

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса
Управление образования администрации Беловского МО
МБОУ «Бековская ООШ» Беловского МР

РАССМОТРЕНО

методическим советом

Протокол №1

от «28» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

Протокол №1

От «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Перих Ж.В.

Приказ №10

От «30» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Фитнес-аэробика» 2
для обучающихся 2 класса

(ID 3546949)

с. Беково 2024 год

Пояснительная записка

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Трехразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно не достаточно. В данной ситуации наиболее актуально введение программ внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Программа внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» включает различные виды двигательной активности. Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного физического образования школьников в формате современных фитнес-программ, настоящая программа обладает значительной новизной.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Отличительная особенность программы: имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры. Привитие через практические занятия интереса к фитнес - аэробике как массовому виду спорта.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Фитнес - аэробика» для учащихся 2 класса разработана на основе:

- Программа «Физическая культура», 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. «Начальная школа XXI века» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2011 г.

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта “Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения”, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Цель курса: 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.
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формировать представление о здоровом образе жизни;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами корригирующей гимнастики;
- воспитывать личность учащихся с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- повышать физическую и умственную работоспособности;
- формировать потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье.

Общая характеристика курса

Рабочая программа «Фитнес-аэробика» по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане по внеурочной деятельности и рассчитана **на 34 часов в год. Режим занятий — 1 раз в неделю, всего 34 учебные недели.**

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Актуальность введения данной курса в начальной школе состоит в укреплении и сохранении здоровья будущего населения. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменной двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности.

Именно, в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт всестороннего оздоровления организма. Программа направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, сбережение и укрепление здоровья воспитанников, сознательного участия в охране своего здоровья, адекватного поведения в случае болезни.

Новизна программы заключается в том, что она основывается: на реализации компетентного подхода, здоровьесберегающих технологий и сочетании современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной футбол-гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Основная направленность программы формирование ценностного отношения к своему здоровью, сбережение и укрепление здоровья.

Ценностные ориентиры содержания курса

1. **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
2. **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
3. **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
4. **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
5. **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
6. **Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Формы занятий по программе

- Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП игры;
- Занятия оздоровительной направленности;
- Эстафеты;
- Подвижные игры;
- Физкультурные праздники.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части. **Теоретическая часть** занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

При составлении поурочного планирования и определении содержания каждого занятия педагогу следует стремиться к разнообразию решаемых оздоровительных задач. Соблюдая баланс между всеми разделами программы, важно на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов. Иначе, при однобокой направленности, существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что не только не решает оздоровительных задач, но и может нанести вред здоровью школьника.

Формы контроля уровня достижений учащихся

В ходе реализации программы «Фитнес-аэробика» проводится **текущий, промежуточный и итоговый контроль** освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

1. **Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии, для выявления затруднений в усвоении детьми того или иного материала.
2. **Промежуточный контроль** проводится в середине и в конце каждого года обучения, и позволяет отследить уровень полученных знаний.
3. **Итоговый контроль** осуществляется в конце обучения по данному курсу и включает в себя **контрольные испытания** (ответы на вопросы, соревнования по физической подготовке) и **показательные выступления** (физкультурный праздник).

Применение таких форм контроля позволит определить причины затруднения в освоении предметных результатов, и определить уровень освоения предметных результатов

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- проведение игровых программ на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов степ - аэробики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме.

Критерии оценки знаний учащихся

Оценивание знания по программе происходит по уровням освоения учащихся теоретического и практического материала:

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение выполнять упражнения, пассивное участие в соревнованиях.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение подбирать упражнения при составлении комплексов, участие в соревнованиях, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение составлять индивидуальные комплексы упражнений выявлять, активно принимать участие в мероприятиях, применять полученную информацию на практике.

Результатом качественного усвоения школьниками знаний и умений содержания курса так же может быть проведение: теоретических тестов и соревнований по физической подготовке.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса Программа по внеурочной деятельности «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

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;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, стрейчинг;
- ориентироваться в видах гимнастики, акробатики, аэробики;
- 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.

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;
- 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.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся научатся:

- 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.

Содержание курса.

