

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30 имени Н.Н. Колокольцова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Детский фитнес»

1-4 классы

Составитель
Кудря Оксана Викторовна,
учитель русского языка и литературы

Согласовано
заместитель директора по ВР
 Т.Н. Морозова
27 августа 2016г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

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, 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Название раздела	Формы организации и основные виды деятельности
1 класс		
1.	Вводное занятие	Знакомятся с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках, разучивают беговую разминку, разучивают разминку под музыку
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий . Знакомятся с закаливанием, разучивают комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний,
3.	Танцевальная азбука	Знакомятся с различными танцевальными направлениями. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют

		<p>комбинации из их числа.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p>
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, элементы акробатики	<p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения ходьбы и бега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>
5.	Игры	<p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
2 класс		
1.	Вводное занятие	<p>Знакомятся с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках, разучивают беговую разминку, разминку под музыку. Разучивают разминку, направленную на развитие координации движений, ориентацию в пространстве.</p>
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	<p>Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществляя контроль за физической нагрузкой во время этих занятий .</p> <p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p>
3.	Танцевальная азбука	<p>Разучивают движения танцев в стиле латино и движения русских танцев. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p>
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	<p>Разучивают разминку с различными предметами. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, анализируют их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают</p>

		их исправлению
5	Игры	<p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
3 класс		
1.	Вводное занятие	Знакомятся с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках, разучивают беговую разминку, разучивают разминку под музыку
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	<p>Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществляя контроль за физической нагрузкой во время этих занятий .</p> <p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p>
3.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	<p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение. Используют (планируют) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p>
4	Игры	<p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
4 класс		
1.	Вводное занятие	Знакомятся с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках, разучивают беговую разминку, разучивают разминку под музыку
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	<p>Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения.</p> <p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p>
3.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение. Используют (планируют) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.

		Разучивают элементы танцев разных стилей.
4	Игры	<p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие-2ч. Что такое фитнес?	1
2	Ориентация в пространстве	1
3	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика-8ч. Что такое аэробика?	1
4	Основные шаги базовой аэробики.	1
5	Партерная гимнастика. Упражнения на гимнастических матах в движении: «коотята», «обезьянки», «партизаны», «каракатаца».	1
6	Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве.	1
7	Шаги базовой аэробики	1
8	Элементы оздоровительной гимнастики. Комплекс дыхательных упражнений для профилактики простудных заболеваний в условиях Сибири	1
9	Сказочная аэробика	1
10	Элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»	1
11	Танцевальная азбука-6ч Позиции в классическом танце, балет.	1
12	Пордебра в классическом стиле.	1
13	Образно-сюжетные и подвижные игры, лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки	1
14	Русский танец. Элементы русского танца «Хоровод»	1
15	Разучивание танца «Хоровод»	1
16	Танцы разных народов.	1
17	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика-20ч. Упражнения с гимнастической палкой	1
18	Разучивание комплекса упражнений, направленного на профилактику плоскостопия	1
19	Упражнения со скакалкой	1
20	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно.	1
21	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.	1
22	Упражнения с мячом	1
23	Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.	1
24	Упражнения с обручем	1
25	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1
26	Упражнения с фитболом	1
27	Прыжки на фитболе	1
28	Техника безопасности на акробатике.	1
29	Элементы акробатики	1
30	Игры-14ч. Беговые ролевые игры.	1
31	Игры и правила. Имитационные игры.	1

32	Танцевальные игры «Лавата», «Буги-вуги»	1
33	Игры на внимание «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало»	1
	Всего	33

**Тематическое планирование
2 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие -2ч. Общие правила техники безопасности на занятиях.	1
2	Ориентация в пространстве	1
3	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика-9ч. Виды аэробики.	1
4	Шаги базовой аэробики.	1
5	Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве.	1
6	Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?	1
7	Упражнения оздоровительной аэробики Разучивание комплекса оздоровительной аэробики, направленной на профилактику простудных заболеваний в условиях Сибири	1
8	Аэробика с элементами танца ча-ча-ча	1
9	Аэробика с элементами танца джайв	1
10	Сказочная аэробика	1
11	Сказочная аэробика	1
12	Танцевальная азбука- 8ч. Что такое танец?	1
13	Пордебра.	1
14	Счет, музыка, движения польки	1
15	Постановка танца	1
16	Элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения	1
17	Постановка русского танца	1
18	Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера	1
19	Сиртаки - греческий танец	1
20	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика – 10 ч. Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с палкой.	1
21	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.	1
22	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Комплекс упражнений с мячом в парах.	1
23	Комплекс упражнений с мячом в парах.	1
24	Круговая тренировка.	1
25	Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	1
26	Комплекс упражнений на фитболе.	1
27	Эстафеты с фитболом.	1
28	Комплекс упражнений со скакалкой	1
29	Эстафеты со скакалкой	1
30	Игры – 6ч. Чему учимся, играя? Дружба и игра.	1
31	Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки».	1
32	Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Пианино», «Менялки».	1
33	Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты».	1
34	Имитационные игры: «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не	1

