

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «Фитнес» предназначена обучающимся 9 классов. В соответствии с Планом внеурочной деятельности ГБОУ школа №428 на реализацию настоящей программы выделен 1 ч в неделю (34 часа в год). Программа носит линейный характер.

Основные требования к содержанию и структуре программы закреплены в документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Общеобразовательная программа основного общего образования ГБОУ школа №428
- Положение о рабочей программе занятий внеурочной деятельности
- Положение о внеурочной деятельности ГБОУ школа №428

Актуальность

В настоящее время школьные учебные программы по общеобразовательным предметам перегружены. Физическая активность школьников ограничена в результате возрастающей умственной и эмоциональной нагрузки, которая может послужить основой возникновения психосоматических заболеваний. Дополнительный урок обучения фитнесу, включенный в систему физического воспитания, может способствовать оптимизации восстановительных процессов в организме ребёнка..

Преимущества спортивных занятий состоят в том, что фитнесом могут заниматься все желающие, независимо от своих начальных спортивных данных.

Цели программы:

- формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи программы:

Образовательные

- Сформировать навыки самообслуживания.
- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Привитие интереса к систематическим занятиям фитнесом;
- Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- Овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в фитнесе;
- Освоение программы фитнеса;
- Участие в показательных выступлениях по фитнесу;

Развивающие

- Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Воспитательные

- Воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.
- Формировать потребность к самогигиене.

Для выполнения поставленных программой задач предусмотрены следующие основные **формы занятий**: - занятия в спортивном зале; по итогам освоения курса проводятся показательные выступления, открытые спортивные мероприятия, турниры.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности; осознание своей этнической принадлежности;

- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию;
- 3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- 5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- 8) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью;

9) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курса

№	Разделы и темы:	Кол-во часов:		
		всего	практика	теория
1.	Основы знаний. Теоретические сведения	4	2	2
2.	Классическая аэробика	7	6	1
3.	Интервальная тренировка	6	5	1
4.	Фитбол-гимнастика	9	8	1
5.	Степ-аэробика	8	7	1
И Т О Г О:		34	28	6

Учебно- тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Виды деятельности	Кол-во часов	Планируемая дата	Корректировка	Примечание
Раздел программы: Основы знаний. Теоретические сведения						

1,2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания;	2	1,2 неделя		
3,4.	Упражнения на развитие правильной осанки	Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика	2	3,4 неделя		

		движений рук, ног, корпуса.				
Раздел программы: Классическая аэробика						
5,	История аэробики. Основные направления аэробики. ОФП.	История аэробики. Базовые шаги. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	1	5 неделя		
6,7	Базовые шаги аэробики.	Техника выполнения базовых шагов и их модификации.	2	6,7 неделя		
8,9	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой.	Закрепление базовых шагов.. Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса	2	8,9 неделя		
10	Простейшие музыкальные композиции.	Разучивание простейших музыкальных композиций. Силовой тренинг. Стретчинг;	1	10 неделя		
11	Танцевальные связки. ОФП.	Разучивание танцевальной связки 1блок (16 счётов с правой и левой ноги).	1	11 неделя		
Раздел программы: Интервальная тренировка						
12, 13	Техника безопасности на занятиях. Интервальный	Аэробные упражнения (кардионагрузка).	2	12,13 неделя		

	тренинг как специальный вид фитнеса.					
14, 15	Закрепление базовых шагов.	Силовой тренинг. Прыжковые упражнения.	2	14,15 неделя		
16, 17	Равномерный бег. Упражнения для мышц рук и спины.	Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).	2	16,17 неделя		
Раздел программы: <i>Фитбол-гимнастика</i>						
18, 19	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче. .	2	18,19 неделя		
20, 21	Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	Учебная практическая игра.	2	20,21 неделя		
22, 23	Ознакомление, разучивание основных	Работа в парах. Отработка передачи мяча.	2	22,23 неделя		

	исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.					
24, 25, 26	Упражнения лечебной физической культуры, с использованием фитбола, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. .	Передача мяча на различные расстояния: короткие, средние и дальнии.	3	24,25,26 неделя		
Раздел программы: <i>Степ-аэробика.</i>						
27,	Ознакомление с травмоопасным и упражнениями на степ-платформе	Ознакомление с различными подходами к степ-платформе.	1	27 неделя		
28	Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками,;	простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без него	1	28 неделя		

29	Сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз и два),	Разучивание сочетаний маршевых и лифтовых элементов,.	1	29 неделя		
303 1,3 2	Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.	Базовый шаг. Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставные шаги, Шаги с подъемом на платформу. Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы	3	30,31,32 неделя		
33, 34	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса Составление комплексов силовых упражнений.	Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса.	2	33,34 неделя		
	Итого:		34			

Материально-техническое обеспечение изучения дисциплины.

Гимнастический зал, оборудованный зеркалами и гимнастическими поручнями, расположенными в зоне зеркал на высоте 1 м от пола.

Необходимое специальное оборудование и инвентарь : предметы художественной гимнастики, индивидуальные коврики для занятий, гантели, мячи для фитбола, степы, резиновые амортизаторы, маты коврики, мячи, боди-бары, музыкальный центр.