Программа включает в себя **9 разделов**: вводное занятие, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, фитнес-гимнастика и акробатика, классическая аэробика, дыхательные упражнения, детская йога, подвижные игры, контрольные испытания и показательные выступления.

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности).

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Беседа «Здоровье школьника».

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

2.2. Упражнения для плечевого пояса и рук. Различные упражнения с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами).

2.3. Упражнения для ног. Различные упражнения для ног в движении.

2.4. Упражнения для туловища. На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры.

2.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и. п.; с чередованием и. п. в движении.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных и. п. с закрытыми глазами.

3.2. Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); в движении.

3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения в движении.

3.4. Упражнения на равновесие. На месте в различных и. п. туловища с поворотами; в движении;

3.5. Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание); у опоры; в движении.

3.6. Упражнения на расслабление. Упражнения в передвижении; активные и пассивные упражнения.

Раздел 4. Фитнес-гимнастика и акробатика.

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.

Практика:

- комплекс упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом,

со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврик);

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы);

- разновидности т. д.);

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставит вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.);

- наклоны;

- выпады;

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

Раздел 5. Классическая аэробика.

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Виды аэробики. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Аэробика с мячом. Партерная гимнастика. Восстановление.

Практика:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

Повторение и разучивание шагов базовой аэробики с использованием мячей диаметром 18-20 см. Выполнение упражнений для развития координации:

- передачи из одной руки в другую – перед собой, за спиной, под ногой, партнеру;

- броски и ловля после удара о пол;

- броски и ловля – двумя руками, одной рукой;

- перекаты по полу, по телу.

Так же осуществляется координационное усложнение за счет изменения ритмической структуры движения, темпа выполнения, смены направления (вперед-назад, вправо-влево, по диагонали, по квадрату и т. д.).

Раздел 6. Дыхательные упражнения.

Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой. Дыхательные упражнения сидя.

Раздел 7. Детская йога.

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «собака» (стимулирует деятельность щитовидной железы, предупреждает образование камней в почках, развивает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности);

- «алмаз» (активирует пищеварительные процессы, развивает эластичность коленных суставов и голеностопных связок);

- «ласточка» (тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч);

- «герой» (укрепляет колени, улучшает работу органов таза);

- «рыба» (благоприятно воздействует на щитовидную железу, миндалины, аденоиды).

Раздел 8. «Подвижные игры».

Игры народов мира. Русские народные подвижные игры. Национальные подвижные игры.

Раздел 9. «Контрольные испытания и показательные выступления».

Контрольные испытания: проводится мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся группы (соревнования по теоретическим знаниям и физической подготовке).

Показательные выступления - физкультурный праздник.

1 вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т. д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ.

Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

2 вариант (мероприятие для начальной школы). Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

партнером.

Планируемые результаты освоения курса

В конце обучения по данному курсу ученики должны

Знать:

- основные построения и перестроения;
- правила изученных игр;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений;
- выполнять акробатические элементы: перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост.
- выполнять упражнений аэробики с мячом для развития координации;
- выполнять в группе асаны хатха-йоги.
- организовывать изученные игры.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма организации воспитательного потенциала
1.	Вводное занятие.	1	http://spo.1september.ru	<p>Воспитание <i>интереса</i> к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся);</p> <p>Формирование умений и навыков организации учащимися <i>своей деятельности</i> ;</p> <p>Воспитание, направленное на формирование спортивного трудолюбия, стремление достигать большего, творческой активности и самостоятельности – это трудовое воспитание, оно направлено на формирование творческой трудолюбивой личности, сознательного отношения к труду как высшей ценности человека и общества;</p> <p>формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов;</p> <p>воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;</p> <p>воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.</p> <p>воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в</p>
2.	Общая физическая подготовка.	5	www.school.edu.ru http://www.e-fenix.ru	
3.	Специальная физическая подготовка.	7	http://www.fitness-academy.ru	
4.	Фитнес-гимнастика и акробатика.	5	http://nsportal.ru http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/	
5.	Классическая аэробика.	5	www.school.edu.ru	
6.	Дыхательные упражнения.	3		
7.	Детская йога.	3		
8.	Подвижные игры.	5		
9.	Физкультурный праздник.			

				учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности.
	Всего часов.	34		