


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа №39 города  
Сызрани городского округа Сызрань Самарской области»

<p><b>Рассмотрено</b> на заседании М.О начальных классов и физической культуры Протокол № 1 от "29"августа 2019 г.</p>	<p><b>Проверено:</b> Зам. директора по УВР <i>Лав</i> О.В. Лаврушкина "30" 08 2019 г.</p>	<p>Утверждено: приказом № <i>36</i> "20" 08 2019 г. Для Директор <i>Лямина</i> И.И. Лямина</p> 
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Радуга здоровья»**  
**5-9 класс**

### **Пояснительная записка.**

Данная программа по «Фитнес - аэробике» для детей и подростков предназначена для учащихся V классов средних общеобразовательных учреждений. Срок реализации 1 год в количестве 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 6-9 классы – М.: «Просвещение», 2012 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 12-15 лет. Программа рассчитана на 4 года в количестве 34 часов, 1 час в неделю.

**Цель программы:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества, сохранение нравственного, психического и физического здоровья детей через приобщение детей к фитнес – аэробике.

**Основными задачами** данной программы являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;

- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.
  - ✓ привлечение внимания детей к проблеме сохранения и укрепления своего здоровья;
  - ✓ формирование у учащихся, основные навыки спортивно - оздоровительной работы, навыки саморазвития и самосовершенствования;
  - ✓ организация работы по формированию ценности здоровья, здорового образа жизни;
  - ✓ развитие творческие способности детей через музыку, танец, ритмичные движения аэробики;
  - ✓ воспитание учащихся на основе духовных и общечеловеческих ценностей.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников:

**1. Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):  
 приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, 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 душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

**2. Результаты второго уровня** (формирование 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 людей, к спорту и физкультуре.

**3. Результат 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, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

**Личностными результатами** программы являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

➤ **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

➤ **Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения

## **2.Содержание программы курса внеурочной деятельности**

### **5 класс**

Занятия фитнес-аэробикой с оздоровительной направленностью проводятся в виде урока, в котором выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Как и в любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

### **6-9 класс**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами

деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение игровых заданий – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **3.Календарно-тематическое планирование на учебный год**

#### **5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Введение в культуру фитнес-аэробики.	1
2.	Введение в культуру фитнес-аэробики.	1
3.	Введение в культуру фитнес-аэробики.	1
4.	Введение в культуру фитнес-аэробики.	1
5.	Введение в культуру фитнес-аэробики.	1
6.	Виды аэробики. Упражнения для мышц стопы и голени.	1
7.	Виды аэробики. Упражнения для мышц стопы и голени.	1
8.	Виды аэробики. Упражнения для мышц стопы и голени.	1
9.	Виды аэробики. Упражнения для мышц стопы и голени.	1
10.	Виды аэробики. Упражнения для мышц стопы и голени.	1

11.	Виды аэробики. Упражнения для мышц стопы и голени.	1
12.	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.	1
13.	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.	1
14.	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.	1
15.	Игровые и круговые тренировки.	1
16.	Игровые и круговые тренировки.	1
17.	Игровые и круговые тренировки.	1
18.	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.	1
19.	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.	1
20.	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.	1
21.	Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра.	1
22.	Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра.	1
23.	Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра.	1
24.	Травмы и их профилактика.	1
25.	Травмы и их профилактика.	1
26.	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.	1
27.	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.	1
28.	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.	1
29.	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.	1
30.	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.	1
31.	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.	1
32.	Особенности питания при занятиях фитнес-	1

	аэробикой.	
33.	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.	1
34.	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.	1
35.	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.	1
36.	Средства восстановления в оздоровительной тренировке.	1
37.	Средства восстановления в оздоровительной тренировке.	1
38.	Упражнения для прямых и косых мышц живота.	1
39.	Упражнения для прямых и косых мышц живота.	1
40.	Упражнения для прямых и косых мышц живота.	1
41.	Упражнения для прямых и косых мышц живота.	1
42.	Аэробика в домашних условиях.	1
43.	Аэробика в домашних условиях.	1
44.	Аэробика в домашних условиях.	1
45.	Упражнения для мышц спины.	1
46.	Упражнения для мышц спины.	1
47.	Классическая аэробика.	1
48.	Классическая аэробика.	1
49.	Классическая аэробика.	1
50.	Классическая аэробика.	1
51.	Классическая аэробика.	1
52.	Классическая аэробика.	1
53.	Степ-аэробика.	1
54.	Степ-аэробика.	1
55.	Степ-аэробика.	1
56.	Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук.	1
57.	Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук.	1
58.	Фандас-аэробика (танцевальная).	1
59.	Латино.	1
60.	Африка.	1
61.	Кантри.	1
62.	Русский народный стиль.	1



