

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Староюрьевская средняя общеобразовательная школа
Староюрьевского района Тамбовской области

Рекомендовано
методическим советом школы
протокол № ... от2016 г.

Утверждено
приказ №
от2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Детский фитнес»
направление
«Спортивно-оздоровительное»

для 2 класса

Составитель:
Фролова Наталья
Анатольевна,
учитель начальных
классов

2016 – 2017 учебный год

Пояснительная записка

Актуальность

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений 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..

Предлагаемая оздоровительно - развивающая программа по фитнес-аэробике рассчитана на детей младшего школьного возраста.

Все эти упражнения объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт уроку привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон урока.

Занятия оказывают положительное влияние на организм детей, их развитие при учёте их возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методики проведения занятий.

Детский инструктор планирует уроки в зависимости от подготовленности группы и условий работы. Уроки должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям детей. Учебный материал на уроках распределяется по мере возрастания и чередования нагрузки

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Освоение упражнений программы поможет естественному развитию организма ребёнка, создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой у детей. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

1.Оздоровительные:

Охранять и укреплять здоровье ребёнка, способствовать гармоничному психосоматическому развитию, совершенствовать функции организма, повышать защитные силы и устойчивость к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличивать работоспособность ребёнка.

2. Образовательные.

Формировать двигательные навыки и умения; развивать психофизические качества (координацию, функцию равновесия, гибкость, выносливость, скорость, мышечную силу). Содействовать развитию музыкального слуха.

3. Воспитательные. Формировать потребность в физических упражнениях, развивать грациозность, пластичность, выразительность движений, творчество.

Формирование и развитие общностей и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности; развитие чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи взаимоподдержки.

Структура занятий

Каждое занятие состоит из трёх частей: вводная часть - разминка, основная часть и заключительная. Деление занятия на части относительно, каждое занятие - это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Занятия **проводятся 3 раза** в неделю, всего **105 часа**. Продолжительность **одного занятия 30 минут**. Вводная часть занимает 5 минут. Основная часть занятия длится 20 минут и предназначена для обучения детей основным видам движения. В этой части занятия даётся большой объём знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Заключительная часть длится 5 минут и включает спокойную игру, упражнения на развитие гибкости, упражнение расслабление, игровой массаж.

Программа рассчитана на 4 года для младших школьников.

Формы работы

Формы работы могут быть различными по форме и интеграции:

- теоретические (беседы, индивидуальные консультации);
- практические (тренировки);
- спортивно-массовые (фестивали, конкурсы, соревнования, показательные выступления);

Теоретический материал (правила соревнований, беседы по технике безопасности и т.д.) в виде информационных бесед дается на каждом занятии в объеме, определенном тематическим планированием.

Практическая часть – основная составляющая занятий по фитнес-аэробике, которая состоит из разнообразных упражнений, проводимых под музыку определенного ритма.

Тематический план программы

№ п/п	Наименование разделов/модулей, тем	Всего часов	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			аудиторные	внеаудиторные	
	Вводное занятие	3	3		
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Знакомство с видами о аэробики, правильности выполнения упражнений, влиянии упражнения на организм.
2-3	Ориентация в пространстве	2	2		Выполнение упражнения вместе с учителем четко с правой ноги, в правую сторону
	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	27	25	2	
4	Базовая аэробика	10	8	2	Дыхательные упражнения.
5	Аэробика в стиле фанк	4	4		Запомнить упражнения, которые могут привести к травме.

6	Аэробика в стиле латино	8	8		Работать в темп музыки.
7	Сказочная аэробика	5	5		Правильное выполнение шагов и упражнений.
	Танцевальная азбука	25	25		
8-9	Позиции в классическом танце.	4	4		Выполнение шагов и упражнений.
10	Полька	5	5		Работать в темп музыки.
11	Русский танец	8	8		Работать в темп музыки. Упражнения на силу.
12	Медленный вальс	8	8		Правильное выполнение шагов и упражнений.
	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	32	32		
13	Упражнения с гимнастической палкой в парах	6	6		Работать в темп музыки.
14	Упражнения с мячом в парах.	5	5		Правильное выполнение шагов и упражнений. Эстафета с мячами.
15	Круговая тренировка.	5	5		Правильное выполнение шагов и упражнений.
16	Комплекс упражнений с лентой.	8	8		Правильное выполнение шагов и упражнений.
17	Комплекс упражнений со скакалкой	8	8		Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Эстафета со скакалками.
	Игры	18	18		
18	Игры на развитие сенсорной чувствительности.	10	10		Игры «Разноцветный быстрый мячик», игра «Не упусти мяч», «Лиса и куры», «У медведя во бору», игра-эстафета «Бег по кочкам», «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки».
19	Имитационные игры.	8	8		«Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем».
	ИТОГО	105	103	2	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие (3 часа).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Минута славы»;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

(27 часов)

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практические занятия:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.

Тема 3 . Танцевальная азбука (25 часов)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (32 часа)

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой . Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практические занятия: Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах.

Тема 5. Игры (18 часов)

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

Планируемые результаты освоения программы.

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

Познавательные УУД

- 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.

Личностные УУД

- 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;

Регулятивные УУД

- 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.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, и микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Формы контроля

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Методические рекомендации

Занятия аэробикой оказывают положительное влияние на организм детей, их развитие при учете их возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методики проведения занятий.

Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем:

- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- снижение лишнего веса;
- улучшения осанки;
- улучшение двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости и др.);
- в приобретении жизненно-необходимых двигательных умений и навыков;
- возможном предотвращении травм;
- улучшении телосложения;
- выработке привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь;
- развитию двигательной памяти.

Учитывая анатомо-физиологические особенности организма детей и специфику средств аэробики, при создании программ следует соблюдать следующие правила. В возрасте 6-8 лет дети ещё трудно переносят монотонную работу, поэтому необходимо чаще менять движения, положения их выполнения и т.п. например, чередовать несколько раз танцевальные упражнения в положении стоя и силовые - в партере. В течение недельного цикла также следует менять программу занятий, чаще включать естественные для этого возраста виды двигательной активности, как, например, аэробику со скакалкой, с мячом и пр. широко применяется игровой метод - сюжетно-образные игры и эстафеты. Для повышения мотивации большое значение имеет организация различного рода выступлений, праздников, создание шоу-программ. Соревновательный вид оздоровительной аэробики, фитнес-аэробика, также являются прекрасным средством для совершенствования, стимулом для продолжения занятий аэробикой. Подбор музыки должен соответствовать возрасту, отражать современный стиль и мод

Материально-техническое обеспечение программы.

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
	<p style="text-align: center;">Список литературы</p> <p>1. Т.В.Плотникова «Фитнес для лентяек» Ростов-на-Дону «Феникс», 2005г</p> <p>2. С.О.Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2005г.</p> <p>3. А.П.Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении» Москва «Владос», 2010г.</p> <p>4. Т.С Лисицкая, Л.Сиднева «Аэробика. Теория и методика»</p> <p>5. М.А.Рунова «Движение день за днём» Москва «Линка-пресс», 2007г.</p> <p>6. И.Б.Куркина «Здоровье - стиль жизни» Санкт-Петербург «Москва», 2008г.</p>	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p>
2	Технические средства обучения	
	<ul style="list-style-type: none">- гимнастические коврики,- гимнастические мячи,- гимнастические обручи,- гимнастические маты- скакалки	18
3	Экранно-звуковые пособия	
	Презентации «Спорт, спорт, спорт», «Спорт и здоровье», «Возникновение спорта».	3
4	Игры и игрушки	0
5	Оборудование кабинета	
	Компьютер, проектор.	3