

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б.Ольбинского»
141300 г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, дом 30А

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
В СООТВЕТСТВИИ ФГОС ООО И ФОП ООО

Утверждена

Протокол педагогического совета

от 30.08.2023г. №1

Приказ от 30.08.2023 №284

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРС ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ФИТНЕС И ОФП»

7-9 КЛАСС

Составители:
Карелина Л.Л.
Шваров И.В.

Сергиев Посад
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Фитнес и ОФП» для обучающихся 7-9 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ. Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИТНЕС И ОФП»

В последние десятилетия фитнес стал все больше завоевывать популярность. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Предлагаемая программа по физической культуре на основе фитнеса включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: *«Знания о физической культуре и спорте»*, *«Способы физкультурной деятельности»*, *«Физическое совершенство»*.

Базовым результатом образования обучающихся по данной программе в основной школе является: освоение учащимися основ физкультурно – оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствует не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности выходящих за рамки физкультурной деятельности.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИТНЕС И ОФП»

Цель изучения фитнеса в школе - является 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 фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование

устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ФИТНЕС И ОФП» В УЧЕБНОМ ПАЛАНЕ

Курс внеурочной деятельности «Фитнес и ОФП» рассчитан на 34 учебных часа и изучается в 7, 8, 9 классах. Сетка часов (из расчета 1 час в неделю) – всего 102 часа

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

- установка на безопасный здоровый образ жизни

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
- анализировать ошибки и определять пути их преодоления;
- различать способы и результат действия;
- адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;
- прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации; проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

Познавательные УУД:

- анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
- формулировать проблему;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- различать обоснованные и необоснованные суждения;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

Коммуникативные УУД:

- принимать участие в совместной работе коллектива;
- координировать свои действия с действиями партнеров;
- корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
- задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;
- содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников
- **Предметные результаты:**
- обобщать, делать несложные выводы;
- давать определения тем или иным понятиям;
- выявлять закономерности и проводить аналогии;

Результаты внеурочной деятельности являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

К концу года учащийся овладеет

- Основами спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- Технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- Правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта
- Историей возникновения Олимпийских игр;
- Правилами здорового образа жизни;
- Техникой и тактикой командных действий;
- Техникой приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
- Техникой ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе;
- Техникой бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
- Техникой кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;
- Разными формами фитнес - технологий (йога, пилатес и т.д.)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИТНЕС и ОФП»

7 КЛАСС

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минуток, физкультурная пауза, коррекции осанки и телосложения. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Спортивно-оздоровительная деятельность*

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

8 КЛАСС

История и современное развитие физической культуры

Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура

Физическая культура человека

Коррекция нарушения осанки
Коррекция избыточной массы тела. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировок занятий

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Профилактика умственного перенапряжения

Модуль «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Плавание» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.

Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

9 КЛАСС

История физической культуры.

Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Физическая культура (основные понятия).

Влияние физических упражнений на основные системы организма. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ФИТНЕС И ОФП»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма проведения занятий	Количество часов всего	ЦОР/ЭОР
1.	Знания о физической культуре. Базовые понятия и основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнеса и ОФП.	Беседа в процессе тренировки.	4	http://art.1september.ru
2.	Основные правила и требования к составлению индивидуального плана физической недельной нагрузки с учетом особенностей собственного организма.	Тренировка средствами легкой атлетики.	10	http://art.1september.ru
3.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Тренировка средствами подвижных и спортивных игр.	3	http://art.1september.ru
4.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Наблюдения за физическим развитием.	Тренировка средствами гимнастики и акробатики.	4	http://art.1september.ru
5.	Функциональная тренировка	Фитнес технологии	8	http://art.1september.ru
6.	Определение уровня физической подготовленности.	Фитнес технологии	12	http://art.1september.ru
	ИТОГО:		34	