

Приложение к ООП ООО МБОУ СОШ с. Хрущевка

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Фитнес»**

для обучающихся основного общего образования

разработана учителем физкультуры **Беляевой М.М.**

## 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

### ***Личностные универсальные учебные действия:***

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях по фитнесу и ориентации на их выполнение;

### ***Регулятивные универсальные учебные действия:***

- определять цель деятельности;
- организовывать места занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить занятия, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением; самостоятельно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы

### ***Познавательные универсальные учебные действия:***

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт;
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности
<b>Знания о фитнес-аэробике.</b> История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний укреплении здоровья,	Диалог	Словесные, наглядные

<p>сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. 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. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.</p>		
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>          Организация и проведение самостоятельных занятий фитнес-аэробикой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. 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.</p>	<p>Диалог, выполнение технических элементов</p>	<p>Словесные, наглядные, практические</p>
<p><b>Физическое совершенствование.</b>          Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.</p>	<p>Диалог, выполнение технических элементов</p>	<p>Словесные, наглядные, практические</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.</b>  <b>Классическая аэробика:</b> базовые элементы, движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.</p>	<p>Диалог, выполнение технических элементов</p>	<p>Словесные, наглядные, практические</p>
<p><b>Степ-аэробика:</b> базовые элементы, движения руками, выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения, составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.</p>	<p>Диалог, выполнение технических элементов</p>	<p>Словесные, наглядные, практические</p>
<p><b>Хореографическая подготовка.</b> Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.</p>	<p>Диалог, выполнение технических элементов</p>	<p>Словесные, наглядные, практические</p>
<p><b>Подготовка к показательным выступлениям.</b> Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.</p>	<p>Диалог, выполнение технических элементов</p>	<p>Словесные, наглядные, практические</p>

<b>Функциональная тренировка:</b> Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на развитие общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.	Диалог, выполнение технических элементов	Практические
--	--	--------------

### 3. Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	ТБ, введение в образовательную программу. Начальная диагностика.		
2	История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний укреплении здоровья, сохранение его творческой активности и долголетия.		
3	Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. 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.		
4	Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.		
5	Организация и проведение самостоятельных занятий фитнес-аэробикой. Подготовка к занятиям.		
6	Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма.		
7	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль.		
8	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.		
9	Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
10	Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.		
11-13	Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж).		
15-18	<b>Классическая аэробика:</b> базовые элементы, движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.		
19-	<b>Степ-аэробика:</b> базовые элементы, движения руками,		

21	выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения, составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.		
22- 25	<b>Хореографическая подготовка.</b> Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.		
26- 30	<b>Подготовка к показательным выступлениям.</b> Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.		
31- 34	<b>Функциональная тренировка:</b> Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на развитие общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.		