

Аннотация
к рабочей программе внеурочной деятельности «Фитнес»
для уровня основного общего образования
5 - 7, 9 классы
(приложение к ООП ОП ООО)

Рабочая программа по «Фитнесу» составлена на **основе:** программы по фитнесу по учебному пособию В.Ю.Давыдова, А.И. Шамардина, Г.О. Красновой «Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудования и инвентарь)»; Программы по фитнес – аэробике (автор Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР, Москва, 2011); разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: образовательной программой основного общего образования МБОУ ООШ п.Таватуй НГО.

С целью удовлетворения биологической потребности в движении, увеличения двигательной активности обучающихся. Для обучающихся 5 – 7 и 9-х классов введен дополнительный час по данному предмету, реализуемый через курс внеурочной деятельности «Фитнес». Курс изучается в 5,6,7,9 –х классах из расчёта 1 ч в неделю, 34 часа за год.

Программа содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса. Занятия по фитнесу, позволяют повысить мотивацию к занятиям физической культурой, качественнее усвоить необходимые знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности средствами фитнеса.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Основные разделы программы: Основы знаний о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Физическое совершенство. Функциональная тренировка. Стречинг. Пилатес. Шейпинг. Степ-аэробика.

Требования к результатам освоения программы

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ✓ ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- ✓ раскрывать понятия: синхронно, выворотное, музыкально, ритмично;
- ✓ ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- ✓ выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- ✓ 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;

✓ осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

✓ установка на здоровый образ жизни;

✓ 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;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

✓ 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

✓ Обучающийся научится:

✓ 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.

Комплексная программа физического воспитания учащихся ориентирована на использование **учебно- методического комплекта:**

1. Программа для обучающихся 5-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы :СлущкерО.С. Полухина Т.Г Козырев В.С.

2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.:

Федерация

аэробики России, 2002.

3. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь). Файлы. ... В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова, 2005, Издательство Волгоградского государственного университета, 2005.

Интернет ресурсы

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе 2013. - [Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru>

2. Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] <http://www.fitness-academy.ru> .

3. Социальная сеть работников образования Материал по физкультуре по теме: План самообразования "Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» -2013- <http://nsportal.ru> .

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575892

Владелец Гуляева Юлия Владимировна

Действителен с 21.04.2021 по 21.04.2022