

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1
города Черняховска Калининградской области имени кавалера ордена Мужества В.У.Пана»**

«Утверждено»
Приказ № 13-02 от «21» 06 2019г

Директор школы _____ /Л.И. Анучина/



«Согласовано»
Протокол № 5 от «20» 06 2019г

Зам. директора по УВР
_____ /И. Н. Сидоренко/

«Рассмотрено и одобрено» на заседании ШМО
Протокол № 5 от «20» 06 2019г

Руководитель ШМО
_____ /Ничипорчук Л. И./

Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
Клуб здоровья «Фитнес для детей»
для обучающихся 6-7 общеобразовательных классов
на 2019-2020 учебный год

составлена
Рожковой Татьяной Викторовной,
учителем ритмики

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности развивающего курса спортивно-оздоровительного направления Клуб здоровья «Фитнес для детей» , составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на базовом уровне, требованиями Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ №1 г. Черняховска им. В.У.Пана», с учебным планом МАОУ «СОШ №1 г.Черняховска им. В.У.Пана» (рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета 21.06.2019 г. (протокол № 12 от 21.06.2019 г.) и на основе авторской программы Мазур И.В. «Детский фитнес».

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Занятия по программе по программе Клуб здоровья «Фитнес для детей» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность здоровья во время активного отдыха и занятий танцами;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда и физического развития, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять танцевальные движения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности по программе Клуб здоровья «Фитнес для детей» являются следующие умения:

- планировать занятия фитнес-упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств танцевальной культуры;
- представлять занятия фитнесом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Итоги реализации программы могут быть представлены через выступления на школьных концертах, праздниках, участие в творческих фестивалях, конкурсах.

2. Содержание учебного предмета

Содержание программы для учащихся с 6 по 8 класс одинаково, но имеются различия в физической нагрузке, определяемые следующими параметрами: силовая тренировка – вес отягощения, количество повторений, паузы отдыха между сериями повторений; аэробная тренировка – темп музыкального сопровождения, определяющий темп движений, соотношение различных блоков программы.

Программа по физической культуре на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы

«Знания о физической культуре и спорте» - 1 час

«Способы физкультурной деятельности» - 2 часа

«Физическое совершенство» - 32 часа

Знания о физической культуре.

История физической культуры.. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Понятие фитнес-аэробика. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы

выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики. *Классическая аэробика:* базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности. Специальная физическая подготовка.

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, стретчинг, шейпинг, аэробика в восточном стиле, калланетика.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Формы и виды организации внеурочной деятельности:

Внеурочная деятельность по курсу Клуб здоровья «Фитнес для детей» традиционно основана **на трёх формах:** индивидуальная, групповая и массовая работа (выступления, утренники и пр.). Ведущей формой организации занятий является групповая работа. Во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Программа предусматривает проведение занятий, интегрирующих в себе различные формы и **виды деятельности:** приемы игрового обучения, хореографической, физической и других видов деятельности.

С помощью мультимедийных элементов занятие визуализируется, вызывая положительные эмоции у учащихся и создавая условия для успешной деятельности каждого ребенка.

3 Тематическое планирование

№	Тема, раздел.	Кол-во часов	Из них контрольных работ
1	Знания о физической культуре и спорте	31	0
2	Способы физкультурной деятельности	2	0
3	Физическое совершенство	1	0
4	Итоговое контрольное занятие	1	1
Итого:		35	1

Приложение 1.
К рабочей программе по внеурочной деятельности **Клуб здоровья «Фитнес для детей» 6-7 класс.**
Составлено Рожковой Т.В.

1. Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Тема, раздел (количество часов)	Тема урока
1	Физическое совершенство -31ч.	Диагностика физической подготовленности
2		Ритм и пластика в движении
3		Упражнения на развитие выносливости

4		Упражнения с отягощениями
5		Упражнения на развитие силы
6		Упражнения на развитие координации
7		Базовые шаги аэробики
8		Разучивание связки №1
9		Разучивание связки №2
10		Отработка комбинации
11		Отработка комбинации
12		Стретчинг
13		Стретчинг
14		Индивидуальный подбор упражнений для стретчинга
15		Составление индивидуальных комплексов и комбинаций
16		Артистичность в аэробике
17		Разучивание связки №3
18		Разучивание связки №4
19		Отработка комбинации
20		Отработка комбинации

21		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств
22		Упражнения на развитие координации
23		Упражнения на развитие гибкости
24		Упражнения на развитие ловкости
25		Совершенствование равновесия
26		Совершенствование ориентации в пространстве.
27		Сборка связок в комбинацию
28		Отработка комбинации
29		Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости
30		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств
31		Диагностика физической подготовленности
32	Знания о физической культуре и спорте -1ч.	Физическая культура и спорт
33	Способы физкультурной деятельности-2 ч.	Организация и проведение самостоятельных занятий фитнесом
34		Самостоятельная организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий
35	Итоговое контрольное занятие 1 ч.	Отчетный концерт