Иванова Юлия Евгеньевна

МБОУ "СОШ №96" г. Кемерово

Учитель биологии и географии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИТНЕС ДЛЯ ПОДРОСТКОВ»**

**5-9 класс**

1. **Пояснительная записка**

Содержание Основной образовательной программы среднего общего образования определяется нормативно – правовыми документами:

* Конвенция о правах ребенка
* Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»
* Закон РФ «Об образовании»
* Закон РФ «Об утверждении Федеральной программы развития образования»
* Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
* Устав школы
* Типовое положение об учреждении для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье

учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

* сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
* воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

***Фитнес для подростков – это система мероприятий, направленная на укрепление и поддержание здоровья ребенка***

Программа «Фитнес для подростков» предназначена для оздоровительной работы с детьми.

***Цель:***формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

***Задачи:***

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.

2. Формировать у воспитанников потребность в систематической двигательной активности для поддержания формы своего тела.

3. Содействовать освоению техники новых движений и развитию координации; умению достигать результаты при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

4. Развивать двигательные навыки и способности воспитанников: ловкость, быстроту, гибкость, силу (особое внимание обратить на укрепление мышц-разгибателей), общую выносливость.

5. Содействовать повышению уровня самооценки учащихся.

1. **Общая характеристика программы**

Программа ориентирована на работу с подростками, проявляющими интерес к физической культуре и оздоровительным занятиям, состоит из теоретических и практических занятий.

Занятия могут проходить в спортивном залах, на улице при условии хорошей погоды и наличии ровной поверхности ( спортивная площадка, площадь ).

Педагог выбирает конкретные упражнения, приемы обучения, игры, исходя из своего педагогического опыта, особенностей физического развития, возраста и уровня практической подготовки детей, пришедших на занятия.

Перед началом занятий дети должны переодеться в спортивную форму и обувь.

Специально подобранное музыкальное сопровождение для занятий создает благоприятный эмоциональный настрой и хорошее настроение.

На занятиях воспитанники получают уверенность и удовольствие от движения своего тела в пространстве.

Создание атмосферы психологического комфорта способствует предупреждению переутомления учащихся.

***Ведущая деятельность*** – игра, движение под музыку.

По мере разучивания основных терминов и базовых шагов, используемых на занятиях по детскому фитнесу, происходит знакомство детей с различными видами оздоровительных направлений. Воспитанники изучают следующие программы:

* базовая аэробика
* фитбол
* йога
* стретчинг
* танцевальная аэробика
* силовая тренировка

По мере увеличения запасов и навыков двигательной активности дети сознательно используют их в своей деятельности.

1. **Описание места проектной деятельности в плане внеурочной деятельности**

На спортивно-оздоровительную деятельность в 5 классе отводится 68 часа ( 2 ч в неделю), 6 класс – 68 часов ( 2ч в неделю), 7 класс – 68 часов ( 2ч в неделю), 8 класс – 68 часов ( 2ч в неделю) , 9 класс – 68 часов ( 2ч в неделю), что в сумме составляет 348 часов продолжительность занятий 45 мин.

**Основные принципы программы.**

Программа внеурочной деятельности «Детский фитнес» основывается на обще-дидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

* *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у

школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

* *Принцип систематичности и последовательности* проявляется

во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровье сберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

* *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним

из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

* *Принцип постепенности*. Стратегия и тактика систематического

и последовательного обучения важна для формирования здоровье сберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

* *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих

закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

* *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения

педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

* *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса

педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

* *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей*

*учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровье сберегающих технологий.

* *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с

максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

* *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую

степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

* *Принцип всестороннего и гармонического развития личности*

содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

* *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи

укрепления здоровья школьника.

* *Принцип формирования ответственности* *у учащихся за своё*

*здоровье и здоровье окружающих людей.*

* *Принцип обратной связи.*Каждое занятие должно заканчиваться рефлексией. Совместно с учащимися необ­ходимо обсудить, что получилось и что не получилось, изучить их мнение, определить их настроение и перспективу.
* *Принцип успешности.*И взрослому, и ребенку необходимо быть значимым и успеш­ным. Степень успешности определяет самочувствие человека, его отношение к окружающим его людям, окружающему миру. Если ученик будет видеть, что его вклад в общее дело оценен, то в последующих делах он будет еще более активен и успешен. Очень важно, чтобы оценка успешности ученика была искренней и неформальной, она должна отмечать реальный успех и реальное достижение.
* *Принцип стимулирования*включает в себя приёмы поощрения и вознаграждения.

