Аннотация

к программе внеурочной деятельности «Фитнес-клуб»

Программа курса внеурочной деятельности «Фитнес-клуб» является программой спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 8-9 классов и предусматривает обучение в объёме 70 часов в год, 2 часа в неделю.

****

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок и потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья,у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия

**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.

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): ***Регулятивные УУД:***

* 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;
* самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.
* 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.
* ***Познавательные УУД:***
* понимание физической культуры как явления культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
* владение основными понятиями: «здоровый образ жизни», «фитнес», «стретчинг», «пилатес», «фитбол», «аэробика», «партерная гимнастика»;
* осознание значения занятий по оздоровлению, влияния музыки на эффективность занятия и самочувствие;
* готовность и способность осуществлять поиск информации по вопросам оздоровления, обобщать, анализировать, творчески применять её;
* ***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.

**Предметные результаты** изучения фитнеса 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 фитнес-аэробики;

- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр

современности, характеристика видов фитнес-аэробики, 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, танцевальной-аэробики,

функционального тренинга;

- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и

способов их улучшения.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, тем** | **Общее количество часов** | **В том числе** |
| **Теория****30%** | **Практика****70%** |
| 1. | Основы знаний. Тестирование | 4 | 2 | 2 |
| 2. | Классическая  аэробика | 28 | 2 | 26 |
| 3. | Интервальный тренинг | 12 |  2 | 10 |
| 4 | Фитбол-гимнастика | 22 | 2 |  20 |
| 5 | Контрольные испытания. Тестирование | 4 | - | 2 |
| Итого |   | 70 | 8 | 62 |

**Содержание программы**

**Раздел 1. Основы знаний. Теоретические сведения**

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда).  Противопоказания. Тестирование.

**Раздел 2. Классическая аэробика**(Приложение 1)

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).  Силовой тренинг. Стретчинг.

Практическая часть:

Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Step touch), открытый шаг (Open step), скрестный шаг ( Grip wine ), ноги врозь- ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега ( jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки ( skips ): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе ( Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Подъем колена (knee-up  ). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Захлест (leg curl). Поочередное и многократное выполнение захлеста.

Выпад ( lunch ). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах ( kick ). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

Стретчинг

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;

 Предварительный, глубокий, активный стретчинг. Правила растяжки.

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины,

пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней  и передней поверхности бедра, голени, стопы

Вербальные команды:

- счет;

- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.

- направление;

- лидирующая нога;

- название шага.

Визуальные команды:

- жесты;

- рука на ноге определяет ведущую ногу;

- пальцами - счет.

Силовой тренинг Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

Элементы динамической силы

 - упражнения для рук и плечевого пояса

- упражнения для ног и пояса нижних конечностей

- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)

- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)

Элементы статической силы

«Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой  (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении).  Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

Элементы гибкости (и вариации). Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Равновесия Повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на 360 градусов. Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной, ногу в сторону, руки вверх или в стороны.

Контроль знаний: понятие «аэробика»,  «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов.  Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка)

**Раздел 3. Интервальная тренировка** (Приложение 2)

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг.  Прыжковые упражнения. Стретчинг.  Упражнения на баланс.. Построение занятия ( разминка, интервальный блок, заминка)

Практическая часть:

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа  на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней  и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы

Упражнения для мышц спины и ягодиц

Упражнения с гантелями

Упражнения с медболом.

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах (беговая дорожка, велотренажер)

Упражнения на баланс

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С  использованием медбола,  фитбола, скакалки.

Стретчинг и расслабление

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую

Предварительный, глубокий

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины,

пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней  и передней поверхности бедра, голени, стопы

Контроль знаний: понятие «интервальная тренировка», «кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка)

**Раздел 4. Фитбол-гимнастика**(Приложение 3)

История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, ОРУ с мячом  и без.

Базовые упражнения:

- March - марш (шаги на месте)

- Step-touch - приставной шаг

- Knee-up - колено вверх

- Lunge - выпад

- Kick - выброс ноги вперед

- Jack (jamping jack) - прыжки ноги врозь-вместе

- V-step

Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс, статические упражнения,  для рук и пояса верхних конечностей,   для мышц спины и брюшного пресса,  для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Стретчинг:

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

Предварительный, глубокий

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины,

пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней  и передней поверхности бедра, голени, стопы

**5. Контрольные испытания. Тестирование**

Практическая часть:

Самостоятельно составить и демонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

Соблюдая принципы оздоровительной тренировки, составить и демонстрировать комплекс упражнений с фитболом;

Составить музыкальную программу (2 минуты) и выступить с группой на фестивале по фитнес-аэробике.

