

Утверждаю:
Директор
Куликов А.С.

30.08.2014г.

Рабочая программа
по спортивно -
оздоровительному курсу
"ФИТНЕС"

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа кружка «Фитнес» направлена на решение этих задач.

Цель:

- содействовать всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

1. Укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию.

2. Обучить учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

3. Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

Программа кружка «Фитнес» основывается на общедидактических и специфических **принципах** обучения школьников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
- *Принцип постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.
- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.
- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков,

развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
- *Принцип активности* предполагает в учащих высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.
- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.
- *Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

Программа кружка «Фитнес» рассчитана на 1 год обучения по 2 часа в неделю – 68 часов

Программа кружка включает 6 основных разделов:

1. Вводное занятие (правила техники безопасности) (1ч).
2. Теоретические сведения (основы знаний) (4ч).
3. Общая физическая подготовка(21ч).
4. Специальная физическая подготовка (26ч)
5. Дыхательные упражнения (4ч)+(1)
6. Игры на свежем воздухе (8ч)+(1)

Учебно-тематический план

№	Название разделов	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие(правила техники безопасности)	1
2	Теоретические сведения (основы знаний)	6

2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2
2.2	влияние питания на здоровье	2
2.3	Гигиенические и этические нормы	2
3	Общая физическая подготовка	21
3.1	Упражнения в ходьбе и беге (Тренажер « Беговая дорожка» «Министадион» «Велотренажер»)	4
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук («Велотренажер» «Тренажер силовой со встроенными весами» «Министадион»)	4
3.3	Упражнения для ног («Министадион» «Велотренажер» « Беговая дорожка» «Министеппер»)	4
3.4	Упражнения для туловища	5
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)	4
4	Специальная физическая подготовка	26
4.1	Формирование навыка правильной осанки (7ч)	7
4.2	Укрепление мышечного корсета (6ч)	6
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (5ч)	5
4.4	Упражнения на равновесие (4ч)	4
4.5	Упражнения на гибкость (2ч)	2
4.6	Акробатические упражнения	2
5	Дыхательные упражнения	5

6	Игры на свежем воздухе	6
7	Показательные выступления(2ч)	2
8	Праздник здоровья	1
9	Физкультурный праздник.	1
	Всего	68

№	Название разделов	Класс	Класс	Класс	Класс
1	Вводное занятие(правила техники безопасности)	1	1	1	1
2	Теоретические сведения (основы знаний)	6	6	6	6
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2	2	2	2
2.2	влияние питания на здоровье	2	2	2	2
2.3	Гигиенические и этические нормы	2	2	2	2
3	Общая физическая подготовка	21	21	22	22
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	4	4	5	5
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	4	4	4	4
3.3	Упражнения для ног	4	4	4	4
3.4	Упражнения для туловища	5	5	5	5
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)	4	4	4	4
4	Специальная физическая подготовка	24	26	27	27
4.1	Формирование навыка правильной осанки	7	7	7	7
4.2	Укрепление мышечного корсета	4	6	6	6
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	5	5	5	5
4.4	Упражнения на равновесие	4	4	4	4
4.5	Упражнения на гибкость	2	2	2	2
4.6	акробатические упражнения	2	2	2	2
5.	дыхательные упражнения	5	5	5	5

6.	Игры на свежем воздухе	6	6	6	6
7	показательные выступления	2	2	2	2
8	Праздник здоровья	1	1	1	1
9	физкультурный праздник.	1	1	1	1
	всего	64	68	68	68

Распределение программного материала по классам:

Содержание программы:

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности) (1ч).

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (4ч).

2.1 Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (2ч).
Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли.

2.2 Влияние питания на здоровье (1ч). Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания.

2.3 Гигиенические и этические нормы (1ч). Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой, за инвентарём)

Раздел 3. Общая физическая подготовка(21ч).