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— понимание взаимосвязи между занятием фитнесом и красивым, подтянутым телом;

—Знать влияние комплекса определенных упражнений на определенные группы мышц;

— Знать строение, классификацию мышц и их особенности;

— Давать определение понятию здоровье понимать факторы, формирующие здоровье;

—Знать национальные танцы и костюмы народов мира;

— Знать влияние питание на свой организм;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

-понимание нужности и полезности спорта в жизни человека;

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и 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;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, 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;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предполагается, что по окончании 1-го года обучения по образовательной программе обучающиеся будут **знать:**

* правила техники безопасности;
* общие и индивидуальные основы личной гигиены;
* культуру и историю фитнеса;
* владеть необходимыми знаниями в области детского фитнеса;
* положение рук, ног, корпуса;
* упражнения на координацию;
* технику исполнения базовых движений аэробики, хореографии, правила подвижных игр;
* правила применения стретчинга;

**уметь:** 

* владеть техникой базовых шагов аэробики, элементами хореографии, спортивных игр и стретчинга;
* слушать музыку;
* научиться согласовывать движения с музыкой;
* выполнять упражнения на координацию;
* адекватно воспринимать свое тело и грамотно распределять свою физическую силу;
* наблюдать за состоянием своего здоровья и вести дневник самоконтроля.

По окончании второго года обучения будут **знать:**

* правила техники безопасности;
* основные понятия «детского фитнеса»;
* основные понятия о физическом здоровье;
* технику исполнения базовых шагов аэробики отдельно и в связках;
* основы классических танцев;
* требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания.

**уметь:**

* передавать характер движений под музыкальное сопровождение;
* укреплять и развивать практические навыки фитнес - программ;
* уметь выполнять движения в быстром темпе;
* самостоятельно работать;
* правильно относиться к своему здоровью;
* выполнять комплекс упражнений с увеличением нагрузки;
* повышать свою физическую силу и выносливость.

**Проявлять:**

* положительный эмоциональный отклик на занятия спортом;
* заинтересованность в дальнейшем развитии своего тела;
* такие личностные качества, как коммуникабельность, ответственность, сила духа, трудолюбие, эмоциональная устойчивость.

**Демонстрировать:**

* пластичность тела;
* правильную осанку;
* гибкость, выносливость;
* ловкость;
* координацию движений;
* чувство ритма;
* музыкально - двигательные умения и навыки.

**У обучающихся будут воспитаны:**

* такие личностные качества, как взаимовыручка, ответственность, сила духа, трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность;
* нравственные и волевые качества (решимость, смелость, чувство коллективизма, взаимовыручка).
* ценностного отношения к своему здоровью;
* сформирован устойчивый интерес к занятиям детским фитнесом, здоровому образу жизни.

Для выявления динамики обучения и развития обучающихся разработана система оценки результатов. При оценке знаний и умений учитывается факт стабильности посещения занятий и интереса к работе на занятиях в творческом объединении. Кроме того, оценивается динамика личных достижений и удовлетворенности детей и родителей на основе собеседований.  
  
Для определения результативности освоения программы проводится мониторинг результатов обучения и личностного развития в начале и конце учебного года, который включает в себя следующие диагностические методики:

* контрольные тесты и упражнения;
* зачетные занятия;
* педагогическое наблюдение;
* конкурсные состязания «Мой фитнес-комплекс»;
* заполнение и ведение дневника самоконтроля;
* анкетирование обучающихся и родителей.

Предусмотрены следующие итоговые формы работы:

* участие в открытых занятиях;
* участие в спортивных мероприятиях;
* подготовка и проведение спортивных мероприятий для обучающихся Дома детского творчества младшего школьного возраста;
* физкультурно-танцевальные композиции (выступления на отчётных концертах ДДТ).

