

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320

Принято
решением
Педагогического совета
от 30.08.2023
протокол № 1

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школы № 320
_____ И.Б.Черноус
Приказ № 227-Д от 30.08.2023

Принято
с учетом
мотивированного
мнения совета родителей
протокол № 1 от 29.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортфитнес»

для обучающихся 7 классов

Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Способствует повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Являясь новым видом физической активности, фитнес нашел свое воплощение в отечественной оздоровительной физической культуре, поскольку вобрал в себя приемы и методы как лечебной физической культуры, направленной на восстановление временно утраченных функций, так и гигиенической, улучшение физических качеств, совокупность которых обеспечивает надежность функционирования органов и систем человека в условиях современной среды. Даже поверхностное ознакомление с оздоровительным фитнесом подтверждает это положение, поскольку в качестве определяющих успешность оздоровления факторов он рассматривает: систематические физические нагрузки, сбалансированное питание, здоровый и достаточный сон, релаксацию и устойчивость к стрессам, отказ от употребления табака, алкоголя и других вредных привычек.

Характеристика курса внеурочной деятельности

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Способствует повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Являясь новым видом физической активности, фитнес нашел свое воплощение в отечественной оздоровительной физической культуре, поскольку вобрал в себя приемы и методы как лечебной физической культуры, направленной на восстановление временно утраченных функций, так и гигиенической, улучшение физических качеств, совокупность которых обеспечивает надежность функционирования органов и систем человека в условиях современной среды. Даже поверхностное ознакомление с оздоровительным фитнесом подтверждает это положение, поскольку в качестве определяющих успешность оздоровления факторов он рассматривает: систематические физические нагрузки, сбалансированное питание, здоровый и достаточный сон, релаксацию и устойчивость к стрессам, отказ от употребления табака, алкоголя и других вредных привычек.

Цель изучения курса внеурочной деятельности

Формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи изучения курса внеурочной деятельности

Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся; оптимальное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций занимающихся; сохранение высокого уровня общей

работоспособности для последующей бытовой и профессиональной деятельности; воспитание средствами фитнеса морально-волевых и духовно-нравственных качеств; обучение основам техники различных видов фитнеса и широкому кругу двигательных навыков, необходимых для проведения самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

Место курса внеурочной деятельности в структуре учебного плана

Согласно учебному плану на изучение внеурочной деятельности «Спортфит» в 7 классе отводится 34 учебные недели, 34 часа (1 урок в неделю).

Учебно-методический комплекс курса внеурочной деятельности для педагога:

1. Борилкевич, В. Е. Фитнесс – современное понятие в мировом оздоровительном движении / В. Е. Борилкевич // Термины и понятия в сфере физической культуры : первый междунар. конгр., 20–22 дек. 2006 г., Санкт-Петербург : материалы конгр. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту РФ ; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – С. 33–35.
2. Зубков, А. Н. Хатха-йога для начинающих / А. Н. Зубков, А. П. Очаповский. – М. : Медицина, 1991. – 192 с.
3. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учеб. для институтов физич. культуры / под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 544 с.
4. Ишанова, О. В. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой / О. В. Ишанова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С. 69–70.
5. Каптен, Ю. Л. Основы медитации: вводный практический курс / Ю. Л. Каптен. – СПб. : изд-во «Андреев и сыновья», 1991. – 75 с.
6. Костюнина, Л. И. Динамика проявления сенсомоторных реакций у занимающихся оздоровительной аэробикой / Л. И. Костюнина // Современные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. науч. ст. / под ред. И. В. Брызгалова, Л. А. Рапопорта. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. – Вып. 5. – Т. 2, № 16 (68). – С. 312–318.

Учебно-методический комплекс курса внеурочной деятельности для обучающихся:

1. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс - Москва, 2011. – 329 с.
2. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов Н/Д.: «Феникс», 2005. 157 с.
3. Ансари, М. Йога для начинающих / Марк Ансари, Лиз Ларк ; 3. пер. с англ. – СПб. : ДИАЯ, 2007. – 96 с.
4. Лепешкин В. А. Домашний стадион / В. А. Лепешкин. – Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2008. 93 с.
5. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.
6. <https://ffarsport.ru/> - Федерация фитнес-аэробики России.
7. <https://www.timestudy.ru/> - онлайн фитнес клуб.

Содержание обучения

1. Раздел 1. «Введение в образовательный курс». 3 часа.

1.1 Введение. Что такое спортфит. Количество часов-1. Форма занятий- тренировочное занятие. Способы выявления образовательных результатов- беседа.

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).

1.2 Разминка. Изучение базовых элементов фитнеса. Количество часов-2. Форма занятий- тренировочное занятие. Способы выявления образовательных результатов- словесное сопровождение, движений под музыку и т.д.

