МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
с. Бердюжье

РАБОЧАЯ ПРОГРАММЫ

модулей по видам спорта:

«Тег-регби», «Фитнес-аэробика»

для обучающихся 5-8 классов

с. Бердюжье

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Третий час урока физкультуры часто отводится под вариативные модули, и модули по самбо, фитнес - аэробике и тэг-регби — это современные подходы к организации занятий. У каждого из них есть свои цели и задачи, хотя общая идея — сделать уроки более разнообразными и мотивирующими.

Общие принципы для всех модулей

Вне зависимости от выбранного направления (самбо, фитнес, тэг-регби) все модули решают общие педагогические задачи:

- Всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности.
- Укрепление физического, психологического и социального здоровья, повышение функциональных возможностей организма.
- Формирование культуры безопасного поведения на занятиях.
- Развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к предмету «Физическая культура».
- Популяризация здорового образа жизни и конкретных видов двигательной активности среди обучающихся.

Место программы и роль модулей. Учебный материал доступен для освоения всеми обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Программа рекомендуется для использования в рамках преподавания предмета «Физическая культура» из расчета 1 час в неделю. Общее количество часов в течение учебного года на реализацию программы составляет 6-7 классов – 34 часа

МОДУЛЬ «ТЕГ-РЕГБИ

Вид спорта тэг-регби способствует формированию здорового образа жизни обучающихся, знакомит их с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и не травмоопасном варианте, дает возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Занятия тэг-регби обеспечивает постоянную двигательную активность.

Цель: сформировать физически развитую личность, готовую к активной творческой самореализации с использованием средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи:

1). Формирование навыков здорового образа жизни средствами тэг-регби.

2). Развитие основных физических качеств и формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для игры. В основе обучения — игровая деятельность с элементами регби (эстафеты, подвижные игры).

3). Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

4). Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

5). Популяризация тэг-регби среди обучающихся.

6). Вовлечение большего количества детей в занятия спортом.

7). Выявление и поддержка одарённых детей в области спорта

Тэг-регби позволяет избирательно решать задачи обучения: в основе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби (игровые упражнения, эстафеты, игры), осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов тэг-регби, физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа. Алгоритм обучения тэг-регби делает возможным в минимальные сроки научиться играть в тэг-регби, что позволяет комплексно воздействовать на широкий спектр физических, личностных качеств и социальных функций занимающихся.

В содержании модуля по тэг-регби специфика регби сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

Программа включает знания об избранном виде спорта, способов самостоятельной деятельности, физическом совершенствовании.

а). Знания о тэг-регби

Техника безопасности на уроках «Тег-регби»

Краткий обзор истории развития избранного вида спорта.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Личная гигиена, спортивная форма одежды.

Профилактика спортивного травматизма.

Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

3) Физическое совершенствование.

Раздел содержит основы техники и тактики Тег-регби. Строевые упражнения, общая и специальная физическая подготовка. Контрольные испытания.

Изучение и совершенствование игровых навыков самостраховки, безопасного движения по площадке. Участие в школьных соревнованиях.

Интеграция модуля по тэг-регби поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по тэг-регби может быть реализован в следующих *вариантах*:

При самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по тэг-регби с выбором различных. Элементов тэг-регби с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты

Эти результаты связаны с формированием индивидуальных качеств и ценностных ориентаций обучающихся. К ним относятся:

1). Проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в процессе занятий, игр и соревнований на принципах доброжелательности и взаимопомощи.

2). Умение управлять своими эмоциями, не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

3). Осознание значимости ценностей регби: единство, солидарность, уважение, дисциплина, трудолюбие и упорство в достижении целей.

4). Способность самостоятельно принимать решения и эффективно взаимодействовать в команде.

5). Понимание важности безопасного и здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду и работе на результат.

Метапредметные результаты

Эти результаты отражают уровень сформированности универсальных учебных действий (УУД). К ним относятся:

1). Восприятие тэг-регби как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

2). Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями.

3). Добросовестное выполнение учебных заданий и осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.

4). Умение определять общую цель и пути её достижения, договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

5). Способность планировать, контролировать и оценивать свои действия, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

6). Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности, сохранности инвентаря и организации места занятий.

7). Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности и использование занятий для профилактики утомления.

8). Умение вести дискуссию, аргументировать свою точку зрения и находить компромиссы.

Предметные результаты

Эти результаты характеризуют опыт обучающихся в конкретной физкультурной деятельности. К ним относятся:

Знания:

- об истории и развитии регби, его положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- о значении занятий тэг-регби для укрепления здоровья, закаливания, воспитания физических качеств и профилактики вредных привычек;
- правил техники безопасности, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде, обуви и инвентарю.

