

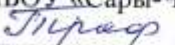
Приложение к содержанию раздела основной образовательной программы  
начального общего образования, утвержденной приказом №49-у от 01.09.2018

Управление образования администрации  
Новокузнецкого муниципального района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сары-Чумышская основная общеобразовательная школа»

---

Программа рекомендована  
педагогическим советом  
Протокол №13 от 30.08.2018

Программа согласована на РМО  
№01 от 29.08.2018

**СОГЛАСОВАНО:**  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ «Сары-Чумышская ООШ»  
 /Е.А.Трофимова/

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «Сары-Чумышская  
ООШ»



 /Л.Ю.Вохмянина/

Приказ №50-у 01.09.2018

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления развития личности  
«Детский фитнес»  
1-4 класс

Составлена учителем физической  
культуры  
Созоновой Ольгой Владимировной

Новокузнецкий район  
с. Сары-Чумыш  
2018

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основе:

1. требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
3. авторской программы Мазур И.В. учителя физической культуры МБОУ «Начальная общеобразовательная школа № 98» г. Кемерово.
4. Положения об организации внеурочной деятельности МБОУ «Сары-Чумышская ООШ».

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

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

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- 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 приемам 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.

Программа «Детский фитнес» для младших школьников **рассчитана на 1 час в неделю.**

**Продолжительность занятий 40 минут.**

Занятия по программе «Детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика
2. Танцевальная азбука.
3. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.
4. Игры.

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- |                          |         |
|--------------------------|---------|
| - гимнастические коврики | - 5 шт. |
| - гимнастические мячи    | -5 шт.  |
| - гимнастические обручи  | -5 шт.  |
| - гимнастические маты    | - 4 шт. |

- скакалки - 5 шт.
- мячи большие резиновые - 5 шт.

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа по внеурочной деятельности «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**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, выворотню, 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;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- 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.

**Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:**

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Содержание программы**

#### ***Тема 1. Вводное занятие (1 час)***

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

Практическое занятие:

- игра «Делаем правильно»;

-определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

#### ***Тема 2. Оздоровительная аэробика (8 часов)***

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш(пружинящие шаги на месте),приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятa», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

#### ***Тема 3. Танцевальная азбука (4 часа)***

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

#### **Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (12 часов)**

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

##### Практические занятия:

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

#### **Тема 5. Элементы акробатики (3 часа)**

Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спине. Элементы акробатики. Комплекс акробатических элементов. Элементы акробатики. Лазание и перелезание (на матах, скамейках).

##### Практические занятия:

Гимнастические упражнения, лазание и перелезание (на матах, скамейках), стойка на лопатках, мост, перекаты на спину.

#### **Тема 6. Игры (6 часов)**

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

##### Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

### **3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Детский фитнес»**

1-4 класс

34 учебных часа

№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Вводное занятие</b>		
1	Вводное занятие: ТБ на занятиях фитнесом. Что такое фитнес? Игра: Делаем правильно (поклон, разминка, основная часть, релакс оценка).	1
<b>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</b>		

2	Научить ориентационным упражнениям: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в кругу из круга, по кругу.	1
3	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики (сила, выносливость, гибкость).	1
4	Базовые шаги. Марш, приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скресный шаг.	1
5	Партерная гимнастика на гимнастических ковриках: наклоны, отжимания, ОРУ на развитие гибкости, пресс.	1
6	Партерная гимнастика на гимнастических матах в движении: «Котята», «Партизаны», «Каракатица».	1
7	Партерная гимнастика с палкой.	1
8	Комплекс танцевальной аэробики.	1
9	Сказочная аэробика: элементы имитации движений: «Волк и семеро козлят»: волк, козлята, мама коза.	1
<b>Танцевальная азбука</b>		
10	Танцевальная азбука. Что такое танец, балет как высшее искусство танца. Позиции.	1
11	Т.а. Пордебра-как вид оздоровительной тренировки: пордебра в классическом стиле «Полька».	1
12	Т.а. Русский танец. Элементы русского танца «Хоровод».	1
13	Т.а. Танцы различных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».	1
<b>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</b>		
14	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика. ТБ при выполнении упр. с инвентарем.	1
15	Упражнения с гимнастической палкой: узкие и широкие хваты гимн. палки.	1
16	Упражнения со скакалкой. Комплекс ОРУ со скакалкой.	1
17	Упражнения с мячом. Комплекс ОРУ с мячом	1
18	Упражнения с обручем. Комплекс ОРУ с обручем.	1
19	Упражнения с гимнастической палкой. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
20	Упражнения со скакалкой. Прыжки на двух ногах и поочередно.	1
21	Упражнения с мячом. Броски и ловля мяча.	1
22	Упражнения с мячом. Перепрыгивание через мяч.	1
23	Упражнения с обручем. Комплекс ОРУ с обручем.	1
24	Упражнения с обручем. Вращение обруча на поясе, руке.	1
25	Упражнение с фитболом. Прыжки на фитболе.	1
<b>Элементы акробатики</b>		
26	Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спине.	1
27	Элементы акробатики. Комплекс акробатических элементов.	1
28	Элементы акробатики. Лазание и перелазание (на матах, скамейках).	1
<b>Игры</b>		
29	Беговые ролевые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи».	1
30	Беговые ролевые игры: «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза».	1

31	Беговые ролевые игры: «Гуси-гуси», «Выручай-ка».	1
32	Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Медвежата и зайчата», «Ручеек».	1
33	Танцевальные игры: «Эльбрус красавиц», «Лесная дискотека».	1
34	Игры на внимание: «Тише едешь-дальше будешь», «Ковбои и индейцы», «Елки-палки», «Мигалки», «Зеркало».	1
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>

## **АННОТАЦИЯ**

### **к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Детский фитнес» для 1-4 классов**

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основе:

1. требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. авторской программы Мазур И.В., учителя физической культуры МБОУ «Начальная общеобразовательная школа № 98» г. Кемерово;
3. основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Сары-Чумышская ООШ»;
4. Положения об организации внеурочной деятельности МБОУ «Сары-Чумышская ООШ».

Программа включает следующие разделы: результаты освоения курса внеурочной деятельности; содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности; тематическое планирование курса внеурочной деятельности.

Учебный план школы отводит 34 часа (1 учебный час в неделю) для обязательного освоения курса внеурочной деятельности.

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

#### **Задачи курса:**

- 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.