



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина
Протокол №1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДЕНА

Директором ГБОУ школы № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина
приказ №231-од от 31.08.2021

_____/Н.А. Фурсова/

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Скульптор»**

Санкт-Петербург
2021

ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемая программа является комплексной по содержанию деятельности и ориентирована на достижение результатов трех уровней¹:

<i>1 уровень</i>	<i>2 уровень</i>	<i>3 уровень</i>
Приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни. Об основных нормах гигиены тела, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения. Ответственности за свое физическое и душевное здоровье.	Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям.	Приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, готовность выполнять различные фитнес тренировки самостоятельно.

Программа рассчитана на 34 часа, занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке. Программа представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

Актуальность курса обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды.

Программа «Скульптор» предполагает организацию занятий на основе диалогического общения учителя и ученика, чему способствуют современные педагогические технологии. В ходе этого стремление к здоровью у ученика становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду запретов.

Цель- развитие способности формирования установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков.

Задачи: Обучающие:

- сформировать понимание о здоровом образе жизни и различных оздоровительных технологиях;
- дать представление об элементарных навыках эмоциональной разгрузки (релаксации);

¹ На основе Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности Электронный ресурс: http://xn---7sbbadedzpm9anhgcdxi1ct.xn--p1ai/tinybrowser/files/metogu4eckuu-ka6/mp/mp_no_opr_bheypo4hou_ge9itejibhoctu.pdf

- познакомить учащихся с видами оздоровительных гимнастик;

Развивающие:

- формировать представление о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- формировать представление о правильном питании и его режиме;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, эмоционального состояния и общего благополучия;

Воспитательные:

- формировать общую культуру совместной деятельности ученика с учителем;
- развить коммуникативную культуру и социальную ответственность учащихся;
- развить потребность заниматься физическими занятиями регулярно;

Результаты программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Скульптор» представлены через личностные и метапредметные результаты:

В результате обучения по программе, у учащихся достигаются следующие личностные результаты:

- готовность проявлять устойчивый интерес к занятиям физическими нагрузками;
- готовность использовать креативное мышление и нестандартные подходы в решении поставленных задач;
- готовность к конструктивному диалогу в процессе совместной деятельности;
- уважение к другой позиции в процессе совместной разработки спортивных комплексов;
- мотивация к совершенствованию и готовность вести здоровый образ жизни.

В результате освоения программы внеурочной деятельности у учащихся будут достигнуты следующие метапредметные результаты:

- готовность самостоятельно определять тему занятий;
- готовность формулировать необходимые задачи для достижения развития двигательных способностей;

- готовность планировать свою деятельность в соответствии с целями и задачами здорового образа жизни;
- готовность планировать время и личностные ресурсы для достижения целей и задач занятий;
- готовность демонстрировать благоприятный коммуникативный имидж;
- готовность работать в командах и группах в рамках достижения поставленных целей.

В результате обучения по программе «Скульптор» у учащихся достигнуты предметные результаты:

- готовность различать «проекты» и другие виды деятельности человека;
- готовность разрабатывать творческий проект в соответствии с заданным алгоритмом.

Структура занятий в программе.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Скульптор» состоит из четырёх частей:

1. Ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью оздоровительных технологий. Фитбол.
2. Культура питания, закаливающие процедуры, развитие физических качеств с помощью оздоровительных технологий. Интервальная тренировка.
3. Вредные привычки и их профилактика, развитие физических качеств с помощью оздоровительных технологий. Аэробика, Шейпинг.
4. Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, развитие физических качеств с помощью оздоровительных технологий. Стрейчинг.

Каждая часть реализуется в течение одной четверти (всего 4 четверти). В основе тематической темы лежит проблемная задача, решение которой подразумевает участие обучающихся в различных формах и видах познавательной деятельности.

Продолжительность занятия в рамках программы – 45 минут.

Занятия увеличивают двигательную активность учащихся, снижают их умственное и психическое напряжение, способствуют функциональному созреванию и адаптации к школьному обучению.

При проведении занятий традиционно используются три формы работы:

1. Демонстрационная, когда обучающиеся слушают объяснения учителя и наблюдают за демонстрационным экраном или экранами компьютеров на ученических рабочих местах;
2. Фронтальная, когда обучающиеся синхронно работают под управлением педагога;
3. Самостоятельная, когда обучающиеся выполняют задания в режиме самостоятельной работы.