	скажем, а покажем».	
35	Беговые игры: «Салки парами», «Знамя».	1
	Всего:	35

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема	Кол – во часов
	<i>Вводное занятие-2ч.</i>	1
1	Здоровый образ жизни. Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика. Закаливание.	
2	Определение режима и работы занятий. Игра «Концерт-молния!».	1
	<i>Оздоровительная аэробика и партнерная гимнастика-15ч.</i>	1
3	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	
4	Упражнения на гимнастической стенке, скамейке, мостике	1
5	Движения руками в партнерской гимнастике	1
6	Движения руками и ногами в партнерской гимнастике	1
7	Танцевальная аэробика: виды танцевальных стилей, совершенствование разученных движений.	1
8	Виды танцевальных стилей	1
9	Танцевальная композиция в стиле «латино»	1
10	Танцевальная композиция в стиле «латино»	1
11	Танцевальная композиция в стиле «джайв»	1
12	Танцевальная композиция в стиле «джайв»	1
13	Русский танец	1
14	Вальс	1
15	Вальс	1
16	Кадриль	1
17	Кадриль	1
	<i>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика-11ч.</i>	1
18	Упражнения с гимнастической палкой в парах	
19	Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с палкой.	1
20	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.	1
21	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Комплекс упражнений с мячом в парах.	1
22	Комплекс упражнений с мячом в парах.	1

23	Круговая тренировка.	1
24	Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	1
25	Комплекс упражнений на фитболе.	1
26	Эстафеты с фитболом.	1
27	Комплекс упражнений со скакалкой	1
28	Эстафеты со скакалкой	1
	Игры-7ч.	1
29	Игры на развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала».	1
30	Русские народные игры.	1
31	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1
32	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	1
33	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета с прыжками.	1
34	Игры на внимание	1
35	Игры на развитие логического мышления	1
	Итого	35

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Наименование раздела	Кол – во часов
1	Вводное занятие-2ч Здоровый образ жизни. Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика. Закаливание.	1
2	Определение режима и работы занятий. Игра «Концерт-молния!».	1
3	Оздоровительная аэробика и партнерная гимнастика-15ч. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Оздоровительные упражнения в условиях Сибири	1
4	Упражнения на гимнастической стенке, скамейке, мостике	1
5	Движения руками в партнерской гимнастике	1
6	Движения руками и ногами в партнерской гимнастике	1
7	Танцевальная аэробика: виды танцевальных стилей, совершенствование разученных движений.	1
8	Виды танцевальных стилей	1
9	Танцевальная композиция в стиле «латино»	1
10	Танцевальная композиция в стиле «латино»	1
11	Танцевальная композиция в стиле «джайв»	1

12	Танцевальная композиция в стиле «джайв»	1
13	Русский танец	1
14	Вальс	1
15	Вальс	1
16	Кадриль	1
17	Кадриль	1
	<i>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика-12ч.</i>	1
18	Упражнения с гимнастической палкой в парах	
19	Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с палкой.	1
20	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.	1
21	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Комплекс упражнений с мячом в парах.	1
22	Комплекс упражнений с мячом в парах.	1
23	Круговая тренировка.	1
24	Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	1
25	Комплекс упражнений на фитболе.	1
26	Эстафеты с фитболом.	1
27	Комплекс упражнений со скакалкой	1
28	Комплекс упражнений со скакалкой	1
29	Эстафеты со скакалкой	1
	<i>Игры-6ч.</i>	
30-31	Игры на развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала».	2
32-33	Русские народные игры.	2
34-35	Русские народные игры.	2
	Итого	35