

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**по курсу «Детский фитнес»**

**для 7- А, Б, Г классов**

**на 2022-2023 учебный год**

Составитель программы:

**Шевченко Анна Александровна**

( учитель физкультуры )

**г. Евпатория 2022г.**

Основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими внеурочную работу с учащимися, являются:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации»;

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее ФГОС ООО) (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897) с изменениями (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. N 1644, от 31.12.2015 г. № 1577);
* [Порядок](https://www.google.com/url?q=http://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rossii-ot-30082013-n-1015/%23100010&sa=D&source=editors&ust=1638981255409000&usg=AOvVaw0yY1VH6CvIzvT43ciLUUdk) организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1015)
* [СанПиН](https://www.google.com/url?q=http://legalacts.ru/doc/postanovlenie-glavnogo-gosudarstvennogo-sanitarnogo-vracha-rf-ot-29122010-n_4/%23100647&sa=D&source=editors&ust=1638981255410000&usg=AOvVaw23Xgz4hXx9Z0LMywZunPgq) 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 N 189 (в редакции изменений N 3, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 г. N 81)
* Письмо министерства образования и науки РФ департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «О направлении методических рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» от 18.08.2017 г. № 09-1672.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Детский фитнес»  разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основе авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы» А.П. Матвеева, «Просвещение», 2012 г.

**Планируемые результаты внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Детский фитнес” является формирование следующих умений:

* ***определять***и***высказывать*** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Детский фитнес” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД.**

* ***Определять****и****формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* ***Проговаривать*** последовательность действий.
* Уметь ***высказывать***своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь ***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

* Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные УУД.**

* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**3. Коммуникативные УУД**.

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. ***Слушать***и***понимать*** речь других.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация учащихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по «Детский фитнес» являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития, физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целенаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки элементов;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Формы организации внеурочной деятельности**

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-состязаний 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.

**Тематический план 7 А, Б, Г классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего часов** |
|
| **1.** | **Вводное занятие** | 4 |
| 1.1. | Питание и питьевой режим. | 2 |
| 1.2. | Поисково-исследовательская работа. | 2 |
| **2.** | **Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика** | 50 |
| 2.1. | Упражнения с гимнастическими палками, мячами | 12 |
| 2.2. | Силовые элементы, упражнения с отягощениями | 6 |
| 2.3. | Комплекс упражнений на фитболе | 7 |
| 2.4. | Круговые тренировки | 8 |
| 2.4. | Составление комплексов упражнений с предметами. | 10 |
| 2.4. | Составление комбинаций элементов акробатики | 7 |
| **3.** | **Игры** | 14 |
| **3.1.** | Игротека для учащихся | 14 |
|  | **Всего:** | 68 |