Основные базовые шаги:

– низкой ударности, низкой интенсивности: марш (march-«М»), базовый шаг (Basic Step), приседание (squat, V-step-«V»), приставной (Step touch), виноградная лоза (Grape vine), два приставных шага в сторону (Step line);

– низкой ударности, низкой интенсивности: шаг с поворотом Pivot turn; выставление ноги на носок на пятку Toe touch, Heel touch; открытый шаг Open-step; выпад Lunge, мамбо Mb, скрестный шаг Cross step;

– низкой ударности, высокой интенсивности: подъем колена вверх Knee up, подъем ноги в сторону Lift leg side, захлест ноги назад Leg curl, махи сгибая-разгибая ногу Kick-«К»;

– основные базовые шаги высокой ударности: бег Jog, подскоки Skip, rick kick, пони (Pony), прыжки (Scoop, Pendulum), прыжки ноги вместе и ноги врозь Jumping jack.

Движения руками, разучиваемые после освоения базовых шагов:

– движения руками низкой амплитуды: сокращение бицепса Biceps curl, низкая гребля Low row, низкий удар Low pinch, сокращение трицепса сзади Triceps press back;

– движения руками средней амплитуды: высокая гребля Upright row, подъемы рук в стороны Side lateral rises, подъемы рук вперед Front shoulder rises, плечевой удар Shoulder punch, двойной боковой в сторону Double side out, вперед в сторону L-side;

– движения руками высокой амплитуды: сгибание рук над головой Alternating overhead press, вперед-вверх L-front, вперед вниз Slice.

Раздел 2. «Осанка и равновесие». 2 часов.

2.1 Развитие амплитуды и гибкости. Количество часов-1. Форма занятий- тренировочное занятие. Способы выявления образовательных результатов- словесное сопровождение, движений под музыку и т.д. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20–40 с). Упражнения для увеличения подвижности в суставах для школьников усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2.2 Формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Количество часов-1. Форма занятий- тренировочное занятие. Способы выявления образовательных результатов- словесное сопровождение, движений под музыку и т.д. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180–360° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Раздел 3. «Общая физическая подготовка» 6 часов.

3.1 Танцевальные перестроения и рисунки. Количество часов-6. Форма занятий- тренировочное занятие. Способы выявления образовательных результатов- словесное сопровождение, движений под музыку и т.д. 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.

Раздел 4. «Скорость и сила». 4 часа.

4.1 Развитие скоростносиловых качеств. Количество часов-2. Форма занятий- тренировочное занятие. Способы выявления образовательных результатов- словесное сопровождение, движений под музыку и т.д. Пружинистый шаг (10–15 с), пружинистый бег (20–45 с). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30–40 см в темпе.

4.2 Развитие координации движений. Количество часов-2. Форма занятий- тренировочное занятие. Способы выявления образовательных результатов- словесное сопровождение, движений под музыку и т.д. . Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Раздел 5. «Оздоровление». 14 часов.

5.1 Здоровая спина. Количество часов- 7. Форма занятий- тренировочное занятие. Способы выявления образовательных результатов- словесное сопровождение, движений под музыку и т.д. 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.

5.2 Кардиотренировка. Количество часов-7. Форма занятий- тренировочное занятие. Способы выявления образовательных результатов- словесное сопровождение, движений под музыку и т.д. Профилактика избыточного веса, повышение выносливости. Укрепление сердечно-сосудистой системы, тренировка дыхательной системы, укрепление мышц. Это тренировка высокой интенсивности объединяющая кардионагрузки (прыжки, бег) с гимнастическими и силовыми упражнениями.

Раздел 6. «Закрепление и обобщение полученных знаний и умений». 5 часов.

6.1 Повторение пройденного материала. Закрепление изученного. Количество часов- 5. Форма занятий- тренировочное занятие. Способы выявления образовательных результатов- словесное сопровождение, движений под музыку и т.д. 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).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.
- Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные УУД:

- Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

Предметные:

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- коллективные творческие работы
- выступления на школьных праздниках,

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Введение в образовательный курс	1	https://edsoo.ru/
2	Осанка и равновесие	1	https://edsoo.ru/
1	Общая физическая подготовка	6	https://edsoo.ru/
5-9	Скорость и сила	7	https://edsoo.ru/
1-5	Повторение пройденного материала. Закрепление изученного.	5	https://edsoo.ru/

