

Приложение №2 ООП СОО
на 2020/2021 учебный год
Утверждено приказом
по МБОУ «СШ № 25»
от 31.08.2020 г. № 223

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Фитнес- аэробика»

Направление: спортивно-оздоровительное
Возраст: 10-11 классы, 16-17 лет
Срок реализации: 1 год

2020год

I. Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности

Данная программа по внеурочной деятельности ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Познавательные УУД:

- ориентироваться в понятии «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.

Личностные УУД:

- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- определять для себя смысл и значение оздоровительной деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни;
- умение обсуждать возникающие проблемы, правила;
- умение проявлять самостоятельность в разных видах детской деятельности;
- умение делать самооценку;

- соотносить свое поведение с предъявленными в определенных действиях требованиями;

Регулятивные УУД:

- 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 УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, 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.

Внеурочная деятельность, направленная на формирование УУД, обеспечивает достижение результатов первого и второго уровня.

Предполагаемые результаты реализации программы:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий физической культурой, о личной гигиене, способах коммуникации со сверстниками, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей к физкультуре и спорту.

Первая группа эффектов – осознание себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности. **Вторая группа эффектов** -самореализация школьника в социальном взаимодействии.

Ученик научится:

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- соблюдать правила поведения во время занятий физической культурой и спортом;
- выполнять санитарно – гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня.

Ученик получит возможность научиться:

- определять факторы, влияющие на здоровье человека;
- осуществлять подбор простейших физических упражнения для индивидуальных и групповых занятий по развитию физических качеств;
- обосновывать правила закаливания и их влияние на физическое состояние, и укрепление здоровья человека.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса «Фитнес-аэробика» отобрано с учетом возрастных особенностей обучающихся, разработана для развития определенных двигательных умений и навыков, самостоятельности, творчества каждой девушки, потребности в самосовершенствовании, сохранении своего здоровья. Основной особенностью курса является то, что в его содержание входят современные системы физических упражнений, обладающие достаточно высокой мотивационной ценностью и имеющие определенную активность и привлекательность для девушек.

Данный курс предполагает *различные формы организации и проведения занятий*:

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Программа внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» включает *различные виды деятельности*:

силовая тренировка – вес отягощения, количество повторений, паузы отдыха между сериями повторений;

аэробная тренировка – темп музыкального сопровождения, определяющий темп движений, соотношение различных блоков программы;

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 - 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. 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.

При реализации внеурочной деятельности с применением *дистанционных образовательных технологий* может быть организована деятельность обучающихся с использованием:

- образовательных онлайн-платформ: zoom
- цифровых образовательных ресурсов, размещенных на образовательных сайтах: фотографии, видеофрагменты, звукозаписи
- видеоконференции, skype-общение: WhatsApp

Методические рекомендации

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Ожидаемые результаты.

1. Повышение уровня общей физической подготовленности.
2. Улучшение деятельности всех систем организма.
3. Увеличение работоспособности и эмоционального тонуса.

III Тематическое планирование по программе внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика»

№	Раздел, тема	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
1раздел	Теория физкультурно-оздоровительной деятельности (2часа) Правила техники безопасности при проведении занятий по фитнесу	Знакомятся с режимом занятий и системой тренировок, норм и увеличение физической нагрузки. Учатся правильно выполнять упражнения. Знакомятся с правилами техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности во время занятий фитнесом и своевременно их устраняют. Узнают о значении системы дыхания при выполнении упражнений. Учатся

		соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности, во время занятий фитнесом и своевременно их устраняют
	Гигиена спортсмена	Узнают гигиенические требования к организации занятий и местам проведения спортивных тренировок. Приобретают знания о специальных гигиенических требованиях к спортивной одежде, гигиене обуви, последствиях не соблюдения личной гигиены на занятиях фитнесом. Получают навыки составления режима дня с учетом спортивных тренировок. Выполняют тестовые задания
	Правильное питание при занятиях фитнесом	Получают представления о значении правильного питания при занятиях фитнесом. Узнают о главной причине избыточного веса, основные принципы правильного питания при занятиях фитнесом. Получают навык составления меню с учетом личных физиологических особенностях организма. Выполняют тестовые задания
2 раздел	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (31 часа) Вводная диагностика физического развития.	Узнают назначение диагностики физического развития и основные тесты системы контроля и оценки уровня физического развития: выносливости, гибкости, координационных способностей, функциональные пробы для оценки физического здоровья. На основе результатов вводной диагностики

