**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности клуба «Детский фитнес» составлена в соответствии:

* Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом концепции духовно-нравственного развития и воспитания и планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования;
* Основной образовательной программы основного общего образования;
* на основе авторской программы для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики, Слуцкер О.С., Полухина Т.Г.
* Плана внеурочной деятельности МБОУ ООШ с. Верхний Нерген с 2020-2021г

Данная программа обеспечивает реализацию спортивно-оздоровительного направления. Рабочая программа составлена для использования в МБОУ ООШ с. Верхний Нерген и предназначена для учащихся 5, 6 классов.

При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

**Целью** учебной программы для обучающихся 5,6 классов на основе элементов фитнеса является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных **образовательных задач:**

• освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

• воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

• совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес- аэробики;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях.

Срок реализации данной программы 1 год (2020-2021 учебный год). На изучение курса «Детский фитнес» отводится 1 час в неделю, всего за учебный год 34 часа.

Возраст детей 11-13 лет.

***Основное содержание программы***

**Знания о фитнесе.**

**История фитнеса**. История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов фитнеса. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Роль и значение фитнеса в профилактике заболеваний укреплении здоровья, 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 музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий фитнесом. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия классической аэробикой.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. 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.

**Физическое совершенствование.**

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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнеса.**

**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.

**Степ-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 с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

**Хореографическая подготовка.** Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

**Подготовка к показательным выступлениям.** Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

**Функциональная тренировка (тренинг):**

Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Всего часов** |
|
| 1. | Вводный инструктаж. Первичный на рабочем месте. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат) | 1 |
| 2. | Тестирование начального уровня физического развития. | 1 |
| 3. | Разучивание базовых шагов, движения руками. | 1 |
| 4. | Развитие гибкости и подвижности в суставах. | 1 |
| 5. | Закрепление базовых шагов, движения руками. | 1 |
| 6. | Выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. | 1 |
| 7. | Составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. | 1 |
| 8. | Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости. | 1 |
| 9. | Выполнение базовых шагов линейным методом с музыкальным сопровождением. | 1 |
| 10. | Соединение элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение. | 1 |
| 11. | Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей. | 1 |
| 12. | Выполнение базовых шагов методом сложения с музыкальным сопровождением. | 1 |
| 13. | Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. | 1 |
| 14. | Комплексы и комбинации на воспитание координации движений. | 1 |
| 15. | Выполнение базовых шагов блочным методом с музыкальным сопровождением. | 1 |
| 16. | Упражнения и комплексы на мышцы спины и груди. | 1 |
| 17. | Демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение. | 1 |
| 18. | Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре | 1 |
| 19. | Комплексы и комбинации на воспитание силы. | 1 |
| 20. | Разучивание танцевальных шагов, основные элементы танцевальных движений. | 1 |
| 21. | Упражнения и комплексы на мышцы спины и груди. | 1 |
| 22. | Закрепление танцевальных шагов, основные элементы танцевальных движений. | 1 |
| 23. | Разучивание базовых элементов степ-аэробики. | 1 |
| 24. | Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей. | 1 |
| 25. | Закрепление базовых элементов степ-аэробики. | 1 |
| 26. | Сравнение классической и степ-аэробики. | 1 |
| 27. | Организация и проведение самостоятельных занятий фитнес-аэробикой. | 1 |
| 28. | Упражнения и комплексы на воспитание быстроты. | 1 |
| 29. | Подбор упражнений в показательные выступления. | 1 |
| 30. | Разучивание комплекса для показательных выступлений. | 1 |
| 31. | Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости. | 1 |
| 32. | Закрепление комплекса для показательных выступлений. | 1 |
| 33. | Тестирование уровня физического развития по итогам занятий. | 1 |
| 34. | Показательные выступления. | 1 |
|  | **Итого часов:** | **34** |

**Требования к результатам освоения основной образовательной программы**

В результате изучения курса «Детский фитнес» обучающимися средней школы должны быть достигнуты определённые результаты.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

***Предметные результаты*** изучения курса отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнеса;

- изложение фактов истории развития фитнеса, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнеса, влияние аэробных занятий на организм человека;

- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;

- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнеса с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.