

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент общего образования Томской области**  
**Отдел образования Администрации Александровского района**  
**МАОУ СОШ № 1 с. Александровское**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор \_\_\_\_\_  
Цолко Е.А.  
Приказ №215/02-03 от «30» августа 2024 г

Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
**«Фитнес»** для 1 классов  
на 2024/2025 учебный год

Целевая аудитория: 1 классы

Педагог, реализующий программу:  
Игнатъева М.А., учитель начальных классов

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочному курсу «Фитнес» составлена на основе ФГОС НОО, ООП НОО МАОУ СОШ №1 с. Александровское.

**Цель программы** – сформировать позитивное отношение младших школьников к занятиям физической культурой, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях фитнесом.

### **Задачи программы:**

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости 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.

**Сроки реализации программы** - рассчитана на 33 часа, при частоте встреч – один час в неделю. Продолжительность одного занятия – 35 минут.

**Основные формы и приёмы работы** с детьми 1 классов: **индивидуальная работа** на занятии (выполнение упражнений на исправление осанки); **групповая работа**, самостоятельная **работа** задаётся с учётом интересов обучающихся. Создается траектория развития учащегося, зависящая от его психологической, теоретической и практической готовности.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

### *Теоретическая часть занятий включает в себя:*

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

### *Практическая часть занятий включает в себя:*

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

## **Результаты изучения курса**

Данная программа обеспечивает достижение учащимися 1 года обучения следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

### **Личностные результаты:**

- установка на здоровый образ жизни;
- 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;

### **Метапредметные результаты:**

- 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, гимнастики;

- 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;
  - организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
  - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
  - проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о роли фитнеса для укрепления здоровья;
- овладение умениями организовывать здоровье-формирующую и здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

#### **Содержание учебного предмета, курса**

##### ***Классическая аэробика - программа «классики» (9 часов)***

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление.

*Практика:*

*Ориентационные упражнения:* вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

*Основные шаги базовой аэробики:*

С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики:

- марш (обычная ходьба)
- стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе)
- ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе)
- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе)
- степ-тач (приставной шаг)
- мамбо (шаги на месте с переступанием)
- грэйп вайн (скрестный шаг в сторону)
- кросс-степ (скрестный шаг на месте)

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.

##### ***Фитнес-гимнастика и акробатика (9 часов)***

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

*Практика:*

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврик))
- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)
- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)
- наклоны
- выпады
- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

### **Степ – аэробика(бчасов)**

Правила техники безопасности на занятиях степ-аэробикой. Понятия степ-аэробики.

Разучивание основных шагов, скачков и подскоков с использованием степ платформы:

- марш (murch)
- шаги ноги в стороны – вместе (V-step). Шаг правой вперед в сторону (назад в сторону), шаг левой вперед в сторону (назад в сторону), шаг правой в и.п., шаг левой в и.п.
- скип (skip). Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе назад, почти касаясь ягодицы. Далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, вытянуть ногу вперед-вверх под углом 30-40°. При выполнении подскоков спина должна быть прямая.
- шаг с касанием (step toe). Шаг правой ногой на месте, левую вперед (в сторону) на носок. То же с левой ноги.
- шоссе. На счет «раз» шаг правой ногой вправо; на «и» приставить левую; на счет «два» шаг правой ногой вправо; на «и» остановка – левая, согнутая в колене, на весу. То же с левой ноги.

### **Занятия с элементами йоги (4 часа)**

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы)
- «кузнечик» (преодолевают скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе)
- «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела)
- «лев» (усиливает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла).

### **Образно-сюжетные и подвижные игры, лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки (6 часов)**

Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и так далее, с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых сказок.

Варианты сюжетно-ролевых игр:

- создание коллажа из сказок, далее двигательное и словесное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события
- создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные
- моделирование сказок (составление сказки по предметно-схематической модели, например, показать какой-то предмет или картинку, которые должны стать отправной точкой детской фантазии)

## Тематическое планирование

### 1 год обучения

№	Содержание (название раздела)	Количество часов на изучение раздела	Планируемые результаты		Мониторинг	
			личностные и метапредметные	предметные	предметных и метапредметных результатов	личностных результатов
1	Теория	в процессе занятий	<b>Личностные результата:</b> -установка на здоровый образ жизни; -эмпатия, как понимание чувств других людей, и сопереживания им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительно сти; знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;	- формирование знаний о роли фитнеса для укрепления здоровья; -овладение умениями организовывать здоровье формирующую и здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка); -обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; -выполнение комплексов на 8 счета из различных видов фитнес- аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;	Беседа	
2	Классическая аэробика	9			-Посещение урока	
3	Фитнес- гимнастика и акробатика	9			-Наблюдение за верным выполнением основных движений и шагов	
4	Степ - аэробика	6			основных движений и шагов	
5	Занятия с элементами йоги	4			классической аэробики	
6	Образно- сюжетные и подвижные игры, лечебно- профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки	6			-Показ базовых шагов на степ платформе Асаны: дерево, кузнечик, кошка, лев.	