Приложение к ООП ООО

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Фитнес»**

**Срок реализации 1 год**

**5 - 11 классы**

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Фитнес»**

**Личностные**универсальные учебные действия:

* Формирование представления о физической культуре.
* Формирование способности характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.
* Формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек.
* Формирование навыка руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.
* Формирование навыка руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
* Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
* Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Метапредметные универсальные учебные действия:**

Познавательные УУД

* Овладение способностью ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
* Освоение понятий: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
* Овладение способностью ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
* Выявление связи занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
* Овладение способностью 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;

Регулятивные УУД

* Формирование умения организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем (тренером);
* Соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
* Развитие способности адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей,  родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
* Развитие способности оценивать правильность выполнения действия и адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей

Коммуникативные  УУД

* Формирование способности организовывать совместную работу в паре или группе: распределять роли, осуществлять деловое сотрудничество и взаимопомощь;
* Развитие умения учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* Развитие навыка проявлять заинтересованное отношение к деятельности своих товарищей и результатам их работы, комментировать и оценивать их достижения в доброжелательной форме, высказывать им свои предложения и пожелания.
* Совершенствование свои коммуникативные умения и навыки, опираясь на приобретённый опыт в ходе занятий.

**Предметные результаты:**

* Освоение умения правильно дышать.
* Освоение умения самоконтроля при выполнении упражнений.
* Приобретение  навыков выполнения различных физических упражнений.
* Освоение умений выполнять: координированные упражнения в связке, передвижения на гимнастическом коврике, движение под музыку.

1. **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание | Формы организации | Вид деятельности |
| **Вводное занятие.**  ***(2 ч)*** | Техника безопасности на занятиях фитнесом.  Дать представление о правилах поведения на занятиях фитнесом, о важности соблюдения гигиены во время и после занятий. | Знакомство с материальной базой, оборудованием. | Прослушивание правил по технике безопасности. Знакомство с основными понятиями, инвентарём, режимом работы и основными правилами на тренировках. |
| **Знание о физической культуре. *(2 ч)*** | ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***  Подготовка к самостоятельным занятиям физической культурой выбранным видом фитнесом.  Проведение входной диагностики физических способностей. | Практическая работа | **Выполнение** тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности.  **Анализ** показателей. |
| **Физическое совершенство. *(30 ч)*** | **Основные содержательные линии.**  Упражнения и комплексы из видов фитнес-аэробики для коррекции нарушений осанки  Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики. | Практическая работа | **Выполнение** упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия, координации и ориентации в пространстве. |
| **Функциональная тренировка.**Упражнения на развитие выносливости силы. **(28 ч)** | **Основные содержательные линии.**  Подбор упражнений из видов фитнес-аэробики и составление комплексов для развития силы, основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма. | Практическая работа | **Выполнение** комплексов упражнений для повышения выносливости и развития силы.  Самостоятельное составление комплекса упражнений для повышения выносливости и развития силы и выполнение их с показом и объяснением. |
| **Стретчинг**. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. ***(18ч)*** | **Основные содержательные линии.**  Подбор упражнений из видов «Стретчинга» и программы «Здоровая спина» для развития гибкости, увеличения амплитуды движений и снятия мышечного напряжения. Включение комплекса упражнений миофасциального релиза,  направленных на ускорение восстановительных процессов в мягких тканях, улучшение кровотока и питание мыщц и фасций. | Практическая работа | **Выполнение** комплексов упражнений для повышения гибкости и увеличения амплитуды движений.  Самостоятельное составление комплекса упражнений для повышения гибкости и увеличения амплитуды движений с их с показом и объяснением. |
| **Базовые шаги аэробики. (24 ч)** | **Основные содержательные линии.**  Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.  Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых  шагов без смены лидирующей ноги. | Практическая работа | **Работа над базовыми шагами.**  **Развитие умения выявлять** типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, **уметь**анализировать и**исправлять**их. |
| **Танцевальная азбука. (24 ч)** | **Основные содержательные линии.**  Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.  Выполнение упр.  и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.  Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение | Практическая работа | Разучивание связок и сборка связок в комбинацию.  Самостоятельная разработка связок. Подготовка собственного номера. |
| **Итоговое занятие: показательное выступление. *(2 ч)*** | Подготовка проведение отчётных выступлений на концерте. | Практическая работа | Выступление на концерте со своим номером. |

