

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Загорские дали».
141367, Московская область, Сергиево-Посадский городской округ,
поселок Загорские дали
тел. факс - 548-35-48, E-mail: school-zd@mail.ru
сайт <http://school-zd.siteedit.ru/>

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ
«Загорские дали»
Соловьева А.В.
приказ № 36 г. 7 " 09 2021г.



Рабочая программа по
кружку «Детский фитнес»
1 А класс
(базовое изучение)

Составитель: Спиридонова Нина Ивановна

Учитель I квалификационной категории

2021 - 2022 учебный год

Данная рабочая программа кружка «Детский фитнес» для 1 класса соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ «Загорские дали»;
- Учебного плана на 2021 – 2022 учебный год МБОУ «СОШ «Загорские дали»;
- Примерной авторской программы «Детский фитнес» И.В.Мазур, Кемерово, 2019.

Место курса в учебном плане

(данная программа разработана для 1-4 классов)

Количество часов: 1 класс - 33 часа (1 час в неделю), 2-4 классы – 33 часа (1 час в неделю).

Основные направления воспитательной работы на занятиях кружка

«Детский фитнес»

Воспитание - одна из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением. Обучение и воспитание служат единой цели: целостному развитию личности школьника.

Новый закон об образовании определяет воспитание как «деятельность, направленную на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства».

Воспитывающий аспект предусматривает использование содержания учебного материала, технологий обучения, форм организации познавательной деятельности в их взаимодействии для осуществления формирования и развития нравственных, трудовых, эстетических, патриотических, экологических и других качеств личности школьника. Он должен быть направлен на воспитание правильного отношения к общечеловеческим ценностям, высокого чувства гражданского долга.

Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, 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.

Основное содержание

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, скресный 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: «котятка», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами (14 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, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

Тема 4. Игры (10 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.

Основное содержание

1 класс

раздел	Название разделов	Кол – во часов
1	Вводное занятие	1
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8
3	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	14
4	Игры	10
	ИТОГО	33

2 класс

Содержание программы (второй год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (1 часа).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Минута славы»;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (13 часов)

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практические занятия:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.

Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами (13 часов)

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

Тема 5. Игры (6 часов)

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

раздел	Название разделов	Кол – во часов
1	Вводное занятие	1
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	13
3	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	13
4	Игры	6
	ИТОГО	33

3 класс

Содержание программы (третий год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (1 часа).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Концерт-молния!»;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (14 часов)

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

Практические занятия:

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кашей Бессмертный, Кикимора, Леший.

Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами (14 часов)

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

Тема 5. Игры (4 часа)

Организация игр на перемене и во дворе.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», «Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».

раздел	Название разделов	Кол – во часов
1	Вводное занятие	1
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	14
3	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	14
4	Игры	4
	ИТОГО	33

4 класс

Содержание программы (четвертый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика. Поисково-исследовательская работа.

Практические занятия:

Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (10 часов)

Комплексы аэробики и способы их составления.

Практические занятия:

Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.

Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. В партерной гимнастике упражнения типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок». Сказочная аэробика включает имитацию движений в стиле «робот», «кукла».

Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами (18 часов)

Презентации различных видов гимнастики.

Практические занятия:

Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем. Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.

Тема 4. Игры (3 часа)

Организация игр с первоклассниками. С чего начать?

Практические занятия:

Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход». Беговые игры: «Эстафета». Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка», «Партизаны», «Компас».

раздел	Название разделов	Кол – во часов
1	Вводное занятие	2
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	10
3	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	18
4	Игры	3
	ИТОГО	33

Формы организации внеурочной деятельности

- индивидуальная
- групповая

Календарно-тематическое планирование

Номера уроков	Наименование разделов и тем	Характеристика видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
Вводное занятие (1 ч):				
1	Вводное занятие. Урок – игра. ТБ на занятиях внеурочной деятельности.	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес? Игра «Делаем правильно».	01.09.2021	
Итого: 1 час				
Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8 ч)				
2.	Базовые шаги. Урок – игра.	Базовые шаги: марш(пружинящие шаги на месте),приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёт, скресный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с	08.09.2021	
3.	Базовые шаги. Урок – игра.		15.09.2021	

		изменением темпа.		
4.	Партерная гимнастика. Урок – игра.	Партерная гимнастика: 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».	22.09.2021	
5.	Партерная гимнастика. Урок – игра.		29.09.2021	
6.	Комплекс танцевальной аэробики.	Комплекс танцевальной аэробики: танцевальные восьмерки, шаги мамбо, румба, ча – ча – ча.	13.10.2021	
7.	Комплекс танцевальной аэробики.		20.10.2021	
8.	Сказочная аэробика.	Сказочная аэробика: элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.	27.10.2021	
9.	Сказочная аэробика.		03.11.2021	
Итого: 8 часов				
Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика (14 ч)				
10.	Упражнения с гимнастической палкой.	Упражнения с гимнастической палкой: Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой.	10.11.2021	
11.	Упражнения с гимнастической палкой.		24.11.2021	
12.	Упражнения с гимнастической палкой.		01.12.2021	
13.	Упражнения со скакалкой		08.12.2021	
14.	Упражнения со скакалкой.	Упражнения со скакалкой: Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.	15.12.2021	
15.	Упражнения со скакалкой.		22.12.2021	
16.	Упражнения с мячом.		29.12.2021	
17.	Упражнения с	Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.	12.01.2022	

	мячом. ТБ на занятиях внеурочной деятельности.			
18.	Упражнения с обручем.	Упражнения с обручем: Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	19.01.2022	
19.	Упражнения с обручем.		26.01.2022	
20.	Упражнения с фитболом.	Упражнения с фитболом: Прыжки на фитболе.	02.02.2022	
21.	Упражнения с фитболом.		09.02.2022	
22.	Элементы акробатики.	Элементы акробатики: Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках).	16.02.2022	
23.	Элементы акробатики.		02.03.2022	
Итого: 14 ч				
Игры: 10 ч				
24.	Беговые ролевые игры.	Беговые ролевые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях.	09.03.2022	
25.	Беговые ролевые игры.		16.03.2022	
26.	Беговые ролевые игры.		23.03.2022	
27.	Беговые ролевые игры.		30.03.2022	
28.	Танцевальные игры.	Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.	13.04.2022	
29.	Танцевальные игры.		20.04.2022	
30.	Танцевальные игры.		04.05.2022	
31.	Игры на внимание.	Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбой-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики».	11.05.2022	
32.	Игры на внимание.		18.05.2022	
33.	Игры на внимание.		25.05.2022	
Итого: 10 часов				
Итого: 33 часа				

<p>СОГЛАСОВАНО На заседании ШМО _____ Тимошенко В.В. Протокол № _____ От «___» августа 2021/22</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Егоренко И.И. «___» _____ 2021/22</p>
--	---