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	Практическое занятие
4	Ознакомление с основными исходными положениями фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики	Практическое занятие
5-6	Разучивание основных исходных положений фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики	Практическое занятие
7	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия	Практическое занятие

8-9	Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол-аэробике	Практическое занятие
10-11	Дыхательная гимнастика	Практическое занятие
12-13	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	Практическое занятие
14	Релаксация Джекобсона	Практическое занятие
15-16	Комплекс детской йоги	Практическое занятие
17-18	Упражнения на развитие осанки, гибкости	Практическое занятие
19	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	Практическое занятие
20-21	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения на развитие осанки, гибкости	Практическое занятие
22	Упражнения на развитие осанки, гибкости	Практическое занятие
23-24	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление учащихся с упражнениями для ног с предметом	Практическое занятие
25	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Практическое занятие
26	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.	Практическое занятие
27-28	«Мамбо», профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	Практическое занятие
29-30	«Латино», релаксация	Практическое занятие
31-33	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	Практическое занятие
34	Проведение отчетного занятия	Итоговое занятие

VI. Тематическое планирование

8 класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	ТБ, введение в образовательную программу	1
2	Начальная диагностика	1
3	Гигиена спортивных занятий	1
4	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	1
5-6	Элементы строевой подготовки	2
7	Общеразвивающие упражнения для рук	1
8-9	Общеразвивающие упражнения для ног	2

10-12	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	2
13	Базовые шаги и связки аэробики	1
14	Базовые шаги и связки аэробики	1
15	Базовые шаги и связки аэробики	1
16	Базовые шаги и связки аэробики	1
17-18	Базовые шаги и связки аэробики	2
19-20	Комплекс танцевальной аэробики	2
21-23	Комплекс танцевальной аэробики	2
24	Степ-аэробика. Т.Б. при выполнении упражнений на степах	1
25-26	Степ-аэробика	2
27-30	Степ-аэробика	2
31-32	Степ-аэробика	2
33-34	Обобщение. Танцевальные композиции	2
35-36	Подведение итогов	2

9 класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Фитбол-аэробика	1
2-3	Фитбол-аэробика	2
4	Фитбол-аэробика	1
5-6	Фитбол-аэробика	2
7	Развивающие упражнения	1
8-9	Развивающие упражнения	2
10-11	Развивающие упражнения	2
12-13	Развивающие упражнения	2
14	Развивающие упражнения	1
15-16	Йога	2
17-18	Партерная гимнастика.	2
19	Стретчинг. Повторение элементов строевой подготовки	1
20-21	Стретчинг. Общеразвивающие упражнения для рук	2
22	Стретчинг	1
23-24	Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения	2
25	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1
26	Стили танцевальной аэробики ОРУ для рук. ОРУ для ног.	1
27-28	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения	2
29-30	Степ-аэробика. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения	2
31-33	Танцевальная композиция	3
34	Подведение итогов	1

V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Список литературы

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.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов 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.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: ТерраСпор, Олимпия Пресс, 2001.
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.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005.
10. Михайлова М.Л. «Развитие музыкальных способностей детей».. Ярославль., 1997г.

Учебно-методическое обеспечение

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр и упражнений.

Мультимедийное оборудование

1. Компьютер.
2. Мультимедийный компьютер.

Материально-техническое обеспечение

- гимнастические коврики
- гимнастические мячи
- гимнастические обручи
- гимнастические маты
- скакалки
- мячи большие резиновые (фитбол)