

**Частное общеобразовательное учреждение
«Челябинская православная гимназия во имя
Святого Праведного Симеона Верхотурского Чудотворца»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Фитнес»
1 класс**

Автор-составитель:
Севостьянова Александра Александровна,
учитель физической культуры

Челябинск, 2022

1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Фитнес» 1 класс

1. Техника безопасности. Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

2. Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).

3. Элементы строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны.

4. Техника выполнения строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны.

5. Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях.

6. Техника выполнения упражнений для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.

7. Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

8. Техника выполнения строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны.

9. Техника выполнения упражнений для ног. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

10. Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины

11. Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу

12. Упражнения на развитие осанки. Освоение упражнений на развитие правильной осанки.

13. Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки.

14. Из истории аэробики. Основные направления аэробики. История аэробики в России.

15-16. Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики.

17. Базовые шаги аэробики. Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные), (March, Out).

18. Базовые шаги аэробики. Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные), (Out-in, V-Step)

19. Базовые шаги аэробики. Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные), (A-Step, Mambo)

20. Базовые шаги аэробики. Закрепление базовых шагов.

21. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Техника выполнения упражнений на развитие гибкости развитие гибкости

22. Упражнения на развитие гибкости. Освоение упражнений на развитие гибкости.

- 23. Упражнения на развитие гибкости.** Закрепление упражнений на развитие гибкости.
- 24. Базовые шаги аэробики.** Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). (Step Touch, Double Step, Touch Knee Up)
- 25. Базовые шаги аэробики.** Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). (Double Knee Up, Kick, Double Kick)
- 26-27. Комплекс танцевальной аэробики.** Разучивание комплекса танцевальной аэробики из выученных базовых шагов.
- 28-29. Комплекс танцевальной аэробики.** Повторение танцевального комплекса.
- 30-31. Комплекс танцевальной аэробики.** Закрепление танцевального комплекса.
- 32-33. Комплекс танцевальной аэробики.** Закрепление танцевального комплекса.
- 34. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.** Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.
- 35. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.** Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с мячом.
- 36. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.** Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом.
- 37. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.** Разучивание прыжков через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно.
- 38. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.** Закрепление прыжков через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно.
- 39. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.** Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с обручем.
- 40. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.** Закрепление комплекса общеразвивающих упражнений с обручем.
- 41. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.** Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.
- 42. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.** Закрепление комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.
- 43-44. Коррекционные упражнения (профилактика плоскостопия).** Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию плоскостопия.
- 45-46. Коррекционные упражнения (дыхательные упражнения).** Упражнения лечебной физической культуры, направленные на разучивание дыхательной гимнастики Стрельниковой.
- 47-48. Коррекционные упражнения (релаксация).** Разучивание и закрепление упражнений для снятия эмоционального и мышечного напряжения.
- 49-51. Повторение элементов строевой подготовки.** Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны.
- 52-54. ОРУ для рук и ног.** Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе, с разной амплитудой.
- 55-57. Разучивание танцевальной композиции.** Разучивание танцевальной композиции из изученных упражнений и базовых шагов аэробики.
- 58-60. Закрепление танцевальной композиции.** Закрепление танцевальной композиции из изученных упражнений и базовых шагов аэробики.
- 61-62. Совершенствование танцевальной композиции.** Совершенствование танцевальной композиции из изученных упражнений и базовых шагов аэробики.

63-66. ОРУ для туловища, шеи и спины. Повторение комплексов упражнений для туловища, шеи и спины.

