

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ НОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга
Протокол № 18 от 27.08.2020

УТВЕРЖДЕНА

директором ГБОУ НОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга
Приказ № 113.1/20-ОД от 02.12.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Детский фитнес»
(спортивно-оздоровительное направление)
на 2020-2021 г.
для 3-4 классов
ГБОУ НОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга**

Разработал:

Кузнецов Даниил Владимирович

Учитель физической культуры

**Санкт-Петербург
2020 год**

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	6
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.....	8
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы. Ключевые аспекты программы учитывают цели и задачи образовательной программы и программы развития школы. Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации образования”.

На изучение курса «Детский фитнес». в начальной школе в 3-4 классах выделяется по часу в неделю (всего 34 учебные недели).

Данная образовательная программа может быть реализована как очном, так и в смешанной форме обучения (с применением дистанционных образовательных технологий и электронных ресурсов).

Актуальность выбора курса «Детский Фитнес» обусловлен ростом числа ортопедических и остеопатических заболеваний среди школьников за последние годы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние” полного физического, эмоционально интеллектуального и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”.

Физические движения — это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует

повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Понимание воспитательной ценности физической культуры важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений и навыков самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Детский фитнес». Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

Цели и задачи реализации учебного предмета

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни. Достижение цели возможно через решение следующих **задач**.

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;

- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Психолого-педагогические принципы

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

- ✓ личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности);
- ✓ культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой);
- ✓ деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика);

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:

- ✓ оздоровительная аэробика и партерная гимнастика;
- ✓ танцевальная азбука;
- ✓ ритмическая гимнастика с предметами, акробатика;
- ✓ подвижные игры.

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу): гимнастические коврики - 15 шт. - гимнастические мячи -15 шт. - гимнастические обручи -15 шт. - гимнастические маты - 8 шт. - скакалки - 15 шт. - мячи большие резиновые (фитбол) 15 шт.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием изученных подвижных игр;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении игровых заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы контроля: оценивание игровых навыков производится непосредственно во время проведения игр по выполнению тех навыков, которые изучались в ходе обучения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие			
1.1	Ориентация в пространстве	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика			
2.1	Основы координации, базовые шаги	7	1	6
3.	Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика			
3.1	Упражнения с гимнастической палкой	3	1	2
3.2	Упражнения со скакалкой	2	0	2
3.3	Упражнения с мячом	2	0	2
3.4	Упражнения с обручем	1	0	1
3.5	Упражнения с футболом	1	0	1
4.	ОФП с предметами и акробатика			
4.1	Упражнения с использованием балансировочного диска	2	0	2
4.2	Элементы акробатики	2	0	2
4.3	Упражнения в парах с гимнастической палкой	2	0	2
4.4	Упражнения в парах с теннисным мячом	2	0	2

5.	Подвижные игры			
5.1	Игры на внимание с использованием предметов	2	1	1
	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики	2	0	2
5.3	Детские народные игры	2	0	2
	Итого:	34	4	30

Тема 1.

Вводное занятие.

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес? Практическое занятие: игра «Делаем правильно». Определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

Тема 2.

Оздоровительная аэробика.

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?

Релаксация — восстановление. Сказочная аэробика.

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», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

Тема 3.

Ритмическая гимнастика с предметами.

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Практические занятия: Узкий, широкий и узкий хваты 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, упражнения в лазании и перелезание (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

Тема 4.

ОФП с предметами и акробатика.

Техника безопасности при работе в паре и выполнении общефизических (далее ОФП) упражнений с предметами, упражнений с мячом, с гимнастической палкой.

Акробатика. Техника безопасности при занятиях акробатикой.

Практические занятия: Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой в парах, направленный на развитие внимания, быстроты, ловкости и координации. Упражнения с теннисным мячом в парах. Передача и ловля теннисного мяча, развитие хвата, внимания, координации, скорости восприятия и быстроты реакций. Элементы акробатики: Упражнения в перекатах, кувырки вперед с использованием фитбола.

Тема 5.

Игры. Подвижные игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры: игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь».

Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Практические занятия: игры на внимание с использованием предметов, подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, Детские народные игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Ориентация в пространстве	1		
2.	Ориентация в пространстве	1		
3.	Упражнения с гимнастической палкой	1		
4.	Упражнения с гимнастической палкой	1		
5.	Упражнения с гимнастической палкой	1		
6.	Упражнения со скакалкой	1		
7.	Упражнения со скакалкой	1		
8.	Упражнения с мячом	1		
9.	Упражнения с мячом	1		
10.	Упражнения с обручем	1		
11.	Упражнения с фитболом	1		
12.	Упражнения с использованием балансировочного диска	1		
13.	Основы координации, базовые шаги	1		
14.	Основы координации, базовые шаги	1		

15.	Упражнения с использованием балансировочного диска	1		
16.	Элементы акробатики	1		
17.	Элементы акробатики	1		
18.	Упражнения в парах с гимнастической палкой	1		
19.	Упражнения в парах с гимнастической палкой	1		
20.	Упражнения в парах с теннисным мячом	1		
21.	Основы координации, базовые шаги	1		
22.	Упражнения в парах с теннисным мячом	1		
23.	Игры на внимание с использованием предметов	1		
24.	Игры на внимание с использованием предметов	1		
25.	Игры на внимание с использованием предметов	1		
26.	Игры на внимание с использованием предметов	1		
27.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики	1		
28.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики	1		
29.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики	1		
30.	Детские народные игры	1		
31.	Детские народные игры	1		
32.	Основы координации, базовые шаги	1		
33.	Основы координации, базовые шаги	1		
34.	Основы координации, базовые шаги	1		
	Итого:	34ч		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев — М: Просвещение, 2009. — 32 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова — Троицкое, 2008. - 12 с.
3. Ковалева Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, ОБ. Логинова. -2-е изд., - М. Просвещение, 2010. — 120 С.
4. Асмолова А.Г., как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова — М: Просвещение, 2010. — 221 с.
5. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова — М: ЭКСМО, 2003. 160 с.
6. Бабенкова Е.А, как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. — 208 с.
7. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева — М: МозаикаСинтез, 2010. — 128 с.
8. Петров П.К. , Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. — 448 с.
9. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.д., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - м: Владос, 2002. — 208 с. Литература для обучающихся Основная
10. Матвеев А.П., Физическая культура 1 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев м: Просвещение, 2009. - 111 с.

11. Матвеев А.П., Физическая культура 2 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев м: Просвещение, 2010. 143 С.
12. Матвеев ,А.П. Физическая культура 3-4 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев м:
Просвещение, 2008. — 160 с. Вспомогательная
- ТЗ. Скребцова Л., Скребцова М., Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т- 1., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова — М: Амрита-Русь, 2004. — 272 с.
14. Скребцова Л., Скребцова М., Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-2, [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова — М: Амрита-Русь, 2006. — 224 с...
15. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
16. Кузнецов В.С. «Упражнения и игры с мячом», 2009
17. Воспитание физических качеств (метод пособие), 2004 год.
18. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации/ авт.сост. А.Н. Каинов. — Волгоград: Учитель 2010
19. Васильков Г.А., от игр к спорту. — М., 1980.
20. Дусовицкий А.К. , Воспитывая интерес. — М., 2005.
21. Коробейников Н.К. , Физическое воспитание. — М., 1989.
22. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. — М., 1991.
23. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. — М., 1986.
24. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. — М., Т 999.
25. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. — М., 1989.
26. Соловейчик С.Л., от интересов к способностям. — М., 1998.