

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №122 имени Дороднова В.Г.» городского округа Самара

«Утверждаю»
Директор МБОУ Школы № 122
г.о. Самара
Приказ №67 от 30.08.2022 г.

/Вердыева О.А./

«Проверено»
Заместителем директора
30.08.2022 г.


/Зубкова Е.А./

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.


/Зубкова Е.А./

Рабочая программа внеурочной деятельности

Курс: фитнес

Класс: 2

Учитель: Ионова Людмила Павловна

1. Пояснительная записка

Срок реализации программы 1 года Количество часов в год: 34 часа, в неделю – 1 час.

Рабочая программа составлена в соответствии:

- с федеральным государственным образовательным стандартом;
- с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Школы № 122 г.о.Самара.

Программа ориентирована на следующие виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая.

Уровень воспитательных результатов первый – второй.

2. Результат освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения;
- расширение двигательного опыта;
- создание представления об индивидуальных физических возможностях организма.
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование здорового образа жизни.
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Метапредметные

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные:

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Воспитательные

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьниками знаний об основных общечеловеческих ценностях и нормах поведения в социуме и на природе;
- социальные знания о способах познания.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений к своему Отечеству, его природе, истории и культуре, к знаниям и исследовательской деятельности;
- стремление к коллективной творческой деятельности и сотрудничеству.
- получение школьниками позитивного отношения к базовым ценностям общества.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности

1. Введение в программу Понятия о гигиене и техника безопасности на занятиях детским фитнесом. Исторические аспекты развития фитнеса. Понятие о здоровом образе жизни, о путях закаливания организма.

Формы организации: беседа о ЗОЖ.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная (оказание первой доврачебной помощи, составление план-конспекта о правилах техники безопасности).

2. Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. ОФП, развитие физических качеств и способностей. Общеразвивающие упражнения для рук. Общеразвивающие упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.

Формы организации: беседа о ЗОЖ, занятия спортивной секции.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

3. Специальная физическая подготовка. Базовые шаги аэробики. Упражнения на развитие осанки. Упражнения на развитие гибкости. Танцевальные комбинации. Подвижные игры и эстафеты под музыку

Формы организации: беседа о ЗОЖ, занятия спортивной секции.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая.

4. Оздоровление. Коррекционные упражнения (плоскостопие, осанка, дыхательные упражнения, релаксация). Упражнения с обручами, гимнастическими палками.

Формы организации: беседа о ЗОЖ.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

4. Тематическое планирование

№ п./п.	Тема	Общее количество часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Введение в программу	3	3	
2.	Общефизическая подготовка	10		10
3	Специально физическая подготовка	18	1	17
4.	Оздоровление	3	1	2
Итого:		34	5	29

«Утверждаю»
Директор МБОУ Школы № 122
г.о. Самара
Приказ № _____ от 30.08. 2022 г.

«Проверено»
Заместителем директора
30.08.2022г.

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
Протокол №1
30.08.2022 г.

_____/Вердыева О.А./

_____/ Шикина И.В. /

_____/Зубкова Е.А./

Учебно-тематическое планирование внеурочной деятельности

Курс: фитнес

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 2

Учитель: Ионова Людмила Павловна

№	Тема	Форма	Количество	ЭОР	Дата
---	------	-------	------------	-----	------

		проведения	часов		
1	Введение в образовательную программу.	беседа	1		02.09.2022
2	Гигиена спортивных занятий. ТБ. Элементы строевой подготовки	беседа практика	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/	09.09.2022 16.09.2022
3	Техника выполнения строевой подготовки	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	23.09.2022
4	Общеразвивающие упражнения для ног.	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	30.09.2022
5	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	07.10.2022
6	Упражнения на развитие осанки	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	14.10.2022
7	Из истории аэробики	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/	21.10.2022
8	Базовые шаги аэробики	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/	28.10.2022
9	Базовые шаги аэробики	практика	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/	11.11.2022 18.11.2022
10	Сила, выносливость, гибкость – как мы их развиваем?	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	26.11.2022
11	Упражнения на развитие гибкости.	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	02.12.2022
12	Базовые шаги аэробики	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/	09.12.2022
13	Комплекс танцевальной аэробики	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/	16.12.2022
14	Комплекс танцевальной аэробики	практика	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/	23.12.2022 13.01.2023
15	Детская йога	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	20.01.2023
16	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем,	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/	27.01.2023

	гимнастической палкой				
17	Комплекс обще развивающих упражнений со скакалкой	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/	03.02.2023
18	Коррекционная гимнастика плоскостопия	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	10.02.2023
19	Танцевальные комбинации	практика	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/	17.02.2023 24.02.2023
20	Коррекционные упражнения	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	03.03.2023
21	Ору с гимнастическими палками.	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	10.03.2023
22	Коррекционные упражнения с обручами	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	17.03.2023
	ОРУ для рук и ног. Повторение элементов строевой подготовки	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/	24.03.2023
23	Повторение базовых шагов аэробики	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/	07.04.2023
24	Комплекс танцевальной аэробики	практика	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/	14.04.2023 21.04.2023
25	ОРУ для туловища, шеи и спины	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	28.04.2023
26	Упражнения на гибкость	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	12.05.2023
27	Закрепление танцевальной композиции	практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	19.05.2023
28	Итоговое занятие	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/	26.05.2023
	Всего часов		34		