



## Пояснительная записка

Данная рабочая программа оставлена

на основании:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273- ФЗ с изменениями и дополнениями;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373;
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобрена решением от 08 апреля 2015 года, протокол № 1/15
- Основной образовательной программы среднего общего образования МКОУ Никольская СОШ, утв. приказом № 85 от 31.08.2021 года
- Примерной программы воспитания, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20
- Программы воспитания МКОУ Никольская СОШ. утв. приказом № 60 от 31.08.2022г
- Годового плана внеурочной деятельности МКОУ Никольская СОШ.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа по внеурочной деятельности способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

*В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения:*

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

раскрывать понятия: синхронно, ритмично;

ориентироваться в видах аэробики, 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;

основы 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;

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 будут являться 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.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

Обучающийся научится:

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.

## Содержание курса внеурочно деятельности

### «Гимнастика»

#### *Фитнес-гимнастика и акробатика*

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление.

#### Практика:

*Ориентационные упражнения:* вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

*Основные шаги базовой аэробики.*

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

#### Практика:

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике)
- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)
- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)
- наклоны
- выпады
- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком,

через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, мост)

### *Занятия со снарядами*

Выполнение отдельных упражнений на гимнастических снарядах и выполнение комбинаций элементов:

- наскок, соскок.
- мах, перемах, оборот.
- стойки, висы, упоры.

### *подвижные игры*

подвижные игры на основе спортивных игр, выполняются в парах, в группах различные виды передач мяча (над головой, между ног, боковая передача, от груди, одной рукой, об пол и т.д.), постановка рук при приеме мяча положение ног и туловища при приеме мяча.

- варианты челночного бега;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на быстроту и точность реакции.

### *Контрольное занятие*

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания. Оценка проводится по основным базовым элементам по пятибалльной системе. Оценивается качество исполнения исходя из правильности исполнения самих движений в 5 повторениях

Тематическое планирование

Вид программного материала	Количество часов
Теория	в процессе обучения
Фитнес-гимнастика и акробатика	40
Занятия со снарядами	12
Подвижные игры	14
Контрольное занятие	2
<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>

Календарно - тематическое планирование.

№	Тема	Кол-во час
1	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой, при работе с предметами, снарядами.	1
2	Профилактические комплексы упражнений.	1
3	Контрольные тесты.	1
4	Общая физическая подготовка. Основы Акробатики.	1
5	Оздоровительная гимнастика. Профилактические комплексы упражнений.	1
6	Оздоровительная гимнастика Растяжка (упражнения на гибкость)	1
7	Профилактические комплексы упражнений.	1
8	Общая физическая подготовка. Подвижные Игры.	1
9	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия.	1
10	Профилактические комплексы упражнений.	1
11	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость).	1
12	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия.	1
13	Профилактические комплексы упражнений.	1
14	Общая физическая подготовка. Основы Акробатики.	1

15	Оздоровительная гимнастика. Подвижные игры.	1
16	Профилактические комплексы упражнений.	1
17	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	1
18	Оздоровительная гимнастика. Основы Акробатики.	1
19	Профилактические комплексы упражнений.	1
20	Общая физическая подготовка. Основы акробатики.	1
21	Оздоровительная гимнастика. Подвижные Игры.	1
22	Профилактические комплексы упражнений.	1
23	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость).	1
24	Оздоровительная гимнастика. Подвижные Игры.	1
25	Общая физическая подготовка. Основы Акробатики.	1
26	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на развитие равновесия.	1
27	Профилактические комплексы упражнений.	1
28	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость).	1
29	Общая физическая подготовка. Подвижные Игры.	1
30	Профилактические комплексы упражнений	1
31	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	1
32	Оздоровительная гимнастика Растяжка (упражнения на гибкость)	1
33	Профилактические комплексы упражнений	1
34	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	1
35	Оздоровительная гимнастика Растяжка	1

	(упражнения на гибкость)	
36	Профилактические комплексы упражнений	1
37	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	1
38	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия	1
39	Профилактические комплексы упражнений	1
40	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	1
41	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	1
42	Профилактические комплексы упражнений	1
43	Соревнование «Веселые старты»	1
44	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	1
45	Профилактические комплексы упражнений	1
46	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие равновесия	1
47	Оздоровительная гимнастика Общая физическая подготовка.	1
48	Профилактические комплексы упражнений	1
49	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	1
50	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	1
51	Профилактические комплексы упражнений	1
52	Контрольные тесты	1
53	Оздоровительная гимнастика Растяжка (упражнения на гибкость)	1
54	Профилактические комплексы упражнений	1
55	Общая физическая подготовка. Основы	1

	акробатики	
56	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	1
57	Профилактические комплексы упражнений	1
58	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	1
59	Оздоровительная гимнастика Профилактические комплексы упражнений	1
60	Профилактические комплексы упражнений	1
61	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	1
62	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия	1
63	Профилактические комплексы упражнений	1
64	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	1
65	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	1
66	Профилактические комплексы упражнений	1
67	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	1
68	Профилактические комплексы упражнений	1