1. **Содержание программы**

**5 класс**

**Раздел «Секреты здоровья»:**

**Беседа**. Введение. Правила техники безопасности на занятиях.

**Рассказ. Разучивание комплекса упражнений.**Режим дня. Комплекс утренней гимнастики.

**Беседа**. **Разучивание комплекса упражнений.**Профилактика сколиоза. Профилактика плоскостопия.

**Просмотр фильма.**Закаливание.

**Беседа. Разучивание комплекса упражнений.**Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями.

**Викторина**. Правильное питание.

**Выпуск газеты.**Выпуск информационного материала на тему «Детский фитнес».

**Раздел «Движение во благо»:**

**Разучивание шагов и комбинаций.**Разучивание базовых, основных шагов,

танцевальных движений, различных упражнений под музыку.

**Выполнение упражнений.**Разучивание и выполнение упражнений для разных групп мышц; на растяжку, на выносливость.

**Подвижные игры.**Подвижные игры. Игры разных народов.

**Веселые эстафеты.**Веселые эстафеты с применением спортивного инвентаря.

**Выступление**участие в подготовке к последнему звонку

**6 класс**

**Вводное занятие.** Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Значение детского фитнеса.

**Утренняя зарядка.** Значение зарядки для здоровья человека. Основные упражнения для утренней зарядки.

**Профилактика сколиоза.** Что такое сколиоз. Правильная осанка. Как нужно сидеть за рабочим столом, на уроках. Упражнения для укрепления мышц спины.

**Профилактика плоскостопия.** Что такое плоскостопие. Какую обувь нужно носить. Профилактика плоскостопия.

**Закаливание.** Что такое закаливание. Комплекс упражнений для закаливания.

**Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями.**

**Правильное питание.** Как нужно питаться, чтобы быть здоровым. Вред и польза диет.

**Выпуск газеты.** «Правильно питаться вкусно, полезно и здорово!»

**Раздел «Движение во благо». Польза прогулок на свежем воздухе. Влияние физической культуры и спорта на здоровье подростка.**

**Разучивание шагов и комбинаций.**Базовые шаги аэробики. Танцевальные движения. Упражнения под музыку

**Закрепление упражнений**

**Подвижные игры.**

**Веселые эстафеты.**

**Фестиваль между классами.**

**Теоретическая подготовка.** Что  такое  здоровый образ жизни. Узнай свое тело.

Разновидности фитнеса.

**Классическая аэробика.** Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов.  Музыкальная грамота.

**Стретчинг.** Что такое стретчинг. Упражнения на растяжку определенных групп мышц. Упражнения на суставную подвижность.

**Фитнес с использованием инвентаря.** Что такое танцевальный фитнес. Музыкальность. Связь музыки и танца. Освоение пространства Положения рук, ног. Тренировочные комбинации.

**Тестирование**

Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

**7 класс**

**Вводное занятие .**Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Практические занятия: определение режима и работы занятий; «Минута славы»;

**Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика**

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанкаэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления.

Практические занятия: Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино».

Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.

**Танцевальная азбука.**

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. **Танцы разных народов.**

Практические занятия: Изучение первой, второй, третей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.

**Ритмическая гимнастика с предметами**

**Гимнастика и её виды.** Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

**Гимнастика как вид спорта.**

Практические занятия: Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.

**Элементы акробатики:** мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

**Игры:** Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы нескажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры. «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

**8 класс**

**Вводные занятия**

**Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.** Партерная гимнастика. Комплекс танцевальной аэробики

**Танцевальная азбука.** Позиции рук и ног. Материал русского танца

**Ритмическая гимнастика с предметами.** Акробатика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с мячом . Упражнения с обручем . Элементы акробатики.

**Беговые ролевые игры**

**Танцевальные игры**

**Игры на внимание**

**Диагностика и самодиагностика.**

Практические занятия: определение режима и работы занятий; игра «Концерт-молния!»;

**Танцевальная аэробика и её стили.** Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка.

**Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.**

Практические занятия: Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк».

**Составление комплексов вместе с учителем и в группах.** В партерной гимнастике: «крокодил»,

«падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и

мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кащей Бессмертный, Кикимора, Леший.

**История русского танца.** Позиции классического танца. Вальс, история танца.

**Стиль хип-хоп.**

Практические занятия:

Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили,

элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных

народов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп».

Ритмическая гимнастика с предметами. История гимнастики. Групповые виды гимнастики. Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках.

Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц

спины и брюшного пресса на фитболе.