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Кол-во часов** |
| **Раздел 1. Вводное занятие**.  **(2 часа)** | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях фитнесом. | **2** |
| **Раздел 2. Знание о физической культуре.**  **(2 часа)** | | |
| 2 | Инструктаж по ТБ***. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***  Подготовка к самостоятельным занятиям физической культурой выбранным видом фитнесом.  Проведение входной диагностики физических способностей. | **2** |
| **Раздел 3. Физическое совершенство (30 часов)** | | |
| 3 | Инструктаж по ТБ. Правильная стойка и перемещения в стойке. | **2** |
| 4 | Знакомство с упражнениями для утренней гимнастики | **2** |
| 5 | Упражнения для утренней гимнастики с использованием фитнес коврика | **2** |
| 6 | Оценка техники упражнений для утренней гимнастики | **2** |
| 7 | Знакомство с упражнениями для формирования правильной осанки | **2** |
| 8 | Упражнения на формирование осанки с использованием гантелей | **2** |
| 9 | Закрепление на формирование осанки | **2** |
| 10 | Знакомство с общеразвивающими упражнениями для шеи и спины | **2** |
| 11 | Работа над общеразвивающими упражнениями для шеи и спины с использованием гантелей | **2** |
| 12 | Закрепление навыка общеразвивающих упражнений для шеи и спины | **2** |
| 13 | Знакомство с общеразвивающими упражнениями для рук | **2** |
| 14 | Работа над общеразвивающими упражнениями для рук с использованием палки | **2** |
| 15 | Знакомство с общеразвивающими упражнениями для ног с использованием скакалки | **2** |
| 16 | Работа над общеразвивающими упражнениями для ног с использованием шведской стенки | **2** |
| 17 | Общеразвивающие упражнения для ног с использованием степ платформы | **2** |
| **Раздел 4.**  **Функциональная тренировка. (28 часов)** | | |
| 18 | Напомнить ПБ. Интервальная тренировка. Самоконтроль. | **2** |
| 19 | Оценка физического состояния организма. | **2** |
| 20 | Знакомство с упражнениями на развитие выносливости с использованием скакалки | **2** |
| 21 | Знакомство с упражнениями на развитие выносливости с использованием резинки | **2** |
| 22 | Знакомство с упражнениями на развитие выносливости с использованием платформы | **2** |
| 23 | Знакомство с упражнениями на развитие быстроты и ловкости | **2** |
| 24 | Знакомство с силовыми тренировками. Самоконтроль. | **2** |
| 25 | Работа над силовыми тренировками с использованием бодибара | **2** |
| 26 | Знакомство с упражнениями с использованием сопротивления собственного веса. | **2** |
| 27 | Функциональный тренинг. С неустойчивой опорой. Упражнения в парах. | **2** |
| 28 | Силовая тренировка. Самоконтроль. | **2** |
| 29 | Знакомство с упражнениями с использованием степ – платформы | **2** |
| 30 | Упражнения на гибкость в формате силового урока. | **2** |
| 31 | Антропометрические измерения | **2** |
| **Раздел 5. Стретчинг. (18 часов)** | | |
| 32 | Напомнить ПБ. Интервальная тренировка. Самоконтроль. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. | **2** |
| 33 | Знакомство с понятием «игровой стретчинг», диагностика детей. | **2** |
| 34 | Танцевальный рисунок. | **2** |
| 35 | Знакомство с упражнениями на развитие координации с использованием коврика | **2** |
| 36 | Знакомство с упражнениями на развитие координации с использованием степа | **2** |
| 37 | Закрепление навыка на развитие координации | **2** |
| 38 | Работа над упражнениями для мышц туловища и нижних конечностей. | **2** |
| 39 | Знакомство с упражнениями для мышц и подвижности суставов верхних конечностей с использованием степа | **2** |
| 40 | Знакомство с упражнениями для мышц и подвижности суставов верхних конечностей с использованием коврика | **2** |
| **Раздел 6. Базовые шаги аэробики.**  **(24 часа)** | | |
| 41 | Инструктаж по ТБ. Правильная стойка и перемещения в стойке. | **2** |
| 42 | Базовые движения в классической аэробике | **2** |
| 43 | Изучить I квадрат. | **2** |
| 44 | Закрепление движения «I квадрата». | **2** |
| 45 | Изучить II квадрат. | **2** |
| 46 | Закрепление движения «II квадрата». | **2** |
| 47 | Изучить III квадрат. | **2** |
| 48 | Закрепление движения «III квадрата». | **2** |
| 49 | IV квадрат высокой ударности и интенсивности. | **2** |
| 50 | Закрепление движения « IV квадрата». | **2** |
| 51 | Оценка техники выполнения квадратов | **2** |
| 52 | Закрепление базовых шагов. Простейшие музыкальные композиции | **2** |
| **Раздел 7. Танцевальная азбука.**  **(24 часа)** | | |
| 53 | Знакомства с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция | **2** |
| 54 | Теория: объяснение правильности исполнения движений, истории и сюжета танца. | **2** |
| 55 | Практика Разучивание танцев | **2** |
| 56 | Просмотр, наблюдение. Отработка танца | **2** |
| 57 | Постановочная работа | **2** |
| 58 | Подготовка к отчетному концерту, повтор всего пройденного материала. | **2** |
| 59 | Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, просмотр видеоматериалов. | **2** |
| 60 | Постановка танцевальной композиции в стиле «латино» | **2** |
| 61 | Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо» | **2** |
| 62 | Постановка танцевальной композиции в стиле «Чирлидинг» | **2** |
| 63 | Постановка танцевальной композиции в стиле «K-POP» | **2** |
| **Итоговое занятие: выставка работ учащихся. (2 часа)** | | |
| 64 | Отчётный концерт | **2** |
| Итого | | **128** |