

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Лакинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на ШМО Протокол № 1 От 30.08.2021_	Согласовано _____ /Н.И. Поташкова/ зам. директора по ВР	Утверждено _____ Директор школы/ С.В. Садовский Приказ № 92 от 30.08.2021
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования «Фитнес»

**1-4 класс**

Воробьева Галина Сергеевна  
Учитель первой квалификационной категории.

2021-2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа дополнительного образования секции «Фитнес-аэробика», спортивно-оздоровительного направления разработана на основе

- «Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Лакинская СОШ»,
- требований к результатам освоения ООП НОО,
- авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М, «Просвещение», 2011 год).

Программа внеурочной деятельности секции «Фитнес-аэробика», спортивно-оздоровительного направления направлена на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Предлагаемая оздоровительно - развивающая программа по фитнес-аэробике рассчитана на детей младшего школьного возраста ,7-10 лет.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие. В программу занятий входят гимнастические, акробатические, танцевальные упражнения, подвижные игры, степ - аэробика, фитбол, дыхательные упражнения и специальные упражнения.

Все эти упражнения объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт уроку привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон урока.

Каждое занятие состоит из трёх частей: вводная часть - разминка, основная часть и заключительная. Деление занятия на части относительно, каждое занятие - это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут.

Продолжительность одного часа - 40 минут. Вводная часть занимает 5 минут. Основная часть занятия длится 25 минут и предназначена для обучения детей основным видам движения. В этой части занятия даётся большой объём знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Заключительная часть длится 10 минут и включает спокойную игру, упражнения на развитие гибкости, упражнения расслабление, игровой массаж.

Занятия оказывают положительное влияние на организм детей, их развитие при учёте их возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методики проведения занятий.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

**Основной целью** программы является всестороннее развитие личности ребёнка средствами гимнастики.

Освоение упражнений программы поможет естественному развитию организма ребёнка, создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой у детей. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

**Исходя из основной цели программы предусматривается решение следующих задач:**

### **1.Оздоровительные:**

Охранять и укреплять здоровье ребёнка, способствовать гармоничному психосоматическому развитию, совершенствовать функции организма, повышать защитные силы и устойчивость к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличивать работоспособность ребёнка.

### **2. Образовательные.**

Формировать двигательные навыки и умения; развивать психофизические качества (координацию, функцию равновесия, гибкость, выносливость, скорость, мышечную силу). Содействовать развитию музыкального слуха.

**3. Воспитательные.** Формировать потребность в физических упражнениях, развивать грациозность, пластичность, выразительность движений, творчество.

Формирование и развитие общностей и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности; развитие чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи, взаимоподдержки.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (68 ч).

Занятия по программе «Фитнес-аэробика» включают в себя **теоретическую и практическую часть.**

### **Теоретическая часть (9 ч)**

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий на фитболах.

**Практическая часть занятий ( 59 ч )** предполагает обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений, **включает в себя шесть разделов:**

**1. Вводные занятия (1 ч)** Общие правила техники безопасности на занятиях аэробикой и в спортивном зале, профилактика травматизма при занятиях аэробикой. Что такое аэробика? Из истории аэробики. Определение структуры занятия: приветствие, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка, игра «Делаем правильно». Ориентация в пространстве. Здоровый образ жизни. Значение регулярных занятий аэробикой для укрепления здоровья. Гигиена спортивных занятий. Питание и питьевой режим.

## **2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (14ч)**

Основные шаги базовой аэробики. упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу; марш (пружинящие шаги на месте); открытый шаг, скрестный шаг, мамбо, шоссе; вперёд-назад, захлест. Дополнительные шаги базовой аэробики. Танцевальная аэробика. Сказочная аэробика. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Релаксация – восстановление.

## **3. ОРУ с предметами (15 ч)**

ОРУ без предметов. ОРУ упражнения с обручем, гимнастической палкой, скакалкой, мячом. ОРУ с предметами в сочетании с простыми движениями базовой аэробики. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелазании (на матах, скамейках). ОРУ для рук, ног, шеи и спины.