3.1 Упражнения в ходьбе и беге (4ч)

3.2 Упражнения для плечевого пояса и рук (4ч)

3.3 Упражнения для ног (4ч)

3.4 Упражнения для туловища (5ч)

3.5 Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) (4ч)

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (26ч)

4.1 Формирование навыка правильной осанки (7ч)

4.2 Укрепление мышечного корсета (6ч)

4.3 Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (5ч)

4.4 Упражнения на равновесие (4ч)

4.5 Упражнения на гибкость (2ч)

4.6 акробатические упражнения (2)

Раздел 5. Дыхательные упражнения (4ч)+(1)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание). Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Раздел 6. Игры на свежем воздухе (8ч)

Подвижные игры. Спортивные состязания. Эстафеты.

Раздел 7. Показательные выступления (2ч) Праздник здоровья и физкультурный праздник (мероприятие для начальной школы)

^ Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (спортивный клуб) распределяются по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения ЗОЖ, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевно здоровье.
2. Результаты второго уровня (формировании позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его люди, к спорту и физкультуре, к природ: животным, растениям, и т.д.
3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования.

Список использованной литературы:

1. Болотов К. Д. Физкультура для самых маленьких. / К. Д. Болотов. ВЛАДИ. – 2009.
2. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	дата	Спортивный инвентарь
1	Вводное занятие(правила техники безопасности)		
2	Теоретические		

	знания(основы знаний)		
3	Теоретические знания(основы знаний)		
4	Режим и рацион питания		
5	Гигиенические и этические нормы		
6	1.Общая физическая подготовка Упражнения в ходьбе и беге		
7	Игры на свежем воздухе		
8	Упражнения в ходьбе и беге		
9	Игры на свежем воздухе		
10	Упражнения для плечевого пояса и рук		
11	Упражнения для плечевого пояса и рук		
12	Игры на свежем воздухе		
13	Упражнения в ходьбе и беге		
14	Игры на свежем воздухе		
15	Упражнения в ходьбе и беге		
16	Упражнения для плечевого пояса и рук		

17	Упражнения для плечевого пояса и рук		
18	Упражнения для ног		
19	Упражнения для ног		
20	Упражнения для ног		
21	Упражнения для ног		
22	Упражнения для туловища		
23	Упражнения для туловища		
24	Упражнения для туловища		
25	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)		
26	Упражнения для туловища		
27	Упражнения для туловища		
28	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)		

29	Дыхательные упражнения		
30	Комплексы общеразвивающих упражнений		
31	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)		
32	Специальная физическая подготовка		
33	Формирование навыка правильной осанки		
34	Укрепление мышечного корсета		
35	Упражнения на равновесие		
36	Формирование навыка правильной осанки		
37	Укрепление мышечного корсета		
38	Упражнения на равновесие		
39	Формирование навыка правильной осанки		
40	Укрепление мышечного корсета		

41	Дыхательные упражнения		
42	Формирование навыка правильной осанки		
43	Укрепление мышечного корсета		
44	Упражнения на гибкость		
45	Формирование навыка правильной осанки		
46	Упражнения на гибкость		
47	акробатические упражнения		
48	Формирование навыка правильной осанки		
49	Упражнения на равновесие		
50	Укрепление мышечного корсета		
51	Формирование навыка правильной осанки		
52	Упражнения на равновесие		
53	Дыхательные упражнения		

54	Акробатические упражнения		
55	Дыхательные упражнения		
56	Праздник здоровья		
57	Игры на свежем воздухе		
58	Игры на свежем воздухе		
59	Игры на свежем воздухе		
60	Игры на свежем воздухе		
61	Игры на свежем воздухе		
62	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени		
63	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени		
64	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени		
65	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени		
66	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большереченская средняя общеобразовательная школа №1»**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Соломенникова О.М.

«___» _____ 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директору МБОУ БСОШ №1

_____ Куликов А.С.

«___» _____ 2014г.

***Рабочая программа
по спортивно-оздоровительному направлению
«Фитнес»***

Составитель:

***Захарёв Николай Юрьевич,
учитель физической культуры***