Тематический план программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Скульптор»

№ п/п	Тема	Форма работы	Всего часов	Оценка образовательных результатов
1	Ознакомление со здоровым образом жизни.	Дискуссионное занятие с применением элементов викторины	1	Опрос учащихся
2	Формирование потребности в личной гигиене.	Дискуссионное занятие	1	Опрос учащихся
3	Развитие физических качеств с помощью оздоровительных технологий. Фитбол.	Практическое занятие в спортивном зале. Беседа	6	Выполнение тренировочного комплекса
4	Культура питания.	Дискуссионное занятие	1	Опрос учащихся
5	Закаливающие процедуры.	Дискуссионное занятие	1	Опрос учащихся
6	Развитие физических качеств с помощью оздоровительных технологий.	Практическое занятие в спортивном зале. Беседа	5	Выполнение тренировочного комплекса

	Интервальная тренировка.			
7	Вредные привычки и их профилактика.	Дискуссионное занятие	1	Опрос учащихся
8	Развитие физических качеств с помощью оздоровительных технологий.	Практическое занятие в спортивном зале.	1	Выполнение тренировочного комплекса
9	Аэробика, Шейпинг.	Практическое занятие в спортивном зале.	8	Выполнение тренировочного комплекса
10	Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье.	Дискуссионное занятие	1	Опрос учащихся
11	Развитие физических качеств с помощью оздоровительных технологий.	Дискуссионное занятие	1	Опрос учащихся
12	Стрейчинг.	Практическое занятие в спортивном зале.	4	Выполнение тренировочного комплекса
13	Резерв.		3	
	ИТОГО:		34	

Тематический обзор:

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по оздоровительной гимнастике. Как я понимаю ЗОЖ? Мой режим дня.
2. Личная гигиена. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания.
3. Фитбол. Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче. Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол– аэробики.
4. Упражнения лечебной физической культуры, с использованием фитбола, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитболе.

Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитболе. Итоговое занятие по фитболу.

4. Общие требования безопасности при проведении занятий по оздоровительной гимнастике. «Я то, что я ем!» Беседа о правильном питании.

5. Закаливание – польза или вред. Разговорный батл (обмен мнениями, рассуждение, аргументирование своего мнения).

6. Интервальная тренировка. Интервальный тренинг как специальный вид фитнеса.

7. Прыжки через скакалку на двух ногах поочередно. Упражнения для мышц ног и пресса. Прыжки на скакалке на двух ногах и поочередно. Упражнения для мышц ног и пресса с использованием гимнастических палок. Прыжки на скакалке на двух ногах и поочередно. Упражнения для мышц рук и спины с использованием гантелей.

8. Общие требования безопасности при проведении занятий по оздоровительной гимнастике. Вредные привычки и их профилактика. Беседа, презентация по профилактике вредных привычек.

9. Аэробика. Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов и их модификации. Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции. Разучивание танцевальной связки 1 блок (16 счетов с правой и левой ноги). Разучивание танцевальной связки 2 блок (16 счетов с правой и левой ноги). Разучивание танцевальной связки 2 блок (16 счетов с правой и левой ноги). Соединение 1-2 блоков танцевальной связки (32 счёта с правой и левой ноги). Соединение 1-2 блоков танцевальной связки (32 счёта с правой и левой ноги). Итоговое занятие по аэробике.

10. Общие требования безопасности при проведении занятий по оздоровительной гимнастике. Мое здоровье. Профилактика простудных заболеваний.

11. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Танцевальные шаги. Упражнения с использованием набивных мячей. Танцевальные шаги. Упражнения с использованием гимнастической скамьи.

12. Прыжковые упражнения. Динамический и статический стрейчинг.

Алгоритм проведения занятия:

- учащиеся в мини-группах проводят разминку на основные группы мышц

- после проведения разминки, всей группой обсуждаем последовательность выполнения тех или иных физических упражнений
- по окончании обсуждения, отрабатываем выполнения физических упражнений
- проводится заминка, подвижная игра по желанию учащихся.

В программе предусмотрено использование электронных образовательных ресурсов и цифровых технологий:

- Видео-контент <https://youtu.be/NDWF0YvqdIc>,
<https://youtu.be/ZTZLdMX8cVA>

В программе предусмотрено использование чата – беседы участников программы в целях оперативного обмена информацией, координации участия в занятиях.

Оценка результатов

В ходе оценивания образовательных результатов (личностных, метапредметных) используется метод «педагогического наблюдения»

Бланк педагогического наблюдения

	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Начало года (Ф.И.О. учащихся)</i>	<i>Конец года (Ф.И.О. учащихся)</i>
<i>1 уровень</i>	свободно приводит примеры о правилах здорового образа жизни		
	объясняет и аргументирует технику безопасности на занятиях и правила бесконфликтного поведения		
<i>2 уровень</i>	демонстрирует мотивацию к ведению здорового образа жизни демонстрирует мотивацию к занятию физической культурой и спортом		

3 уровень	Проявляет интерес самостоятельно принимать участие в фитнес тренировках		
-----------	---	--	--

Оценивание в баллах:

1 балл – незначительное проявление критерия

2 балла – участвует, проявляет активность в зависимости от ситуации

3 балла – активное участие, демонстрирует потребность в социальном служении и добровольчестве.

Литература:

1. Калашников Д.Л. Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация// Практическая медицина -2016
2. Сорокин А.Б. Мы продолжаем движение! //Цитата плюс-2015
- 3.Васильева Н.В., Колесникова М.Г., Попова Е.В. Урок физкультуры, как урок здоровья: учебно-методическое пособие для руководителей образовательных учреждений, учителей физкультуры, методистов по физкультуре- СПб.;СПб АППО, 2017.-70 с.