63.	Клубные танцы.	1
64.	Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук.	1
65.	Силовые тренировки.	1
66.	Гантели.	1
67.	Экспандеры.	1
68.	Бодибары.	1

### 6 класс

№	Тема урока	Количество часов
	<b>1. Футбол.</b>	<b>8</b>
1	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
2	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1
3	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1
4	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1
5	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
6	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1
7	Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	1
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
	<b>2. Баскетбол.</b>	<b>8</b>
9	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1

10	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
12	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
13	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1
14	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1
15	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
	<b>3. Гандбол.</b>	<b>8</b>
17	Правила ТБ. История гандбола. Основные правила игры в гандбол.	1
18	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
20	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1
21	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1
22	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1
23	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
24	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1
	<b>4. Волейбол.</b>	<b>10</b>
25	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1
26	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1

27	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
28	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
29	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
30	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
31	Комбинации: приём, передача, удар.	1
32	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
34	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1

### 7 класс

№	Тема урока	Количество часов
	<b>1. Футбол.</b>	<b>8</b>
1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
2	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
5	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1
6	Нападение 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
7	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1

8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
	<b>2. Баскетбол.</b>	<b>8</b>
9	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
11	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
12	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1
14	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
15	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
	<b>3. Гандбол.</b>	<b>8</b>
17	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
19	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
20	Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1
21	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1
22	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
23	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1
24	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1

	<b>4. Волейбол.</b>	<b>10</b>
25	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
26	Передачи мяча над собой.	1
27	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
28	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
29	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
30	Комбинации: приём, передача, удар.	1
31	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
32	Тактика свободного нападения.	1
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
34	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### 8 класс

№п/п	Тема занятия	Количество часов
	<b>1. Футбол.</b>	<b>8</b>
1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1

2	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
5	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1
6	Нападение 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
7	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
	<b>2. Баскетбол.</b>	<b>8</b>
9	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
11	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
12	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1
14	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
15	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
	<b>3. Гандбол.</b>	<b>8</b>
17	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1

19	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
20	Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1
21	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1
22	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
23	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1
24	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1
	<b>4. Волейбол.</b>	<b>10</b>
25	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
26	Передачи мяча над собой.	1
27	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
28	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
29	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
30	Комбинации: приём, передача, удар.	1
31	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
32	Тактика свободного нападения.	1
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
34	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

## 9 класс

№	Тема урока	Количество часов
	<b>1. Футбол.</b>	<b>8</b>
1	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
2	Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
3	Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1
4	Совершенствование комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
5	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций игроков.	1
6	Совершенствование техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1
7	Игра вратаря. Перехват мяча.	1
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
	<b>2. Баскетбол.</b>	<b>8</b>
9	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
10	Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
11	Совершенствование вариантов ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1
12	Совершенствование бросков мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1
13	Закрепление комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1



14	Позиционное нападение и защита (2:2, 3:3, 4:4, 5:5). Нападение быстрым прорывом (3:2).	1
15	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	1
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
	<b>3.Гандбол.</b>	<b>8</b>
17	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
18	Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
19	Совершенствование вариантов ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
20	Совершенствование бросков мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1
21	Семиметровый штрафной бросок. Перехват мяча. Игра вратаря.	1
22	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1
23	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	1
24	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1
	<b>4.Волейбол.</b>	<b>10</b>
25	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
26	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
27	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
28	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	1
29	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	1
30	Совершенствование комбинации: приём, передача,	1

	удар.	
31	Закрепление позиционного нападения с изменением позиций.	1
32	Совершенствование тактики свободного нападения.	1
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
34	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