Итоговое тестирование.

***Виды организации внеурочной деятельности***: спортивно-оздоровительная деятельность.

***Формы организации внеурочной деятельности***: посещение спортивных секций, проведение бесед по охране труда и здорового образа жизни, спортивные праздники.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Название темы:** | **Количество часов** |
|
| 1-2 | Раздел 1. (2 час) Основы знаний. Тестирование | 2 |
| 3-4 | Раздел 2. Классическая аэробика | 2 |
| 5-6 | История аэробики. Ознакомление с базовыми шагами. Музыкальная грамота. Запрещенные движения. | 2 |
| 1. 7-8
 | Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат. Вербальные  и визуальные команды. | 2 |
| 1. 9-10
 | Фоновые шаги. Скрестные шаги. Шаги подъемы. Подъемы прямых ног. Техника рук. Правила  и обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Стретчинг. | 2 |
| 1. 11-12
 | Разучивание базовых шагов, их модификации. Простые комбинации (по 4 восьмерки). Силовой блок. Стретчинг | 2 |
| 1. 13-14
 | Разучивание базовых шагов, их модификации. Простые комбинации (со сменой ног). Силовой блок Стретчинг. | 2 |
| 1. 15-16
 | Комбинация № 1 Разучивание | 2 |
| 1. 17-18
 | Комбинация № 1 Закрепление | 2 |
| 1. 19-20
 | Комбинация № 1 Совершенствование | 2 |
| 1. 21-22
 | Комбинация № 2 Разучивание | 2 |
| 1. 23-24
 | Комбинация № 2 Закрепление | 4 |
| 1. 25-26
 | Комбинация № 2 Совершенствование | 2 |
| 1. 27-28
 | Открытое занятие. Самостоятельное составление связок. | 2 |
| 29-30 | Раздел 3. (12 часов) Интервальный тренинг | 2 |
| 1. 31-32
 | Построение занятия ( разминка, интервальный блок, заминка). Приемы самоконтроля. Знакомство с круговой тренировкой. Противопоказания.Форматы интервальных классов | 2 |
| 1. 33-34
 | Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжкиСиловой блок: упражнения для мышц рук, ног     Стретчинг | 2 |
| 1. 35-36
 | Кардионагрузка: ходьба, бег прыжкиСиловой блок: упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса и спины   Стретчинг. Расслабление. | 2 |
| 1. 37-38
 | Кардионагрузка: велотренажер, беговая дорожкаСиловой блок: упражнения с гантелями, степперУпражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление. | 2 |
| 1. 39-40
 | Кардионагрузка: велотренажер, беговая дорожкаСиловой блок: упражнения с медболом, на наклонной скамьеУпражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление | 2 |
| 1. 41-42
 | Круговая тренировка: кардионагрузка - танцевальные упражнения, скакалка, базовые шаги аэробикисиловой блок - упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса и спины.  Упражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление. | 2 |
| 43-44 | Раздел 4. (22 часов) Фитбол - гимнастика | 2 |
| 1. 45-46
 | История фитбола. Подбор мяча по росту. Противопоказания. | 2 |
| 1. 47-48
 | Гимнастические упражнения с мячом. Стретчинг. Расслабление. | 2 |
| 1. 49-50
 | Базовые упражнения аэробики. Стретчинг. Расслабление. | 2 |
| 1. 51-52
 | Упражнения сидя на мяче, с мячом в руках и ногах. Стретчинг. Расслабление. | 2 |
| 1. 53-54
 | Упражнения сидя на мяче, с мячом в руках и ногах. Стретчинг. Расслабление. | 2 |
| 1. 55-56
 | Комплекс упражнений № 1. разучивание | 2 |
| 1. 57-58
 | Комплекс упражнений № 1. закрепление | 2 |
| 1. 59-60
 | Комплекс упражнений № 2. разучивание | 2 |
| 1. 61-62
 | Комплекс упражнений № 2. закрепление | 2 |
| 1. 63-64
 | Комплекс упражнений № 3. разучивание | 2 |
| 1. 65-66
 | Комплекс упражнений № 3 закрепление | 2 |
| 1. 67-68
 | Урок-импровизация | 2 |
| 69-70 | Раздел № 5 Контрольные испытания. Тестирование | 2 |