## **4. Фитбол - аэробика (12 ч)**

Фитбол. Фитбол-аэробика. Основные исходные положения фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. Сид на мяче, прыжки на мяче, связки и базовые шаги фитбол - аэробики. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

## **5. Детская йога (6 ч)**

Йога. Основные асаны йоги. Обучение расслаблению, релаксации. Дыхательные упражнения.

## **6. Игры (20 ч)**

Беговые ролевые игры. Танцевальные игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры. Подвижные игры.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.**

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;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- 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, йоге.

В сфере **личностных** универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;

- 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 предполагают умения:

- 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.

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по трем уровням.

**Результаты первого уровня** (приобретение обучающимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

приобретение обучающимися знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

**Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения обучающихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, участие в школьных спортивных турнирах.

**Результаты третьего уровня** (получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме):

участие в социально значимых спортивных и оздоровительных акциях-проектах.

**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.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Истоки возникновения ритмико-пластических направлений в физической культуре. Основные виды аэробики. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	
2	Оздоровительная аэробика и партнерская гимнастика	14	В течение занятий	14
3	ОРУ с предметами	15	В течение занятий	15
4	Фитбол-аэробика	12	В течение занятий	12
5	Детская йога. Общая характеристика и классификация базовых и специальных упражнений составляющих основу здоровьесберегающих технологий. Корректирующие упражнения. Дыхательная гимнастика.	6	В течение занятий	6
6	Игровые занятия.	20	В течение занятий	20
	Итого	68	1	67

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	содержание	часы	дата	организационно-методические указания
1.	Ознакомить детей с основными видами в фитнесе. Инструктаж по технике безопасности.	1		Рассказать о видах аэробики, о правильности выполнения упражнений, о том как влияют упражнения на организм, об опасности при нарушениях и неправильных действиях.
2.	Разучить базовые шаги в фитнесе.	1		Следить за правильным выполнением шагов.
3.	Разучить основные шаги в базовой аэробике. Корректирующие упражнения на осанку.	1		Следить за тем, чтобы дети выполняли упражнения вместе с учителем четко с правой ноги, в правую сторону
4.	Совершенствовать базовые шаги в фитнесе. Дыхательные упражнения. Игры.	1		Работать в темп музыки.
5.	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения.	1		Работать в темп музыки.
6.	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Упражнения для мышц спины и живота.	1		Работать в темп музыки.
7.	Совершенствовать шаги базовой аэробики.	1		Следить за правильным выполнением шагов
8.	Совершенствовать танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие	1		Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.

	мышцы спины.			
<b>9.</b>	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	1		Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
<b>10.</b>	Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на гибкость. Игры.	1		Работать в темп музыки.
<b>11.</b>	Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на силу. Игры.	1		Следить за утомляемостью детей.
<b>12.</b>	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	1		Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
<b>13.</b>	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на гибкость.	1		Работать в темп музыки.
<b>14.</b>	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Корректирующие упражнения на осанку.	1		Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
<b>15.</b>	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Дыхательные упражнения.	1		Работать в темп музыки. Следить за правильным дыханием.
<b>16.</b>	Степ-аэробика. Упражнения на силу. Игры.	1		Следить за дозировкой упражнений.
<b>17.</b>	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.	1		Следить за правильной постановкой стопы на степ-платформу.

<b>18.</b>	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость. Игры.	1		Следить за правильной постановкой стопы на степ-платформу.
<b>19.</b>	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость. Игры.	1		Следить за дозировкой упражнений.
<b>20.</b>	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.	1		Следить за дозировкой упражнений.
<b>21.</b>	Степ-аэробика. Упражнения на силу.	1		
<b>22.</b>	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.	1		Следить за правильной постановкой стопы на степ-платформу.
<b>23.</b>	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.	1		Следить за правильной постановкой стопы на степ-платформу.
<b>24.</b>	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.	1		Следить за дозировкой упражнений.
<b>25.</b>	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.	1		Следить за дозировкой упражнений.
<b>26.</b>	Степ-аэробика. Упражнения на силу.			Следить за дозировкой упражнений.
<b>27.</b>	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.	1		Следить за правильной постановкой стопы на степ-платформу.
<b>28.</b>	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.	1		Следить за правильной постановкой стопы на степ-платформу.
<b>29.</b>	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.	1		Следить за дозировкой упражнений.
<b>30.</b>	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.	1		Следить за дозировкой упражнений.
<b>31.</b>	Степ-аэробика. Дыхательные упражнения. Игры.	1		Работать в темп музыки. Следить за правильным

