

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Логовская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

Руководитель МО учителей

физич. культуры и ОБЖ

А.В. / Соловьев

Протокол № 1
от «30» августа 20 лог.

«Согласовано»

Методист по УР

М. / Бабина О.П.

« 1 » сентября 20 лог.

«Утверждено»

Директор школы

Т.И. / Колосова Т.И.

Приказ № 240
от « 1 » сентября 20 лог.

Рабочая программа

По внеурочной деятельности «Ритмическая гимнастика для всех»

название

для 9-11 класса (ов)

Учителя физической культуры высшей квалификационной категории

предмет

уровень квалификации

Соловьев Николай Владимирович

Фамилия Имя Отчество

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта

(Автор(ы) среднего общего образования.)

2020/2021 учебный год

Пояснительная записка.

Современное подрастающее поколение ограничено в своей естественной двигательной активности по причине ряда условий жизни и особенностей школьного учебного процесса, которые предполагают повышенные требования к освоению школьной программы и качеству выполнения домашних заданий. Существует остро выраженная потребность в решении проблемы снижения двигательной активности школьников, которая препятствует их гармоничному физическому развитию, ведет к проблемам обучения в школе, в частности, к снижению умственной работоспособности детей.

Дети, не занимающиеся систематически физическими упражнениями, как правило, отстают в росте и развитии. Недостаток движения (гипокинезия), если он не большой, приводит к приостановке или снижению роста и дееспособности организма, а если большой – даже к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьезным нарушениям.

Современные тенденции в мировом оздоровительном движении предлагают широкий спектр направлений спортивной индустрии, одним из которых является фитнес, в том числе детский, представляющий собой доступную и эффективную систему оздоровления детей и подростков средствами современных фитнес-технологий.

Что же такое фитнес? Для кого-то это удовольствие, для кого-то – здоровый образ жизни. Слово "фитнес" происходит от английского выражения "быть в форме" (to be fit). Включает оно в себя целую систему, а не только занятия физкультурой.

Фитнес – это не просто занятия спортом. Это культура, это режим, это питание, это взгляд на жизнь и здоровье.

Фитнес – это не просто определенные виды физических упражнений, а целая наука, которая занимается проявлениями и формированием механизмов двигательной активности человека и ее влиянием на организм. Базой фитнеса являются знания из физики, химии, анатомии, физиологии, психологии и многое другое. Все они призваны повысить эффективность фитнеса, улучшив в результате тренировок показатели силы, выносливости и гибкости.

Основной эффект фитнеса – активизация анаболизма, то есть накопление пластических веществ, формирующих ткани организма, и энергетических веществ, для обеспечения жизнедеятельности. Полноценное осуществление этого процесса благодаря фитнесу и приводит к улучшению здоровья, когда организм человека функционирует так, что обеспечивает полное физическое и психическое благополучие.

Цель данной программы — привлечь интерес детей к занятиям силовыми и аэробными видами спорта. На практике и собственном примере дать понять, что заниматься спортом сегодня, это модно.

Задачи:

1. Физическое развитие и укрепление здоровья школьников.
2. Развить функции равновесия и вестибулярного аппарата
3. Укрепить мышцы рук и плечевого пояса
4. Укрепить мышцы брюшного пояса
5. Укрепить мышцы спины и таза
6. Укрепить мышцы ног и свода стопы

Форма занятий:

1. Занятие-знакомство.
2. Типичное занятие аэробными упражнениями.
3. Круговая тренировка: различные прыжки, упражнения с предметами и т.д.
4. Разминка + партерные упражнения: упражнения на развитие силы и гибкости.
5. Интервальная тренировка для развития выносливости.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия — 60 минут. Состав группы 15 человек

К занятиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача. Группы формируются с учетом возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и функционального состояния организма детей.

