

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области многопрофильный лицей № 16
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области**

«Утверждено»

к использованию

Директор

ГБОУ лицея № 16 г.Жигулевска

приказ от « 30 » августа 2019г. № 253-од

«Согласовано»

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

ГБОУ лицея № 16 г.Жигулевска

« 29 » августа 2019г.

«Рассмотрено»

на заседании МО учителей эстетико -
оздоровительного цикла

протокол № 1 от « 28 » августа 2019г.

**Рабочая программа
курса предпрофильной подготовки
«Фитнес для укрепления здоровья»
для 9 классов**

Сроки реализации программы – 17 часов

Разработчики программы: Филиппова Любовь Александровна

Год разработки программы – 2019

Пояснительная записка

Программа курса предпрофильной подготовки «Фитнес для укрепления здоровья» в 9 классе основного общего образования рассчитана на 17 часов.

Рабочая программа по курсу предпрофильной подготовки «Инструктор по фитнес-аэробике» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования», на основе Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа/ составитель Е.С. Савинов.- М.: Просвещение, 2011. - 342 с.

Курс предпрофильной подготовки «Фитнес для укрепления здоровья» является **практико-ориентированным курсом предпрофильной подготовки** и обеспечивает формирование готовности к осознанному выбору в процессе самоопределения обучающихся относительно избираемых ими профилирующих направлений будущего обучения или сферы их последующей профессиональной деятельности.

Программа по курсу предпрофильной подготовки «Фитнес для укрепления здоровья» на уровне основного общего образования направлена на достижение следующей **цели**: формировать у обучающихся систему научных знаний о здоровье и здоровьесберегающих технологий, о значении физической культуры в профессиональной деятельности человека.

Задачи курса:

- практико-ориентированное знакомство обучающихся с современными профессиями, связанными с физкультурой и спортом
- расширение знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества;
- формирование профессионального интереса к физической культуре и спорту.

Содержание программы курса предпрофильной подготовки для 9 классов предоставляет обучающимся возможность более осмысленно подойти к выбору направления профильного образования и проектирования индивидуального учебного плана на старшей ступени общего образования или профессиональному выбору в случае перехода в систему профессионального образования.

Используемый учебно – методический комплект:

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа/ составитель Е.С. Савинов.- М.: Просвещение, 2011. - 342 с.
2. Т.С.Смирнов, Н.К. «Здоровье сберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: «Сфинкс», 2006. – 318 с

Место курса предпрофильной подготовки «Фитнес для укрепления здоровья» в плане внеурочной деятельности

На освоение программы курса предпрофильной подготовки «Фитнес для укрепления здоровья» на уровне основного общего образования отводится **17 часов** в следующем объеме:

Класс	количество		
	учебных недель	часов в год	часов в неделю
9	17	17	1

Количество часов, отводимых на освоение практической части программы

Виды практических работ и контроля	9 класс
Зачёт	1
Итого часов	1

Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности

Системно – деятельностный подход создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, видов и способов деятельности и обеспечивает достижение следующих результатов освоения курса «Биология при выборе профессии»:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- формировать способность работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организация и проведение занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В ходе изучения курса выпускник

НАУЧИТСЯ:

- пользоваться научными методами для выявления роли физической культуры и спорта в профессиональной деятельности человека;
- давать научное объяснение биологическим фактам, процессам, явлениям, закономерностям в аспекте профессиональной деятельности человека;
- использовать методы самопознания и самоанализа состояния собственного организма;
- навыкам использования научно-популярной литературы, справочных материалов (на бумажных и электронных носителях), ресурсов Интернета при выполнении учебных задач.

ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ:

- находить информацию о профессиях и требованиях к будущим специалистам в научно-популярной литературе, биологических словарях, справочниках, Интернет ресурсе, анализировать и оценивать ее, переводить из одной формы в другую;
- создавать собственные письменные и устные сообщения о профессиях на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с изучением особенностей профессиональной структуры общества, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

Содержание курса предпрофильной подготовки «Фитнес для укрепления здоровья» для обучающихся 9 класса

Здоровье и фитнес.

Профессия, профессиональная структура общества. История фитнеса. Понятие «здоровье». Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания во время занятий фитнесом. Гигиенические и этические нормы занятий фитнесом.

Общая физическая подготовка.

Основные силовые направления тренировок. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, для шеи и спины. Упражнения на развитие осанки; Упражнения на развитие гибкости.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 9 класса

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Вид контроля
1.	Здоровье и фитнес	2	– дают определения понятиям: профессия, профессиональная структура общества, методы исследования, наблюдение, самонаблюдение, анкетирование, теоретические методы; – раскрывают значение биологических знаний в профессиональной деятельности человека; – используют методы самонаблюдения, анкетирования для самопознания собственных интересов, способностей, состояния здоровья; – используют теоретические методы для определения источников информации о профессиях.	
2.	Общая физическая подготовка	15	– ориентируются в мире профессий, связанных с наукой биологией; – используют научные методы для выявления роли биологических наук в профессиональной деятельности человека; – объясняют биологические факты, процессы, явления, закономерности в аспекте профессиональной деятельности человека; – проводят классификацию профессий; – определяют требования, предъявляемые различными профессиями биологической направленности к подготовке и личным качествам будущего труженика; – соотносят собственный уровень подготовки с требованиями профессиональной деятельности, выполняя разной сложности задания по разным разделам биологии; – используют информационно-коммуникационные технологии; – называют крупнейших работодателей на российском рынке в рассматриваемых отраслях; – называют вузы России, которые дают базовую подготовку, позволяющую через несколько лет оказаться в первом составе специалистов будущего.	Зачёт по курсу внеурочной деятельности
	ИТОГО	17		