

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 64

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования
приказ № 266-о от 31.08.2019г.

Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности «Фитнес»

Уровень образования: основное общее образование

Направление: Спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Год (класс) обучения: 7-9 класс

Общее количество часов на реализацию программы: 70 часов

г. Екатеринбург

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Фитнес»

Программа по внеурочной деятельности «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- 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;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с народными танцами, играми;
- 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 фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми 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;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

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

- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Содержание курса внеурочной деятельности «Фитнес» с указанием форм организации и видов деятельности

Введение в образовательную программу

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Степ-аэробика
4. Фитбол-аэробика
5. Оздоровление
6. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики - 15 шт.
- гимнастические мячи -15 шт.
- гимнастические обручи -15 шт.
- гимнастические маты - 8 шт.
- скакалки - 15 шт.
- мячи большие резиновые (фитбол) - 15 шт.

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками ;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнеса.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:

- быстрые круговые движения головой и излишние наклоны головы вперед и назад;
- упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;

- подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине;
- переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 градусов;
- наклоны вперёд, стоя на прямых ногах;
- прогиб туловища назад в положении стоя;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- резкие скручивания туловища («мельница»);
- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки и продолжительное изометрическое напряжение;
- шаг на платформу спиной вперёд;
- спуск с платформы прыжком.

Тематическое планирование.

п/п	Название темы	Теория (час)	Практика(час)	Количество часов
<i>I. Введение в образовательную программу (4 часа)</i>				
1	ТБ, введение в образовательную программу.	1		1

2	Гигиена спортивных занятий.	1	1	2
3	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.		1	1
II. Общая физическая подготовка (8 часов)				
5	Элементы строевой подготовки		2	2
6	Силовые упражнения для рук		1	1
7	Силовые упражнения для ног		2	2
8	Силовые упражнения для шеи и спины.		3	3
III. Специальная физическая подготовка (11 часов)				
9	Базовые шаги и связки аэробики	1	5	6
10	Комплекс танцевальной аэробики		5	5
IV. Степ-аэробика (11 часов)				
11	Степ-аэробика	1	10	11
V. Фитбол-аэробика (6 часов)				
12	Фитбол-аэробика	1	5	6
VI. Оздоровление (16 часов)				
13	Коррекционные упражнения	2	6	8
14	Йога		2	2
15	Партерная гимнастика.		2	2
16	Стретчинг	1	3	4

<i>VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений (12 часов)</i>				
17	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений		12	12
	<i>Итого</i>	9	59	68

Календарно-тематическое планирование программы «Детский фитнес» 5 класс.

<i>n/n</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Содержание</i>	<i>часы</i>	<i>дата</i>	<i>дата</i>
<i>6 класс</i>					
<i>I. Введение в образовательную программу (4 часа)</i>					
1	ТБ, введение в образовательную программу	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1		
2	Начальная диагностика	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности .	1		
3	Гигиена спортивных занятий	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	1		
4	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика и их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика	1		

II. Общая физическая подготовка (8 часов)					
5-6	Элементы строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	2		
7	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета	1		
8-9	Общеразвивающие упражнения для ног	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	2		
10-12	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	3		
III. Специальная физическая подготовка (11 часов)					
13	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики	1		
14	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма	1		
15	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1		
16	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики	1		
17-	Базовые шаги и связки	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные	2		

18	аэробики	композиции			
19- 20	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	2		
21- 23	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	3		
<i>IV. Степ-аэробика (11 часов)</i>					
24	Степ-аэробика. Т.Б. при выполнении упражнений на степсах	Разучивание базовых шагов на степе	1		
25- 26	Степ-аэробика	Разучивание базовых шагов на степе	2		
27- 30	Степ-аэробика	Разучивание аэробных связок на степе	4		
31- 32	Степ-аэробика	Упражнения на растяжку мышц ног	2		
33- 34	Итоговые занятия. Обобщение. Танцевальные композиции	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	2		
8 класс					
<i>V. Футбол-аэробика (6 часов)</i>					
35	Футбол-аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на футболах. Санитарно-гигиенические требования к	1		

		местам занятий, к одежде занимающихся			
36-37	Фитбол-аэробика	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче	2		
38	Фитбол-аэробика	Ознакомление с основными исходными положениями фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики	1		
39-40	Фитбол-аэробика	Разучивание основных исходных положений фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики	2		
<i>VI. Ozдоровление (16 часов)</i>					
41	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия	1		
42-43	Коррекционные упражнения	Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол-аэробике	2		
44-45	Коррекционные упражнения	Дыхательная гимнастика	2		
46-47	Коррекционные упражнения	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2		
48	Коррекционные упражнения	Релаксация Джекобсона	1		
49-50	Йога	Комплекс детской йоги	2		

51-52	Партерная гимнастика.	Упражнения на развитие осанки, гибкости	2		
53	Стретчинг. Повторение элементов строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	1		
54-55	Стретчинг. Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения на развитие осанки, гибкости	2		
56	Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1		
<i>VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений(12 часов)</i>					
57-59	Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	3		
60	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	1		
61	Стили танцевальной аэробики ОРУ для рук. ОРУ для ног.	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.	1		
62-63	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения	«Мамбо», профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	2		
64-65	Степ-аэробика. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе.	«Латино», релаксация	2		

	Коррекционные упражнения			
66- 67	Танцевальная композиция	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	2	
68- 70	Итоговое занятие	Спортивные этюды	2	

Словарь терминов

Аэробика - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений. **Балет** - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку. **Вальс** - общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе - полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом. общее название бальных танцев, исполняющихся в закрытой позиции. **Выносливость** - способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок; **Гибкость** - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

Гимнастика - вид спорта , включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках. **Дыхание** - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода. **Здоровье** - состояние живого организма , при котором организм способен полностью выполнять свои функции. **Здоровый образ жизни** - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. **Игры детские** - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни. **Организм** - тело, обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи. **Пища** - всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами. Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма. **Партерная гимнастика** - слово партер произошло от французского parterre (по земле): слово par - по, а слово terre - земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. **Полька** - быстрый, живой средневропейский танец, а также жанр танцевальной музыки. **Полька** появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным танцем. **Пульс** (от лат. pulsus - удар, толчок) - колебания стенок кровеносных сосудов. **Режим дня** — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни. **Релаксация** (от лат. Relaxatio - ослабление, расслабление) - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического

напряжения. **Самоконтроль** - Контроль над самим собой, над своей работой. **Танец** - вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела. **Сила** - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках.

Стретчинг - это вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание.

Фанк-аэробика (Funk) – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений. **Физическая культура** - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. **Физическое развитие** - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности. **Фитнес** (англ. **fitness**, от глагола "to fit" - соответствовать, быть в хорошей форме) - в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека. **Хоровод**(хоро, коло, корогод, карагод, харагод) - древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действия. **Художественная гимнастика** - вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575829

Владелец Теймурова Любовь Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022