

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1
города Черняховска Калининградской области имени кавалера ордена Мужества В.У.Пана»

«Утверждено»
Приказ № 21/1-ОД от 25.06 2020г
Директор школы  /Л.И. Анучина/


«Согласовано»
Протокол № 6 от «10» 06 2020г
Зам. директора по УВР
 /И. Н. Сидоренко/

«Рассмотрено и одобрено» на заседании ШМО
Протокол № 7 от «1» 06 2020г
Руководитель ШМО
 /Балнора М. И./

Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
Клуб здоровья «Фитнес детям»
для обучающихся 4 общеобразовательного класса
на 2020-2021 учебный год

Составлена
Рожковой Татьяной Викторовной,
учителем ритмики

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности развивающего курса спортивно-оздоровительного направления Клуб здоровья «Фитнес детям», составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на базовом уровне, требованиями Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ №1 г. Черняховска им. В.У.Пана», с учебным планом МАОУ «СОШ №1 г. Черняховска им. В.У.Пана» (рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета 25. 06. 2020 г. протокол № 12 от 25. 06. 2020 г., пр. №52/1) и на основе авторской программы Мазур И.В. «Детский фитнес».

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность здоровья во время активного отдыха и занятий фитнесом;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда и физического развития, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять фитнес - движения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности Клуб здоровья «Фитнес детям» являются следующие умения:

- планировать занятия фитнес- упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств танцевальной культуры;
- представлять занятия фитнесом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Итоги реализации программы могут быть представлены через выступления на школьных концертах, праздниках, участие в творческих фестивалях, конкурсах, региональных и научных конференциях.

2. Содержание учебного предмета.

Занятия по программе Клуб здоровья «Фитнес детям» 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.
4. Игры.

1. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Аэробика. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление.

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», «пиночки». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котят», «обезьянки», «партизаны», «каракатица».

2. Танцевальная азбука.

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: «Буги-вуги», «Сиртаки», «Тектоник» и «Рок-н-ролл».

3. Ритмическая гимнастика с предметами.

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

Практические занятия:

Узкий, широкий хват 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. Прыжки на фитболе.

4. Игры.

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

Практические занятия:

Имитационные игры: «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

5. Итоговое контрольное занятие

Оформление зала и сцены. Репетиции. Подготовка видео- и фотосъемки. Разбор итогов отчётного концерта.

Формы и виды организации внеурочной деятельности:

Внеурочная деятельность Клуб здоровья «Фитнес для детей» традиционно основана на **трёх формах**: индивидуальная, групповая и массовая работа (выступления, утренники и пр.). Ведущей формой организации занятий является групповая работа. Во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Программа предусматривает проведение занятий, интегрирующих в себе различные формы и **виды деятельности**: приемы игрового обучения, хореографической, физической и других видов деятельности.

С помощью мультимедийных элементов занятие визуализируется, вызывая положительные эмоции у учащихся и создавая условия для успешной деятельности каждого ребенка.

3 Тематическое планирование

№	Тема, раздел.	Кол-во часов	Из них контрольных работ
1	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	13	0
2	Танцевальная азбука.	11	0
3	Ритмическая гимнастика с предметами.	6	0
4	Игры.	3	0
5	Итоговое контрольное занятие		1
Итого:		34	1

Приложение 1.
к рабочей программе по внеурочной деятельности **Клуб здоровья «Фитнес детям» 4 класс.**
Составлено Рожковой Т.В.

1. Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Тема, раздел (количество часов)	Тема урока
1	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика-13ч.	Ориентация в пространстве.
2		Базовые шаги и связки аэробики
3		Базовые шаги и связки аэробики
4		Базовые шаги и связки аэробики
5		Партерная гимнастика
6		Партерная гимнастика
7		Комплекс танцевальной аэробики
8		Комплекс танцевальной аэробики
9		Зумба-фитнес
10		Зумба-фитнес
11		Аэробика в стиле Латино
12		Аэробика в стиле Латино
13		Аэробика в стиле Фанк.

14	Танцевальная азбука.-11ч.	Аэробика в стиле Фанк.
15		Элементы эстрадного танца
16		Элементы эстрадного танца
17		Основные танцевальные элементы русского танца.
18		Ходы русского танца
19		Танцы разных народов. Буги-вуги
20		Танцы разных народов. Сиртаки
21		Танцы разных народов. Тектоник
22		Танцы разных народов. Тектоник
23		Танцы разных народов. Рок-н-ролл.
24		Танцы разных народов. Рок-н-ролл.
25	Ритмическая гимнастика с предметами.-6ч.	Упражнения со скакалкой
26		Упражнения со скакалкой
27		Упражнения с мячом
28		Упражнения с мячом
29		Упражнения с обручем
30		Упражнения с обручем

31	Игры-3ч.	Беговые ролевые игры.
32		Танцевальные игры.
33		Игры на внимание.
34	Итоговое контрольное занятие 1 час	Отчетный концерт