**9класс**

**Вводное занятие**

**Здоровый образ жизни.** Что такое здоровый образ жизни. Этапы его формированния.

**Сила- как физическое качество.** Что такое сила. Силовые упражнения.

**Гибкость- как физическое качество.** Что такое гибкость. Упражнения на гибкость.

**Артериальное давление. ЧСС. Пульс.** ЧСС при тренировках. Как правильно измерить ЧСС. Сто такое артериальное давление.

**Выносливость- как физическое качество.**

**Твори и танцуй – стиль латино.**

**Опорно-двигательный аппарат человека.** Из чего состоит. Гигиена опорно двигательного аппарата. Упражнения для поддержания в тонусе опорно- двигательного аппарата.

**Физиология осанки.** Роль нервной системы в формировании осанки.

**Стретчинг.** Упражнения на растяжку разных групп мышц.

**Программа в стиле bally danсe.** Разучивание связок в стиле «Bally dance».

**Повторение базовых шагов аэробики.** Степ-тач, тач-фронт, V-степ кёрл, тач-сайт.

**Комплекс танцевальной аэробики.** Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.

**ОРУ для туловища, шеи и спины.** Повторение упражнений для туловища, шеи и спины.

**Фит-бол аэробика.** Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой

**Коррекционные упражнения**

**Игры**

**Беговые ролевые игры**

**Танцевальные игры**

**Игры на внимание**

* 1. **Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего часов** | **Количество часов по программе** | |
| **Теория** | **практика** |
|  | **Раздел «Секреты здоровья»** | 41 |  |  |
|  | **Введение.** Правила техники безопасности на занятиях. | 2 | 1 | 1 |
|  | **Разучивание комплекса упражнений.**Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. | 6 | 2 | 4 |
|  | **Разучивание комплекса упражнений.**Профилактика сколиоза. Профилактика плоскостопия. | 6 | 2 | 4 |
|  | **Закаливание.** | 1 | 1 |  |
|  | **Разучивание комплекса упражнений.**Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. | 22 |  | 22 |
|  | **Викторина**. Правильное питание. | 2 | 2 |  |
|  | **Выпуск газеты.**Выпуск информационного материала на тему «Детский фитнес». | 2 | 2 |  |
|  | **Раздел «Движение во благо»:** | 16 |  |  |
|  | **Разучивание шагов и комбинаций.**Разучивание базовых, основных шагов, танцевальных движений, различных упражнений под музыку. | 10 | 2 | 8 |
|  | **Выполнение упражнений.**Разучивание и выполнение упражнений для разных групп мышц; на растяжку, на выносливость. | 14 |  | 12 |
|  | **Подвижные игры.**Подвижные игры. Игры разных народов. | 3 |  | 3 |
|  | **Веселые эстафеты.**Веселые эстафеты с применением спортивного инвентаря. | 1 |  | 1 |
|  | **Выступление**участие в подготовке к последнему звонку | 1 |  | 1 |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего часов** | **Количество часов по программе** | |
| **Теория** | **практика** |
|  | **Вводное занятие.** Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Значение детского фитнеса. | 2 | 1 | 1 |
|  | **Утренняя зарядка.** | 2 | 1 | 1 |
|  | **Профилактика сколиоза.** | 3 | 1 | 2 |
|  | **Профилактика плоскостопия.** | 3 | 1 | 2 |
|  | **Закаливание.** | 2 | 1 | 1 |
|  | **Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями.** | 2 | 1 | 1 |
|  | **Правильное питание.** | 2 | 2 |  |
|  | **Выпуск газеты.** «Правильно питаться вкусно, полезно и здорово!» | 1 | 1 |  |
|  | **Польза прогулок на свежем воздухе. Влияние физической культуры и спорта на здоровье подростка.** | 3 | 1 | 2 |
|  | **Разучивание шагов и комбинаций** | 10 | 1 | 9 |
|  | **Закрепление упражнений** | 2 |  | 2 |
|  | **Подвижные игры.** | 2 |  | 2 |
|  | **Веселые эстафеты.** | 1 |  | 1 |
|  | **Фестиваль между классами.** | 1 |  | 1 |
|  | **Теоретическая подготовка.** | 2 | 2 |  |
|  | **Разновидности фитнеса.** | 1 | 1 |  |
|  | **Классическая аэробика.** | 10 | 1 | 9 |
|  | **Стретчинг.** | 8 | 1 | 7 |
|  | **Фитнес с использованием инвентаря.** | 8 | 1 | 7 |
|  | **Тестирование** | 1 | 1 |  |
|  | **Контрольные нормативы по ОФП и СФП.** | 2 |  | 2 |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего часов** | **Количество часов по программе** | |
| **Теория** | **практика** |
|  | **Вводное занятие .** | 2 | 1 | 1 |
|  | **Практические занятия:** определение режима и работы занятий; «Минута славы»; | 2 | 1 | 1 |
|  | **Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика** | 5 | 1 | 4 |
