

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Отдел по образованию Палласовского муниципального района

МКОУ "СШ № 11"

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей начальных
классов

_____ Алифанова О.А.

Протокол №1

от "26" августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем директора по учебно-
воспитательной работе

_____ Даньшина И.А.

Протокол №1

от "29" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом

_____ Синицына С.А.

Приказ №300

от "30" августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

Студия «Фитнес аэробика»

для 1-2 классов начального общего образования
на 2024-2026 учебный год

Составитель: Шабанова Р.М
учитель начальных классов

Палласовка 2024

Пояснительная записка

В настоящее время созданы условия для обновления технологий школьного физического воспитания в соответствии с положениями федерального государственного образовательного стандарта. В связи с этим актуальным является разработка эффективных, физиологически обоснованных средств оздоровления и физического развития детей и подростков, приобщения их к здоровому образу жизни. Одними эффективных путей решения данной проблемы является включение в учебную программу дополнительного образования фитнес-технологий.

Данная программа дополнительного образования «Фитнес аэробика» рассчитана на учащихся начальной школы общеобразовательных учреждений. Она включает в себя оздоровительные фитнес-технологии, рекомендованные к использованию на занятиях физической культуры, доступную теоретическую (физиологическую) и методическую информацию о влиянии на организм упражнений фитнеса, а также предусматривает постепенное планомерное освоение различных направлений фитнеса от простого к сложному.

Целью программы является – формирование учащихся необходимых знаний в области фитнеса, умений и навыков в их использовании для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни.

Задачи программы:

- Формировать у детей музыкально-двигательные умения
- повышать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.
- Научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- Повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.
- Способствовать адаптации школьников в коллективе;
- Воспитывать морально-волевые и эстетические качества.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

1. История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.
2. Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.
3. Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале.
4. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.
2. Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Классическая та аэробика

- Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).
- Базовые элементы сменой лидирующей ноги (билатеральные).

- Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним.
- Выполнение комбинации классической аэробики (приложение № 1).

3.2 Степ-аэробика

- Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).
- Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых или лифтовых элементов; движения руками.
- Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него (приложение № 2).

4. Хореографическая и музыкальная подготовка

- Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» в 1,2 классе у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

Универсальные учебные действия Познавательные

УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Работа с информацией:

- воспроизводить прослушанную (прочитанную) информацию, подчёркивать её принадлежность к определённой религии и/или к гражданской этике;
- использовать разные средства для получения информации в соответствии с поставленной учебной задачей (текстовую, графическую, видео);
- находить дополнительную информацию к основному учебному материалу в разных информационных источниках, в том числе в Интернете (в условиях контролируемого входа);
- анализировать, сравнивать информацию, представленную в разных источниках, с помощью учителя, оценивать её объективность и правильность.

Коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Совместная деятельность:

- выбирать партнёра не только по личным симпатиям, но и по деловым качествам, корректно высказывать свои пожелания к работе, спокойно принимать замечания к своей работе, объективно их оценивать;
- владеть умениями совместной деятельности: подчиняться, договариваться, руководить; терпеливо и спокойно разрешать возникающие конфликты;
- готовить индивидуально, в парах, в группах сообщения по изученному и дополнительному материалу с иллюстративным материалом и видеопрезентацией.

2 класс

Универсальные учебные действия

Познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаляющими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Работа с информацией:

- воспроизводить прослушанную (прочитанную) информацию, подчёркивать её принадлежность к определённой религии и/или к гражданской этике;
- использовать разные средства для получения информации в соответствии с поставленной учебной задачей (текстовую, графическую, видео);
- находить дополнительную информацию к основному учебному материалу в разных информационных источниках, в том числе в Интернете (в условиях контролируемого входа);

- анализировать, сравнивать информацию, представленную в разных источниках, с помощью учителя, оценивать её объективность и правильность.

Коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Совместная деятельность:

- выбирать партнёра не только по личным симпатиям, но и по деловым качествам, корректно высказывать свои пожелания к работе, спокойно принимать замечания к своей работе, объективно их оценивать;
- владеть умениями совместной деятельности: подчиняться, договариваться, руководить; терпеливо и спокойно разрешать возникающие конфликты;
- готовить индивидуально, в парах, в группах сообщения по изученному и дополнительному материалу с иллюстративным материалом и видеопрезентацией.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты обучения по курсу внеурочной деятельности «Фитнес - аэробика» должны обеспечивать следующие достижения обучающегося:

- формирование знаний истории развития фитнес-аэробики в мире и России;
- формирование представлений о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формирование навыков безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещения соревнований по фитнес-аэробике; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;
- выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

- знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;
- умение сочетать маршевые или фоновые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;
- умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;
- формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза);
- формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;
- владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1,2 класс

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Форма про- ведения занятий	Количество часов					Электронные(цифровые) образовательные
			Всего		Контроль ны работ ы	Практические работы		
			1 класс	2 класс		1 класс	2 класс	
1	Знания о фитнес– аэробике							
1.1	История развития фитнес-аэробики в России. Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой.	Викторина	1	1		1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.	Способы самостоятельной деятель- ности							
2.1	Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.	Игротека	1	1		1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3.	Спортивно– оздоровительная физическая культура							

3.1	Классическая аэробика	Занятие – тренировка, круговая тренировка.	15	15		15	15	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3.2	Степ-аэробика	Занятие – тренировка, круговая тренировка.	14	15		14	15	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.	Хореографическая и музыкальная подготовка	Игровое, сюжетно–игровое, соревнование	2	2		2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			33	34		33	34	

Материально-техническое обеспечение.

Учебно-методические комплекты	Федеральный государственный стандарт начального общего образования Рабочая программа «Фитнес аэробика» Т.С. Лисицкая «Методика организации проведения занятий фитнесом в школе»-М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.–64 с.
Интернет-ресурсы	www.uroki.ru www.metodiki.ru -Образовательный портал «Учёба» www.ucheba.com http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com - Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://spo.1september.ru/urok/ -Сайт "Я иду на урок физкультуры"
Технические средства обучения	Мультимедийный проектор, экспозиционный экран, ноутбук, сканер, принтер, цифровой фотоаппарат
Экранно-звуковые пособия	Презентации, CD диски с записями музыкальных произведений

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.	Скамейки гимнастические
	Маты гимнастические
	Скакалки
	Мячи
	Тренажёры :гребной тренажёр,беговая дорожка, силовой многофункциональный комплекс, Велотренажёр ,мини-степпер с эспандером.
	Мяч с выступами для занятий фитнесом
	Аптечка медицинская
Спортивные залы	Спортивный зал игровой (гимнастический)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585621

Владелец Сеницына Светлана Александровна

Действителен с 02.09.2024 по 02.09.2025