



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному
направлению «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

4 класс

Составитель: Перфильева Ольга Владимировна

Учитель музыки высшей квалификационной категории

2020 – 2021 уч. г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Детский фитнес» для 4 класса разработана на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия № 17» по спортивно – оздоровительному направлению и авторской программы Матвеева, Асмоловой «Детский фитнес» (Москва: «Просвещение», 2013 г.).

Программа рассчитана на 34 часа (из расчета 1 учебный час в неделю).

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.

Актуальность программы обусловлена тем, что дети младшего школьного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит программа «Детский фитнес». Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п..

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Детский фитнес» для обучающихся 1-4 классов.

Программа «Детский фитнес» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения и предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю. Продолжительность занятий 30-40 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.

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность,

целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

Личностные результаты освоения учащимися программы «Детский фитнес»

У учащихся будут сформированы:

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие ;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Учащиеся получают возможность научиться:

- навыкам выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения учащимися программы «Детский фитнес».

У учащихся будут сформированы:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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, выверотно, 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.

Предметные результаты освоения учащимися программы «Детский фитнес»

У учащихся будут сформированы:

Планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Учащиеся получат возможность научиться:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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 (8 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 1в стиле «робот», «кукла».

Тема 3. Танцевальная азбука (8 часов)

Вальс в современности. Характеры в русском танце. Пластика. Пантомима.

Практические занятия:

Классический тренаж, вальс в парах. «Московская кадрили», «Перепляс». Повторение танцев разных народов. Современный танец «Тектоник»

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (9 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 5. Игры (7 часов)

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».

4.Календарно-тематическое планирование («Детский фитнес») 4 класс.

Номер	Тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Скорректированная (фактическая) дата
	1 РАЗДЕЛ. Вводное занятие	2		
1.	Вводное занятие. Выбор средств и методов оздоровления.	1		
2.	Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий.	1		
	2 РАЗДЕЛ. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8		
3.	Самодиагностика. Поисково-исследовательская работа.	1		
4.	Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.	1		
5.	Комплексы аэробики и способы их составления.	1		
6.	Партерная гимнастика. Упражнения «раненый крокодил», «Уголок».	1		
7.	Усложнение координации движений.	1		
8.	Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.	1		
9.	Волны, развороты, силовые элементы, отжимания.	1		
10.	Упражнения с использованием отягощений.	1		
	3 РАЗДЕЛ. Танцевальная азбука	8		
11.	Комплекс танцевальной аэробики, «танцевальная азбука».	1		
12.	Сказочно - танцевальная аэробика. Имитация движений в стиле «робот», «кукла».	1		

13.	Вальс в современности. Классический тренаж, вальс в парах.	1		
14.	Характеры в русском танце. «Московская кадрили». «Перепляс».	1		
15.	Стиль хип-хоп, рок-н ролл, элементы восточного и ирландского танца.»	1		
16.	Пластика. Пантомима. «Полька», стиль кантри.	1		
17.	Современный танец «Тектоник».	1		
18.	Повторение танцев разных народов.	1		
	4 РАЗДЕЛ. Ритмическая гимнастика с предметами.	9		
19.	Презентации различных видов гимнастики.	1		
20.	Самостоятельное составление комплекса упражнений с предметами.	1		
21.	Упражнения с палкой, скакалкой, обручем.	1		
22.	Комплекс упражнений на фитболе, с мячом.	1		
23.	Элементы акробатики. Кувырок, переворот, перекаты.	1		
24.	Составление комбинаций элементов акробатики.	1		
25.	Ритмическая гимнастика с предметами. Гимнастика как вид спорта.	1		
26.	Групповые виды гимнастики. История гимнастики.	1		
27.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1		
	5 РАЗДЕЛ. Игры.	7		
28.	Организация игр с первоклассниками. С чего начать?	1		

29.	Имитационные игры: «Все звезды», «Я иду в поход».	1		
30.	Организация игр на перемене и во дворе.	1		
31.	Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Партизаны».	1		
32.	Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».	1		
33.	Игры. Игротека для малышей. Имитационные игры.	1		
34.	Беговые игры. «Эстафета». «Компас». «Вертушка».	1		

«Согласовано»
на заседании ШМО
протокол № 5
от «28» 08 2020г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Смирнова ЗБ
/ Смирнова ЗБ /
«28» 08 2020г