|  | **Виды аэробики.** | 3 | 1 | 2 |
|  | **Шаги базовой аэробики.** | 4 | 1 | 3 |
|  | **Партерная гимнастика.** | 8 | 1 | 7 |
|  | **Ориентация в пространстве.** | 2 |  | 2 |
|  | **Фанкаэробика, аэробика в стиле «латино».** | 8 | 1 | 7 |
|  | **Дыхание и способы его восстановления.** | 2 | 1 | 1 |
|  | **Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки** «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас. | 2 |  | 2 |
|  | **Танцевальная азбука.** | 2 |  | 2 |
|  | **Танец.** |  |  |  |
|  | **Балет как высшее искусство танца.** | 2 | 1 | 1 |
|  | **Пордебра. Русский народный танец.** | 2 | 1 | 1 |
|  | **Танцы разных народов.** | 4 | 1 | 3 |
|  | **Ритмическая гимнастика с предметами** | 3 | 1 | 2 |
|  | **Гимнастика и её виды.** | 2 | 1 | 1 |
|  | **Акробатика.** | 1 | 1 |  |
|  | **Элементы акробатики**. | 3 |  | 3 |
|  | **Гимнастика как вид спорта.** | 4 | 1 | 3 |
|  | **Эстафеты с фитболом.** | 3 | 1 | 2 |
|  | **Игры:** Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры. | 2 |  | 2 |
|  | **Имитационные игры:** «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы нескажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры. «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик». | 2 |  | 2 |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего часов** | **Количество часов по программе** | |
| **Теория** | **практика** |
|  | **Вводные занятия** | 2 | 1 | 1 |
|  | **Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика** | 4 | 1 | 3 |
|  | **Танцевальная азбука.** Позиции рук и ног. Материал русского танца | 3 | 1 | 2 |
|  | **Ритмическая гимнастика с предметами.** | 5 | 1 | 4 |
|  | **Беговые ролевые игры** | 1 |  | 1 |
|  | **Танцевальные игры** | 1 |  | 1 |
|  | **Игры на внимание** | 1 |  | 1 |
|  | **Диагностика и самодиагностика.** | 2 | 1 | 1 |
|  | игра «Концерт-молния!»; | 1 |  | 1 |
|  | **Танцевальная аэробика и её стили.** Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка. | 10 | 2 | 8 |
|  | **Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.** | 3 | 1 | 2 |
|  | **Практические занятия:** Добавление танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». | 4 |  | 4 |
|  | **Составление комплексов вместе с учителем и в группах.** В партерной гимнастике: «крокодил», | 2 |  | 2 |
|  | «падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и  мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кащей Бессмертный, Кикимора, Леший. | 1 |  | 1 |
|  | **История русского танца.** | 4 | 1 | 3 |
|  | **Стиль хип-хоп.** | 6 | 1 | 5 |
|  | **Закрепление движений:** Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили. | 2 |  | 2 |
|  | **Закрепление движений:** элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных | 2 |  | 2 |
|  | **Повторение и закрепление движений:** Танцы разныхнародов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп». | 3 |  | 3 |
|  | Ритмическая гимнастика с предметами. | 3 | 1 | 2 |
| 21. | **Повторение и закрепление движений:**  Повторение и закрепление движений: омплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. | 4 |  | 4 |
| 22. | **Повторение и закрепление движений:**  Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе. | 4 |  | 4 |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего часов** | **Количество часов по программе** | |
| **Теория** | **практика** |
|  | **Вводное занятие** | 2 | 1 | 1 |
|  | **Здоровый образ жизни.** Что такое здоровый образ жизни. Этапы его формированния. | 2 | 1 | 1 |
|  | **Сила- как физическое качество.** | 5 | 1 | 4 |
|  | **Гибкость- как физическое качество.** | 5 | 1 | 4 |
|  | **Артериальное давление. ЧСС. Пульс.** | 3 | 1 | 2 |
|  | **Выносливость- как физическое качество.** | 5 | 1 | 4 |
|  | **Твори и танцуй – стиль латино.** | 5 | 1 | 4 |
|  | **Опорно-двигательный аппарат человека.** | 5 | 1 | 4 |
|  | **Физиология осанки.** | 6 | 1 | 5 |
|  | **Стретчинг.** | 4 | 1 | 3 |
|  | **Программа в стиле bally danсe.** | 6 | 1 | 5 |
|  | **Повторение базовых шагов аэробики.** | 5 |  | 5 |
|  | **Комплекс танцевальной аэробики.** | 4 |  | 4 |
|  | **ОРУ для туловища, шеи и спины.** | 4 | 1 | 3 |
|  | **Фит-бол аэробика.** | 3 |  | 3 |
|  | **Подвижные спортивные игры** | 2 |  | 2 |
|  | **Беговые ролевые игры** | 1 |  | 1 |
|  | **Танцевальные игры** | 1 |  | 1 |
|  | **Игры на внимание** | 1 |  | 1 |

