Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

« Гимназия №7» г. Перми

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  на заседании МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023\_\_г.  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР МАОУ «Гимназия №7» г. Перми  \_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023\_\_г. | «Утверждено»  Директор МАОУ « Гимназия №7» г. Перми  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Л.Н.Исхакова/  Приказ № \_\_\_\_\_\_  от«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023\_\_г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

Fitness school

Координация фитнес

7 класс

на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Махнева А.П.

учитель физической культуры

2023

**Пояснительная записка.**

## Программа по внеурочной деятельности «Фитнес» на основе «фитнес-аэробики» для обучающихся 6 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования.

Целью учебной программы является — 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 фитнес-аэробики 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, целостности развития физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных задач:

1. 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;

2. Воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

3. 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;

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена на:

Реализацию принципа вариативности, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастным особенностям учащихся.

Реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес-аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно — оздоровительной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания предмета

Программа во внеурочной деятельности «Фитнес» в общеобразовательной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных(физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Результаты освоения предмета «Фитнес»

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 эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирования мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

овладения навыками сотрудничества со сверстниками и взрослыми;

формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым мотивам;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения фитнеса отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального, 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 организовать здоровье формирующую и здоровье сберегающую 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.), показатели основных физических качеств (быстроты, координации, выносливости и гибкости);

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с муз. Сопровождением и без муз. Сопровождения;

умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении внеурочных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе вне учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Содержание курса

Обучение по данной программе рассчитана на учащихся 6 – х классов (возраст с 13 до 14 лет).

Программа рассчитана на 10 недель, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).