РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружковой деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

**Описание:** данная программа предназначена для увлеченных, позитивных и не боящихся нового Педагогов. Что - то может испугать, но поверьте, уважаемые коллеги, что многое из этого делают даже детвора начальной школы и дошкольники. Много лет участвую в областном Фитнес - Фестивале и всегда вижу ребят разных возрастов, которые этими навыками уже владеют. Уверена, что учителя физической культуры и инструктора по физической культуре найдут для себя новое и интересное, что позволит сделать занятия, кружки, секции, внеурочные занятия более интересными, разнообразными, познавательными, увлекательными.
От всей души желаю двигаться только вперед!

Содержание:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка |
| 2 | Общая характеристика программы по внеурочной деятельности |
| 3 | Описание места программы в структуре ОПП |
| 4  | Описание ценностных ориентиров содержания программы по внеурочной деятельности |
| 5 | Планируемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности |
| 6 | Содержание программы по внеурочной деятельности |
| 7 | Учебно - тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся |
| 8 | Описание материально – технического обеспечения внеурочной деятельности |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Всестороннее развитие физических способностей у обучающихся становятся необходимыми условиями эффективной учебной деятельности, ее творческого участия в общественной жизни школы. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Необходимость двигательной активности для здоровья человека ни у кого не вызывает сомнений. А вот вопросы, какими средствами компенсировать гиподинамию, с какой нагрузкой заниматься, а главное, чем увлечь обучающихся, остаются дискуссионными. Достичь определенных результатов можно с помощью различных средств: бег, спортивные игры, плавание, ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес.

Фитнес - клуб один из вариантов привлечения обучающихся к занятиям физкультурой и спортом, так как она позволяет решать широкий аспект развития и совершенствования различных физических качеств, умений, знаний. Совершенствовать, полученные знания в самостоятельной двигательной активности.

Оздоровительные программы фитнеса продолжают совершенствоваться, развиваться, привлекая своей видной пользой, красотой, доступностью, разнообразием.

Общая характеристика программы.

Целью программы "Фитнес - клуба" является обучение двигательным действиям с общеразвивающей направленностью и специальной направленностью основанной на использовании различного по темпу, аранжировке, темпа музыкального материала, как классического, так и современного. В процессе овладения двигательными действиями укрепляется здоровье в аэробных условиях, стимулируется повышение потребления кислорода во время занятий, совершенствуются физические качества, активно развиваются координация, мышление, творчество и самостоятельность.

Задачи курса:

1. Укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством циклических упражнений, обучение физическим упражнениям и техническим действиям под музыкальное сопровождение.

3. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формам активно отдыха и досуга.

4. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

5. Разнообразие форм внеурочной деятельности обучающихся разных возрастов.

Данная программа представляет собой вариант организации внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности обучающихся.

Реализация программы происходит в течении учебного года.

Программа рассчитана на учащихся 5 – 11 классов.

Учебных недель: 34

Количество часов в неделю: 2 (2 раза в неделю по одному часу)

Общее количество часов: 68

Описание ценностных ориентиров содержания программы.

Фитнес - клуб – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило: без пауз для отдыха, в быстром, среднем и медленном темпах, определяемой современной музыкой. Данная программа включает себя различные направления: аэробика, стрейчинг, пилатес, хип – хоп, чирлининг, партерные упражнения и комплексы с предметами и спортивным инвентарем (мячи, гимнастические палки, обручи и т.д.).

 Музыкальные ритмы облегчают выполнений упражнений, подавляют утомление, усиливают удовольствие от игры мышц, создают особый, радостный настрой.

Данная программа направлена на:

* совершенствование навыков полученных на уроках физической культуры;
* Реализацию принципа вариативности;
* Реализацию принципа достаточности и сообразности материала;
* Соблюдению дидактических правил «от неизвестного к известному», «от простого к сложному»;
* Усилению оздоровительного эффекта.

При проведении занятий широко применяются специфические методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений.

К ним относятся:

* Метод музыкальной интерпретации.
* Метод усложнений.
* Метод сходства.
* Метод блоков.

Программа обеспечивает развитие физической подготовленности обучающихся, творческих способностей, способствует дальнейшей самореализации и формирования навыков здорового образа жизни.

 Программа создает условия для развития самостоятельности, инициативы, творчества, силы воли, в достижении поставленных целей.

Учебно - тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Всего часов |
| 1 | Техника безопасности | 1 |
| 2 | Спортивно – танцевальная разминка. | 4 |
| 3 | Комплекс упражнений - черлидинга | 6 |
| 4 | Групповые комплексы | 6 |
| 5 | Гимнастическая аэробика | 5 |
| 6 | Упражнения с гантелями | 3 |
| 7 | Спортивно – танцевальный комплекс с предметами (МЯЧ) | 3 |
| 8 | Акробатика  | 3 |
| 9 | Спортивно – танцевальный комплекс с предметами (гимнастическая палка) | 3 |
| 10 | Спортивная аэробика | 2 |
| 11 | Комплекс упражнений на паркете. | 3 |
| 12 | Комплекс упражнений на растягивание | 5 |
| 13 | Спортивно – танцевальный комплекс с предметами (обруч) | 6 |
| 14 | Спортивно – танцевальный комплекс - рок – н – ролл. | 7 |
| 15 | Спортивно – танцевальный комплекс – хип - хоп | 7 |
| 16 | Комбинированные комплексы | 4 |
|  | Всего: 16 | 68 |

Учебно- методическое обеспечение

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В., Внеурочная деятельность школьников, «Просвещение», Москва, 2010г.
2. Пресса», Москва, 2004г.
3. Ильяшенко Н.Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах, 1997 г.
4. Сотник Ж.Г., Заричанская Л.А. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики, 2000 г.
5. Купер Ф., Аэробика для хорошего самочувствия, пер. с англ., М., 1987 г.
6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методы проведения оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. М., 2001.
7. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика, «Феникс», 2002.
8. Татура Ю.В. «Фитнес – тонкости, хитрости и секреты», М., 2001.

Практическая часть. Пошаговое исполнение станов и композиции.

Данная практическая часть поможет педагогам использовать её в своей работе. Все фотографии выполнены в порядке их выполнения и исполнения.

Уважаемые коллеги, от всей души желаю Вам творческих успехов, интересных находок, позитива. А главное, чтобы Ваши дети всегда бежали к Вам за новым!!!
Всего Всем хорошего!!!