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Введение. Что такое спортфит.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-v-sisteme-fizicheskoy-kultury
2.	Разминка. Изучение базовых элементов фитнеса.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-v-sisteme-fizicheskoy-kultury
3.	Разминка. Изучение базовых элементов фитнеса.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-v-sisteme-fizicheskoy-kultury
4.	Развитие амплитуды и гибкости.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-v-sisteme-fizicheskoy-kultury
5.	Формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-v-sisteme-fizicheskoy-kultury
6.	Танцевальные перестроения и рисунки.	1	https://infourok.ru/o-risunke-v-tance-2705828.html
7.	Танцевальные перестроения и рисунки.	1	https://infourok.ru/o-risunke-v-tance-2705828.html
8.	Танцевальные перестроения и рисунки.	1	https://infourok.ru/o-risunke-v-tance-2705828.html
9.	Танцевальные перестроения и рисунки.	1	https://infourok.ru/o-risunke-v-tance-2705828.html
10.	Танцевальные перестроения и рисунки.	1	https://infourok.ru/o-risunke-v-tance-2705828.html
11.	Танцевальные перестроения и рисунки.	1	https://infourok.ru/o-risunke-v-tance-2705828.html
12.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-harakteristik-myshechnoy-koordinatsii-ravnovesiya-i-vegetososudistogo-balansa-u-tantsorov
13.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-harakteristik-myshechnoy-koordinatsii-ravnovesiya-i-vegetososudistogo-balansa-u-tantsorov
14.	Развитие координации движений.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-harakteristik-myshechnoy-koordinatsii-ravnovesiya-i-vegetososudistogo-balansa-u-tantsorov
15.	Развитие координации движений.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-harakteristik-myshechnoy-koordinatsii-ravnovesiya-i-vegetososudistogo-balansa-u-tantsorov
16.	Гимнастика и акробатика с добавлением элементов фитнеса.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-plastichnosti-spetsificheskikh-dvizheniy-v-esteticheskoy-gimnastike-sredstvami-dzhazovogo-tantsa-na-etape
17.	Гимнастика и акробатика с добавлением элементов фитнеса.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-plastichnosti-spetsificheskikh-dvizheniy-v-esteticheskoy-gimnastike-sredstvami-dzhazovogo-tantsa-na-etape
18.	Гимнастика и акробатика с добавлением элементов	1	https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-plastichnosti-spetsificheskikh-dvizheniy-v-

	фитнеса.		esteticheskoy-gimnastike-sredstvami-dzhazovogotantsa-na-etape
19	Гимнастика и акробатика с добавлением элементов фитнеса.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-plastichnosti-spetsificheskikh-dvizheniy-v-esteticheskoy-gimnastike-sredstvami-dzhazovogotantsa-na-etape
20	Гимнастика и акробатика с добавлением элементов фитнеса.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-plastichnosti-spetsificheskikh-dvizheniy-v-esteticheskoy-gimnastike-sredstvami-dzhazovogotantsa-na-etape
21	Здоровая спина.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/ekzsis-par-terrekak-sredstvo-razvitiya-fizicheskikh-vozmozhnostey-uchastnikov-horeograficheskogo-lyubitelskogokollektiva
22	Здоровая спина.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/ekzsis-par-terrekak-sredstvo-razvitiya-fizicheskikh-vozmozhnostey-uchastnikov-horeograficheskogo-lyubitelskogokollektiva
23	Здоровая спина.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/ekzsis-par-terrekak-sredstvo-razvitiya-fizicheskikh-vozmozhnostey-uchastnikov-horeograficheskogo-lyubitelskogokollektiva
24	Здоровая спина.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/ekzsis-par-terrekak-sredstvo-razvitiya-fizicheskikh-vozmozhnostey-uchastnikov-horeograficheskogo-lyubitelskogokollektiva
25	Кардио-тренировка.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-posledstviy-raboty-serdechno-sosudistoy-sistemy-pri-zanyatiyah-kardiotrenirovkami/viewer
26	Кардио-тренировка.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-posledstviy-raboty-serdechno-sosudistoy-sistemy-pri-zanyatiyah-kardiotrenirovkami/viewer
27	Кардио-тренировка.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-posledstviy-raboty-serdechno-sosudistoy-sistemy-pri-zanyatiyah-kardiotrenirovkami/viewer
28	Кардио-тренировка.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-posledstviy-raboty-serdechno-sosudistoy-sistemy-pri-zanyatiyah-kardiotrenirovkami/viewer
29	Кардио-тренировка.	1	https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-posledstviy-raboty-serdechno-sosudistoy-sistemy-pri-zanyatiyah-kardiotrenirovkami/viewer
30	Повторение пройденного материала. Закрепление изученного.	1	https://edsoo.ru/
31	Повторение пройденного материала. Закрепление изученного.	1	https://edsoo.ru/

32	Повторение пройденного материала. Закрепление изученного.	1	https://edsoo.ru/
33	Повторение пройденного материала. Закрепление изученного.	1	https://edsoo.ru/
34	Повторение пройденного материала. Закрепление изученного.	1	https://edsoo.ru/