* 1. **Описание учебно- методическое и материально -технического обеспечения**

**Материально- техническое обеспечение:**

1. Специальная литература.

2. Аудиозаписи.

3.Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

**Материально- техническое обеспечение:**

- учебный класс (актовый зал);

- специальные коврики для занятий;

-спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, фитболы;

- музыкальный центр;

- DVD-плейер.

**VIII.Планируемые личностные результаты.**

Самоопределение:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;

- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе;

- принятие образа «хорошего ученика»;

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;

- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

- гражданская идентичность в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;

- осознание ответственности человека за общее благополучие;

- осознание своей этнической принадлежности;

- гуманистическое сознание;

- социальная компетентность как готовность к решению моральных дилем, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.

Смыслообразование:

- мотивация любой деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя);

- самооценка на основе критериев успешности этой деятельности;

- целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Нравственно-этическая ориентация:

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- эстетические потребности, ценности и чувства;

- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

- гуманистические и демократические ценности многонационального российского общества.

***Приложение 1***

**Комплекс утренней зарядки для профилактики простудных заболеваний**

**1 упражнение**

Выполнять сидя. Сделать медленный вдох через рот, а затем выдохнуть воздух через нос рывками, как бы проталкивая его. Упражнение выполнять в среднем темпе (5 вдохов – 5 выдохов).

**2 упражнение**

Выполнять сидя. Сделать обычный вдох левой ноздрёй (правую зажать пальцем), а выдохнуть через правую. Повторить 5 раз в спокойном темпе. Затем сделать вдох правой ноздрёй (левую перекрыть пальцем), а выдох левой. Повторить 5 раз в обычном темпе.

**3 упражнение**

Выполнять сидя. Плотно закрыть рот ладонью правой руки. Указательным пальцем левой руки зажать левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать только правой ноздрёй в обычном темпе (5 вдохов – 5 выдохов). Затем закрыть правую ноздрю и дышать только левой (5 вдохов – 5 выдохов).

**4 упражнение**

Выполнять сидя. Сначала медленно вдохнуть носом, затем в обычном темпе выдохнуть ртом через сомкнутые губы. Повторить 5 раз.

**5 упражнение**

Выполнять сидя. Губы сомкнуть, щёки надуть. Нажимая на щёки ладонями, выпустить воздух из-за щёк сквозь сжатые губы. Вдох делать в обычном темпе через нос (можно переменно левой и правой ноздрёй). Повторить упражнение 5 раз.

**6 упражнение**

Лёжа на спине, дышать животом, руки для контроля положить на грудь и живот. Повторить 5 раз.

**7 упражнение**

Лёжа на спине, дышать, поднимая руки вверх со вздохом, опускать с выдохом. Выдох должен быть вдвое больше вдоха. Повторить 5 раз.

**8 упражнение**

Сидя на стуле, развести руки в стороны с вдохом, обнять себя за плечи с выдохом. Повторить 5 раз.

**9 упражнение**

Стоя, поставить ноги шире плеч, скрестить руки в замок и подняться, прогнуться, с выдохом резко опустить руки, и тут же подняться. С выдохом произносить «ха». Повторить 5 раз.

**10 упражнение**

Стоя, выполнять круговые движения руками в виде гребли. Повторить 5 раз.