67-70. Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация). Повторение комплексов коррекционных упражнений, направленных на профилактика плоскостопия. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Релаксация Джекобсона.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Фитнес» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровую формирующую и здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнеса;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
курса внеурочной деятельности «Фитнес»
(1 класс)

№ п/п	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации деятельности (на уровне учебных действий)	Тема раздела (количество часов)	
1	Техника безопасности, введение в образовательную программу	Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Теоретическая подготовка (2 часа)	
2	Гигиена спортивных занятий	Соблюдать правила гигиены при занятиях спортивными играми.		
3	Элементы строевой подготовки	Выполнять элементы строевой подготовки	Общефизическая подготовка (9 часов)	
4	Техника выполнения элементов строевой подготовки			
5	Общеразвивающие упражнения для рук	Выполнять ОРУ для рук		
6	Техника выполнения упражнений для рук			
7	Общеразвивающие упражнения для ног	Выполнять ОРУ для ног		
8	Техника выполнения строевой подготовки			
9	Техника выполнения упражнений для ног	Выполнять ОРУ для туловища, шеи и спины		
10	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины			
11	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Выполнение упражнений на развитие осанки		Специальная физическая подготовка (2 часа)
12	Упражнения на развитие осанки			
13	Техника выполнения упражнений на развитие осанки			

14	Из истории аэробики	Теоретический материал	Теоретическая подготовка (1 час)
15	Базовые шаги аэробики	Освоение базовых шагов аэробики	Специальная физическая подготовка (6 часов)
16	Базовые шаги аэробики		
17	Базовые шаги аэробики		
18	Базовые шаги аэробики		
19	Базовые шаги аэробики		
20	Базовые шаги аэробики		
21	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Теоретический материал	Теоретическая подготовка (1 час)
22	Упражнения на развитие гибкости	Техника правильного выполнения упражнений на развитие гибкости	Специальная физическая подготовка (12 часов)
23	Упражнения на развитие гибкости		
24	Базовые шаги аэробики	Освоение базовых шагов аэробики	
25	Базовые шаги аэробики		
26	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание и закрепление комплекса танцевальной аэробики	
27	Комплекс танцевальной аэробики		
28	Комплекс танцевальной аэробики		
29	Комплекс танцевальной аэробики		
30	Комплекс танцевальной аэробики		
31	Комплекс танцевальной аэробики		
32	Комплекс танцевальной аэробики		
33	Комплекс танцевальной аэробики		
34	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом,	Теоретический материал	Теоретическая подготовка (1

	скакалкой, обручем, гимнастической палкой		час)
35	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом	Выполнение комплекса ОРУ с мячом	Общефизическая подготовка (8 часов)
36	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом		
37	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой	
38	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой		
39	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем	Выполнение комплекса ОРУ с обручем	
40	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем		
41	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	
42	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой		
43	Коррекционные упражнения (профилактика плоскостопия)	Выполнение оздоровительных упражнений	Оздоровление (6 часов)
44	Коррекционные упражнения (профилактика плоскостопия)		
45	Коррекционные упражнения (дыхательные упражнения)		
46	Коррекционные упражнения (дыхательные упражнения)		
47	Коррекционные упражнения (релаксация)	Выполнение релаксационных оздоровительных упражнений	
48	Коррекционные упражнения (релаксация)		
49	Повторение элементов строевой подготовки	Выполнение элементов строевой подготовки	Общефизическая подготовка (6 часов)
50	Повторение элементов строевой подготовки		
51	Повторение элементов строевой подготовки		
52	ОРУ для рук и ног	Выполнение ОРУ для рук и ног	
53	ОРУ для рук и ног		

54	ОРУ для рук и ног		
55	Разучивание танцевальной композиции	Разучивание, закрепление и совершенствование танцевальной композиции	Специальная физическая подготовка (8 часов)
56	Разучивание танцевальной композиции		
57	Разучивание танцевальной композиции		
58	Закрепление танцевальной композиции		
59	Закрепление танцевальной композиции		
60	Закрепление танцевальной композиции		
61	Совершенствование танцевальной композиции		
62	Совершенствование танцевальной композиции		
63	ОРУ для туловища, шеи и спины	Выполнение ОРУ для туловища, шеи и спины	Общefизическая подготовка (4 часа)
64	ОРУ для туловища, шеи и спины		
65	ОРУ для туловища, шеи и спины		
66	ОРУ для туловища, шеи и спины		
67	Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)	Выполнение оздоровительных коррекционных упражнений	Оздоровление (4 часа)
68	Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)		
69	Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)		
70	Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)		
	Итого:		70 часов