		анализируют уровень индивидуального физического развития и планируют результаты по окончании курса «Фитнеса»
	Общеразвивающие и специальные упражнения	Узнают, какое положительное влияние на здоровье и телосложение человека оказывают общеразвивающие и специальные упражнения. Приобретают знания о значении общеразвивающих упражнений для здоровья. Узнают о значении разминочных упражнений для занятий физической культуры. Разучивают упражнения для разминки, технику выполнения общеразвивающих упражнений. Выполняют общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Учатся регулировать физическую нагрузку во время занятий. Разучивают упражнения для растяжки
	Стретчинг	Узнают, что такое стретчинг, виды стретчинга, какое положительное влияние на здоровье и телосложение человека оказывают упражнения. Знакомятся с техникой безопасности во время выполнения упражнений. Учатся проводить самостоятельно разминку. Выполняют комплекс упражнений для стретчинга на все группы мышц. Приобретают навык самостоятельно демонстрировать упражнения для стретчинга. Учатся регулировать физическую нагрузку во время занятия.

	Аэробика	Получают представления об аэробике. Узнают, какое положительное влияние на здоровье и телосложение человека оказывает аэробная нагрузка. Разучивают упражнения для разминки. Выполняют комплекс упражнений на все группы мышц. Учатся регулировать физическую нагрузку во время занятия. Разучивают упражнения для растяжки.
	Фитбол	Узнают, что такое фитбол, особенности упражнений на фитболе. Узнают, какое положительное влияние на здоровье и телосложение человека оказывают упражнения на фитболе. Осваивают технику безопасности и правила поведения при занятиях на фитболе. Учатся проводить самостоятельно разминку. Выполняют основные упражнения на фитболе. Приобретают навык самостоятельно демонстрировать упражнения на фитболе. Учатся регулировать физическую нагрузку во время занятия. Самостоятельно демонстрируют упражнения для растяжки.
	Фитнес, гимнастика и акробатика	Знакомятся с понятиями гимнастика и акробатика, с техникой безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Узнают о влиянии гимнастических упражнений на телосложение человека.

		Получают представления об оздоровительном влиянии гимнастики и акробатики на организм человека. Учатся проводить самостоятельно разминку. Выполняют комплекс гимнастических и акробатических упражнений. Учатся регулировать физическую нагрузку во время занятия. Разучивают упражнения для растяжки.
	Фитнес с элементами легкой атлетики	Узнают об оздоровительном влиянии бега на организм человека. Узнают о влиянии бега на телосложение человека. Выполняют круговую тренировку: общеразвивающие упражнения с сочетанием бега. Учатся регулировать физическую нагрузку во время занятия. Самостоятельно проводят растяжку
	Занятие с гантелями	Узнают технику выполнения упражнений с гантелями. Узнают, какое положительное влияние на здоровье и телосложение человека оказывают упражнения с гантелями. Учатся проводить самостоятельно разминку. Выполняют комплекс упражнений с гантелями. Учатся регулировать физическую нагрузку во время занятия. Самостоятельно проводят растяжку.
	Пилатес	Узнают, что такое пилатес, возникновение системы и ее преимущество, какое влияние оказывает на телосложение. Получают представления об оздоровительном влиянии пилатесана организм. Учатся проводить самостоятельно

		разминку. Разучивают комплекс упражнений системы пилатеса.
3 раздел	Итоговые занятия (1 часа) Итоговая диагностика физического развития	Выполняют теоретические тестовые задания по теме «Физическое самосовершенствование». Проходят итоговую диагностику: тест для определения уровня развития выносливости (12 – минутный беговой тест Купера), гибкости, координационных способностей. Выполняют функциональные пробы для оценки физического здоровья. Сравнивают, анализируют показатели вводной и итоговой диагностики. Делают выводы по результатам диагностики