Умения и навыки:

- организовывать самостоятельные занятия, подбирать упражнения разной направленности;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и объективно их оценивать;
- интересно и доступно излагать знания о физической культуре и тэг-регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- владеть информационными жестами судьи;
- отбирать упражнения по их функциональной направленности и составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки.

Практические умения:

- выполнять технические и технико-тактические приёмы в атаке и защите (техника бега, приёма и передачи мяча, срывания ленты, перемещения с мячом);
- выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Таким образом, программа по тэг-регби направлена не только на физическое развитие, но и на формирование личностных качеств, универсальных учебных действий и конкретных знаний и навыков, связанных с этим видом спорта

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6-7 классы

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	*Инструктаж по ТБ* Техника безопасности на уроках Тег-регби, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	2	В процессе занятий	2
2	Краткий обзор истории развития избранного вида спорта	1		1
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	1		1
4	Основы техники и тактики Тег-регби	1		1
5	*Инструктаж по ТБ* Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	6		6
6	Обучение технике Тег-регби стоя и в движении	10		10
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2		2
8	Внутришкольные соревнования	На усмотрение преподавателя		
9	Контрольные испытания	1		1
10	Итого:	24		24

МОДУЛЬ «ФИТНЕС – АЭРОБИКА»

Фитнес - аэробика — это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классической аэробики, степа. Программа по фитнес - аэробике имеет физкультурно-оздоровительную направленность и включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Цель: сформировать у обучающихся устойчивую мотивацию к сохранению и укреплению здоровья и самоопределению с использованием средств фитнес - аэробики.

Задачи:

1). Всестороннее гармоничное развитие и увеличение двигательной активности. Занятия помогают гармонично развивать все группы мышц, формируют правильную осанку и лёгкую походку.

2). Освоение знаний о физической культуре и истории фитнес - аэробики. Ученики получают теоретические сведения о данном виде спорта.

3). Формирование культуры движений и обогащение двигательного опыта. В программу входят упражнения общеразвивающей и корригирующей направленности, а также технические действия из фитнес - аэробики.

4). Воспитание положительных качеств личности и норм коллективного взаимодействия. Занятия способствуют развитию коммуникативных навыков.

5). Укрепление здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности. Фитнес - аэробика — эффективное средство профилактики сколиоза и плоскостопия.

6). Популяризация фитнес - аэробики среди детей и вовлечение их в регулярные занятия.

7). Развитие творческих способностей.

8). Развитие мотивации и устойчивого интереса к предмету «Физическая культура».
9). Выявление и поддержка одарённых детей в области фитнес - аэробики.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

Программа включает: элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног); сочетание маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы;
комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное
а). Знания о фитнес - аэробике.
Периоды развития фитнеса и фитнес - аэробики (как молодого вида спорта) в России.
Требования безопасности при организации занятий фитнес- аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), в том числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес - аэробикой.
2) Способы самостоятельной деятельности.
Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес - аэробикой.
Подбор упражнений фитнес - аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.
3) Физическое совершенствование.
Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).
Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес –аэробики, изученные на уровне основного общего образования.
Функциональная тренировка содержит:
комплексы и комбинации упражнений из основных движений; упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа; круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся;
составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений;
Степ-аэробика включает: базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание модуля по фитнес – с аэробики направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.
***Личностные результаты*:**
воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес - аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;
владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес - аэробике, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности;
понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной;
формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес - аэробики;

Мета предметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;
умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья;
умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес- аэробике;
способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки.

Предметные результаты:

формирование знаний по истории развития фитнес-аэробики в России;
соблюдение требований к местам проведения занятий фитнес-аэробикой, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), правильного выбора и одежды, мест для самостоятельных занятий фитнес-аэробикой, в досуговой деятельности;
соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по фитнес-аэробике, знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;
соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики;
понимание физиологических основ деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами фитнес-аэробики;
способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении упражнений фитнес-аэробики, анализировать и находить способы устранения ошибок;
умение выполнять базовые элементы классической и степ- аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;
применять изученные элементы, движения классической и степ- аэробики при составлении связок;

развитие музыкального слуха, формирование чувства ритма, понимания взаимосвязи.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6-7 классы

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	*Инструктаж по ТБ* Техника безопасности на уроках «Фитнес – аэробика» гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	В процессе занятий	1
2	Краткий обзор истории развития избранного вида спорта	1		1
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	1		1
4	Общая физическая подготовка, специальные упражнения	1		1
5	*Инструктаж по ТБ* Разучивание базовых шагов без смены лидирующей ноги	1		1
6	Комбинация упражнений из основных движений	1		1
7	Комбинация упражнений из основных движений	1		1
8	Степ-аэробика: базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками	1		1
9	Степ-аэробика: базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног)	1		1
10	Степ-аэробика: базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног)	1		1
	Итого	10		10

5