***Приложение 2***

**Комплексупражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия**([http://www.100let.net/2u\_shkolnik\_gimnastika.htm](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.100let.net%2F2u_shkolnik_gimnastika.htm) )

1. Ходьба. Шаг с правой ноги—хлопок руками вперёд, шаг с левой ноги—хлопок руками за спиной. В течение 30 секунд.

2. И. п.—стоя, ноги врозь, кисти сжаты в кулаки. На счёт 1 —повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, сделать ими рывок назад, при этом энергично разжимать пальцы (рисунок 1); на счет 2—вернуться в и, п. На счет 3—4—то же в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 6—8 раз. Дыхание произвольное.

3. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперёд, с одновременными полуприседами. То же, выполняя круговые движения руками назад. Повторить 12—16 раз. Дыхание произвольное.

4. И. п.—сидя верхом на стуле, руки на поясе. На счёт 1—2, наклоняясь в сторону, коснуться рукой пола как можно дальше от стула; на счёт 3—4—вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Дыхание произвольное.

5. И. п.—сидя на краю стула, руки сзади на сиденье, правая нога согнута, левая выпрямлена. На счёт 1—3—вращение ногами вперёд, как при езде на велосипеде. На счёт 4—6—то же назад. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стоя «в линию» (носок правой ноги—к пятке левой), руки опущены. Насчёт 1 — подняться на носки, руки в стороны—вдох, на счёт 2—4 присесть (не опускаясь на пятки), повернуться вправо и опустить руки вниз—выдох. То же, приставив носок левой ноги к пятке правой ноги. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.—сидя на полу, ноги шире плеч, руки к плечам. На счет 1, отведя плечи назад, прогнуться — вдох; на счет 2—наклониться вперёд поворачивая туловище вправо, левым локтем коснуться пола перед собой— выдох; на счёт 2—вернуться в и. п.—вдох. На счёт 3—4—то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 6 раз.

8. И. п.—лёжа на спине, руки вверху за головой. На счёт 1—2— прогибаясь в пояснице, перекатиться на живот через правый бок; на счёт 3—4—вернуться в и. п. На счёт 5—8—тоже а другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.

9. И. п.—лёжа на спине, руки на полу вдоль туловища. На счёт 1—2— поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой; на счёт 3—4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

10. И. п.—стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с поворотами. На счёт 1—3—прыжки на носках на месте; на счёт 4—поворот на 90 градусов . Дыхание произвольное. В течение 30—40 секунд.

11. Ходьба с энергичными махами руками в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.

***Приложение 3***

**Подвижные игры на улице**

**Зайцы и собаки**(Эстонская игра «Пейде»)

Из числа игроков выбирают двух-трёх собак, двух-трёх

охотников, остальные игроки – зайцы. По сигналу зайцы разбегаются, прячась за деревьями и кустами (закапываться, ложиться, садится в снег нельзя). Охотники и собаки в это время закрывают глаза и отворачиваются в противоположную сторону.

По сигналу ведущего охотники с собаками отправляются на поиски. Если собака находит играющего, она должна звать охотника, но не имеет право задерживать игрока. Охотник должен попасть в зайца снежком, только тогда считается, что заяц пойман. Снежки можно кидать только в ноги. Играют до тех пор, пока все зайцы не будут пойманы.

**Ночная охота**

В центре игровой площадки находится охотник – выбранный ребёнок, которому завязывают глаза. Около охотника лежит большое количество снежков. Остальные дети – различные звери. По сигналу охотник, прислушиваясь и определяя на слух местоположение игроков-зверей, бросает в них снежки. Тот, в кого попали, выбывает или меняется с охотником местами. Выигрывает охотник, который потратил меньше снежков для попадания.

**Рыбки в пруду**

Для игры лыжными палками, воткнутыми в снег, огораживается круг. Расстояние между палками не более 1 м. Выбирается водящий – щука. Она находится в центре огороженного круга (можно обозначить ей домик). Остальные игроки – рыбки. Они забегают внутрь круга, бегают там, но им надо опасаться щуки. Неожиданно она может выскочить и ловить рыбок. Игроки-рыбки выбегают из круга, но так, чтобы не задеть лыжные палки. Рыбка, сбившая палку, считается пойманной и идёт в домик щуки (или выбывает из игры). После 3-5 пойманных рыбок щука меняется, а пойманные игроки возвращаются в игру.