**Календарно тематическое планирование 7 А, Б, Г классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Дата** | | **Разделы, темы** |  |
| **План** | **факт** | **План** | **факт** |
| **Вводное занятие** | | | | |
| 1 |  | 01.09 |  | Питание и питьевой режим. Выбор средств и методов оздоровления. |
| 2 |  | 07.09 |  | Питание и физическая нагрузка. |
| 3 |  | 08.09 |  | Поисково-исследовательская работа. |
| 4 |  | 14.09 |  | Экспресс тесты развития силы, выносливости, быстроты, координации, равновесия. |
| **Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика** | | | | |
| 5 |  | 15.09 |  | Упражнения с гимнастической палкой. |
| 6 |  | 21.09 |  | Упражнения с гимнастической палкой. |
| 7 |  | 22.09 |  | Упражнения с гимнастической палкой. |
| 8 |  | 28.09 |  | Упражнения с гимнастической палкой. |
| 9 |  | 29.09 |  | Упражнения с гимнастической палкой. |
| 10 |  | 05.10 |  | Упражнения с гимнастической палкой. |
| 11 |  | 06.10 |  | Составление комплекса аэробики, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. |
| 12 |  | 12.10 |  | Составление комплекса аэробики, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. |
| 13 |  | 13.10 |  | Составление комплекса аэробики, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. |
| 14 |  | 19.10 |  | Составление комплекса аэробики, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. |  |
| 15 |  | 20.10 |  | Составление комплекса аэробики, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. |
| 16 |  | 26.10 |  | Составление комплекса аэробики, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. |
| 17 |  | 27.10 |  | Составление комплекса аэробики, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. |
| 18 |  | 09.11 |  | Круговая тренировка. |
| 19 |  | 10.11 |  | Круговая тренировка. |
| 20 |  | 16.11 |  | Круговая тренировка. |
| 21 |  | 17.11 |  | Круговая тренировка. |  |
| 22 |  | 23.11 |  | Круговая тренировка. |
| 23 |  | 24.11 |  | Круговая тренировка. |
| 24 |  | 30.11 |  | Упражнения с мячом в парах. |
| 25 |  | 01.12 |  | Упражнения с мячом в парах. |
| 26 |  | 07.12 |  | Упражнения с мячом в парах. |
| 27 |  | 08.12 |  | Упражнения с мячом в парах. |
| 28 |  | 14.12 |  | Упражнения с мячом в парах. |
| 29 |  | 15.12 |  | Упражнения с мячом в парах. |
| 30 |  | 21.12 |  | Комплекс упражнений на фитболе. |
| 31 |  | 22.12 |  | Комплекс упражнений на фитболе. |
| 32 |  | 28.12 |  | Комплекс упражнений на фитболе. |
| 33 |  | 29.12 |  | Комплекс упражнений на фитболе. |
| 34 |  | 11.01 |  | Комплекс упражнений на фитболе. |
| 35 |  | 12.01 |  | Комплекс упражнений на фитболе. |
| 36 |  | 18.01 |  | Комплекс упражнений на фитболе. |
| 37 |  | 19.01 |  | Презентация различных видов гимнастики. |  |
| 38 |  | 25.01 |  | Самостоятельное составление комплекса упражнений с гимнастической палкой. |
| 39 |  | 26.01 |  | Самостоятельное составление комплекса упражнений с гимнастической палкой. |  | |
| 40 |  | 01.02 |  | Самостоятельное составление комплекса упражнений со скакалкой. |
| 41 |  | 02.02 |  | Самостоятельное составление комплекса упражнений со скакалкой. |
| 42 |  | 08.02 |  | Самостоятельное составление комплекса упражнений с мячом. |
| 43 |  | 09.02 |  | Самостоятельное составление комплекса упражнений с мячом. |
| 44 |  | 15.02. |  | Самостоятельное составление комплекса упражнений с обручем. |
| 45 |  | 16.02 |  | Самостоятельное составление комплекса упражнений с обручем. |
| 46 |  | 22.02 |  | Составление в парах комплекса упражнений с обручем. |
| 47 |  | 01.03 |  | Составление в парах комплекса упражнений с гимнастической палкой. |
| 48 |  | 02.03 |  | Групповое составление комплекса упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, мячом, обручем. |
| 49 |  | 09.03 |  | Составление комбинаций элементов акробатики «переворот». |
| 50 |  | 15.03 |  | Составление комбинаций элементов акробатики «перекаты». |
| 51 |  | 16.03 |  | Составление комбинаций элементов акробатики «кувырок». |
| 52 |  | 29.03 |  | Составление комбинаций элементов акробатики в парах. |  |
| 53 |  | 30.03 |  | Составление комбинаций элементов акробатики в группах. |  | |
| 54 |  | 05.04 |  | Составление комбинаций элементов акробатики в группах. |
| **Игры** | | | | |
| 55 |  | 06.04 |  | Организации игр. |
| 56 |  | 12.04 |  | Повторение разученных ранее игр. |
| 57 |  | 13.04 |  | Имитационные игры: «Все звезды». |
| 58 |  | 19.04 |  | Имитационные игры: «Я иду в поход»». |
| 59 |  | 20.04 |  | Беговые игры: «эстафета». |
| 60 |  | 26.04 |  | Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка». |
| 61 |  | 27.04 |  | Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Компас». |
| 62 |  | 03.05 |  | Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Партизаны». |
| 63 |  | 04.05 |  | Игры на развитие сенсорной чувствительности «За лидером». |
| 64 |  | 10.05 |  | Игры на развитие сенсорной чувствительности «Поводырь». |
| 65 |  | 11.05 |  | Игры на развитие сенсорной чувствительности «Скала». |
| 66 |  | 17.05 |  | Имитационные игры: «Единоборства». |
| 67 |  | 18.05 |  | Имитационные игры: «Легкоатлеты». |
| 68 |  | 24.05 |  | Имитационные игры: «Гимнасты». |
| 69 |  | 25.05 |  | Имитационные игры: «Гимнасты». |  | |