Режим работы малого спортивного зала

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Сборная группа
Понедельник		15-00 – 16-00 16.30 – 17.30		
Вторник	15-00 – 16-00 16.30 – 17.30			
Среда			15-00 – 16-00 16.30 – 17.30	
Четверг				15-00 – 16-00 16.30 – 17.30

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата Младшая группа	Дата средняя группа	Дата Старшая группа	Ответственный
1	Инструктаж по технике безопасности .	1 час	12.01.	13.01	14.01	Одышева Н.Е
2	Знакомство уч-ся с правилами использования оборудования.	1 час	14.01.	15.01.	16.01.	Шиловский П.А
3	Развитие грудных мышц, работа со штангой.	2 часа	19.01.	20.01.	21.01.	Писарев С.С.
4	Упражнения на бицепсы, трицепсы, работа на тренажере.	2 часа	26.01.	27.01.	28.01.	Одышева Н.Е
5	Упражнения на группы мышц спины, работа на тренажере.	2 часа	02.02.	03.02.	04.02.	Шиловский П.А
6	Упражнения для развития брюшного пресса, работа на скамье.	2 часа	09.02.	10.02.	11.02.	Писарев С.С.
7	Овладение техникой стретчинга.	2 часа	16.02	17.02.	18.02.	Одышева Н.Е
8	Овладение техникой правильного дыхания	1 час	02.03.	03.03.	04.03.	Шиловский П.А
9	Знакомство с понятием суперсет.	2 часа	09.03.	10.03.	11.03.	Писарев С.С.
10	Изучение разнообразных фитнес программ.	2 часа	16.03.	17.03.	18.03.	Одышева Н.Е
11	Упражнения на группы мышц ног.	1 час	23.03.	24.03.	25.03.	Шиловский П.А
12	Совершенствование навыков работы со штангой.	2 часа	30.03.	31.03.	01.04.	Писарев С.С.
13	Упражнения на пресс, работа на скамье.	2 часа	06.04.	07.04.	08.04.	Одышева Н.Е
14	Изучение статических упражнений на грудь.	2 часа	13.04.	14.04.	15.04.	Шиловский П.А
15	Изучение статических упражнений на плечи.	2 часа	20.04.	21.04.	22.04.	Писарев С.С.
16	Развитие силовых качеств (жим лёжа).	2 часа	27.04.	28.04	29.04.	Одышева Н.Е
17	Совершенствование техники стретчинга.	2 часа	04.05.	05.05	06.05.	Шиловский П.А
18	Развитие гибкости посредством гимнастических упражнений.	2 часа	11.05.	12.05.	13.05.	Писарев С.С.
19	Развитие силы посредством гимнастических упражнений.	2 часа	18.05.	19.05.	20.05.	Одышева Н.Е

20	Развитие грудных мышц посредством суперсета.	2 часа	25.05.	26.05.	27.05.	Шиловский П.А
22	Просмотр видео фильма «Качая железо».	2 часа	01.06.	02.06.	03.06.	Писарев С.С.
23	Разучивание танцевальных комбинаций по фитнес-аэробике.	2 часа	08.06.	09.06.	10.06.	Одышева Н.Е
24	Закрепление танцевальных комбинаций по фитнес-аэробике.	2 часа	15.06.	16.06.	17.06.	Шиловский П.А
25	Упражнение на ноги (занятие на тренажёре).	2 часа	22.06.	23.06.	24.06.	Писарев С.С.
26	Знакомство с направлениями фитнеса – йога, пилатес, и т.д	2 часа	29.06.	30.06.	01.09.	Одышева Н.Е
27	Занятия на свежем воздухе, упражнения на турнике.	2 часа	07.09.	08.09.	09.09.	Шиловский П.А
28	Развитие грудных мышц работа со штангой.	2 часа	14.09.	15.09.	16.09.	Писарев С.С.
29	Упражнения на бицепсы, трицепсы, работа со штангой.	2 часа	21.09.	22.09.	23.09.	Одышева Н.Е
30	Упражнения на группы мышц спины, работа на тренажере.	2 часа	28.09.	29.09.	31.09.	Шиловский П.А
31	Статические упражнения на мышцы брюшного пресса.	2 часа	05.10.	06.10.	07.10.	Писарев С.С.
32	Супер сеты для развития бицепсов, трицепсов.	2 часа	12.10.	13.10.	14.10.	Одышева Н.Е
33	Совершенствование техники стетчинга.	1 час	19.10.	20.10.	21.10.	Шиловский П.А
34	Занятия на свежем воздухе, беговые упражнения.	1 час	26.10.	27.10.	28.10.	Писарев С.С.
35	Танцевальная фитнес аэробика.	4 часа	02.11.	03.11.	04.11.	Одышева Н.Е
			09.11.	10.11.	11.11.	Одышева Н.Е
36	Совершенствование техники силовых упражнений, (штанга).	2 часа	16.11.	17.11.	18.11.	Писарев С.С.
37	Подведение итогов.	2 часа	23.11.	24.11.	25.11.	Шиловский П.А