				дыханием.
<b>32.</b>	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами)	1		Правильно держать мяч.
<b>33.</b>	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Игры.	1		Правильно сидеть и лежать на мяче.
<b>34.</b>	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче).	1		Следить за дозировкой упражнений.
<b>35.</b>	Фитбол . Упражнения, укрепляющие мышцы спины и упражнения на координацию.	1		Следить за правильным выполнением упражнений.
<b>36.</b>	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	1		Работать в темп музыки. Следить за правильным дыханием.
<b>37.</b>	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Игры.	1		Правильно сидеть и лежать на мяче.
<b>38.</b>	Фитбол Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	1		Следить за дозировкой упражнений.
<b>39.</b>	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	1		Следить за дозировкой упражнений.
<b>40.</b>	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на	1		Следить за дозировкой упражнений.

	мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.			
41.	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу. Игры.	1		Следить за тем, чтобы дети выполняли упражнения вместе с учителем четко с правой ноги, в правую сторону
42.	Повторить танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	1		Работать в темп музыки.
42.	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	1		Работать в темп музыки.
43.	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	1		Работать в темп музыки.
44.	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями. Игры.	1		Следить за правильным выполнением шагов
45.	Степ-аэробика. Упражнения со скакалками. Игры.	1		Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
46.	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения, сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	1		Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
47.	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Корректирующие упражнения	1		Работать в темп музыки.

	на гимнастических ковриках.			
<b>48.</b>	Совершенствовать танцевальные шаги и связки. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	1		Следить за утомляемостью детей.
<b>49.</b>	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	1		Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
<b>50.</b>	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	1		Работать в темп музыки.
<b>51.</b>	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.	1		Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
<b>52.</b>	Степ-аэробика. Упражнения с эспандерами. Игры.	1		Работать в темп музыки. Следить за правильным дыханием.
<b>53.</b>	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения, сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	1		Следить за тем, чтобы дети выполняли упражнения вместе с учителем четко с правой ноги, в правую сторону
<b>54.</b>	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями. Игры.	1		Работать в темп музыки.
<b>55.</b>	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках.	1		Работать в темп музыки.
<b>56.</b>	Повторить танцевальные шаги.	1		Работать в темп музыки.

	Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Игры.			
<b>57.</b>	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади. Игры.	1		Следить за правильным выполнением шагов
<b>58.</b>	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота. Игры.	1		Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
<b>59.</b>	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Игры. Упражнения на силу с гантелями. Игры.	1		Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
<b>60.</b>	Степ-аэробика. Упражнения с эспандерами. Игры.	1		Работать в темп музыки.
<b>61.</b>	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения, сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Игры.	1		Следить за утомляемостью детей.
<b>62.</b>	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями. Игры.	1		Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
<b>63.</b>	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках. Игры.	1		Работать в темп музыки.
<b>64.</b>	Аэробика. Упражнения на силу и дыхательные упражнения.	1		Следить за утомляемостью детей.

	Игры.			
<b>65.</b>	Аэробика. Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Игры.	1		Следить за утомляемостью детей.
<b>66.</b>	Игры с мячом.	1		
<b>67.</b>	Подвижные игры.	1		
<b>68.</b>	Игры.	1		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА.**

Занятия проводятся в спортивном зале или в актовом зале.

### **Литература.**

1. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 6-11 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
2. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
- 3.Скребцова Л., Сркебцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2004. – 272 с.
- 4.Скребцова Л., Сркебцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-2., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2006. – 224с..

### **Материально-техническое обеспечение**

- 1.Компьютер.
- 2.Мультимедийный проектор.
- 3.Аудио/видео техника.
- 4.Пространство актового зала.
5. Маты