

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Фитнес- аэробика» для 5 и 7-х классов

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- Приказа Минпросвещения от 24.11.2022 № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ гимназия № 10 имени А.Е. Бочкина, утвержденной приказом от 01.09.2023 № 02-03-84, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

Учебный курс в содержание программы для учащихся 5 и 7 класс одинаково, но имеются различия в физической нагрузке, определяемые следующими параметрами: силовая тренировка – вес отягощения, количество повторений, паузы отдыха между сериями повторений; аэробная тренировка – темп музыкального сопровождения, определяющий темп движений, соотношение различных блоков программы.

Что касается разделения на группы по половому признаку, то для школьников возможно и желательно совместное проведение занятий.

Отличительные особенности программы:

- 1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;
- 2) многообразие используемых средств и методов;
- 3) практические занятия, теоретико-методические занятия по фитнес-аэробике как массовому виду спорта с использованием видеоматериалов;
- 4) имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.

Цель учебного курса: – 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Задачи учебного курса:

- 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.

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности МАОУ гимназия № 10 имени А.Е. Бочкина: учебный курс предназначен для обучающихся 5 и 7-х классов; рассчитан на 1 час в неделю в каждом классе.

	5-й класс	7-й класс
Количество часов в неделю	1	1
Количество часов в год	35	35

Формы проведения занятий учебного курса:

- практические занятия с элементами игр и игровых элементов.
- самостоятельная работа (индивидуальная и групповая) по работе с развитием физических качеств.
- практические занятия в групповом формате по фитнесу с различным оборудованием

Содержание учебного курса

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о фитнесе, о фитнес-аэробике, как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований.

Формы организации учебного процесса.

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, кондиционной гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травм безопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- Строевые упражнения;
- Проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. Постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;
- Для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по аэробике и фитнесу;
- Также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;
- Моторная плотность уроков составляет около 100%;
- Темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.
- Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- основы здорового образа жизни;

- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

5-й и 7-й классы

Раздел 1. «Знания о физической культуре и спорте» - 1 час

История физической культуры, Физическая культура и спорт (основные понятия)., Физическая культура человека.

Раздел 2. «Способы физкультурной деятельности» - 2 часа

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. , Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения.

Раздел 3. «Физическое совершенство» - 32 часа

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики. Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные

установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими 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;

Метапредметные

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.

Предметные

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.

Тематическое планирование

5-й класс

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов	ЭОР
1	Знания о физической культуре и спорте	1	РЭШ
2	Способы физкультурной деятельности	2	
3	Физическое совершенство	32	
Всего в год		35	

7-й класс

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов	ЭОР
1	Знания о физической культуре и спорте	1	РЭШ

2	Способы физкультурной деятельности	2	
3	Физическое совершенство	32	
Всего в год		35	