

**Краснодарский край, город Сочи, Лазаревский район, село Волковка
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
основная общеобразовательная школа № 81 г. Сочи имени Быковой М.А.**

УТВЕРЖДЕНО

Решение педагогического совета
протокол № 1 от 28 августа 2020 г.

Председатель педсовета _____ Лопина Е.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по спортивно – оздоровительному направлению

«Весёлый Фитнес»



Ступень обучения (класс)

начальное общее образование (1-4 классы)

Количество часов: **135 ч**

Составитель: **Майсурдзе М. А.**

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

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

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «аэробика», «фитнес»; характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотное, музыкально, ритмично; ориентироваться в видах аэробики, гимнастики, танцевальных жанрах;
- 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;
- установка 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, 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.

Результатом освоения программы «Весёлый Фитнес» будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

2.Содержание курса внеурочной деятельности

Занятия по программе «Весёлый Фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом и аэробикой, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, танцах, играх, истории фитнеса и танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям фитнеса и аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Содержание программы включает в себя 5 разделов:

1. Вводные занятия и инструктажи.
2. Оздоровительная аэробика, фитнес и партерная гимнастика.
3. Танцевальная азбука.
4. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.
5. Игры.

№п/п	Раздел	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс		Характеристика деятельности
		теория	практ	теория	практ	теория	практ	теория	практ	
1.	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	1	1	Знакомство с планом работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.
2.	Оздоровительная аэробика, фитнес и партерная гимнастика	2	6	2	7	2	6	2	6	Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в фитнесе и аэробике. Профилактика остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Коррекция фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств.
3.	Танцевальная азбука	2	4	2	5	3	6	3	6	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Укрепление мышц, особенно нижней части

										тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений.
4.	Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика.	2	7	2	8	2	8	2	8	<p>Совершенствование координации движений и чувства равновесия. Фитнес и аэробика с использованием различных предметов, выполнение упражнений в стойке и партере.</p> <p>Развитие координации движений, гибкости.</p> <p>Коррекция фигуры, исправление осанки и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p>
5.	Игры.	2	6	2	4	2	3	1	4	<p>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности. Специальная физическая подготовка.</p>
	Всего	9	24	9	25	10	24	9	25	
	Итого	33		34		34		34		

Содержание курса внеурочной деятельности 1 класса

№ п/п	Разделы, темы	Все го час ов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
1.1	Ориентация в пространстве	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика, фитнес и партерная гимнастика	8	2	6
2.1.	Базовые шаги	3	1	2
2.2.	Партерная гимнастика	2,5	0,5	2
2.3.	Комплекс танцевальной аэробики и фитнеса	2,5	0,5	2
3.	Танцевальная азбука	6	2	4
3.1.	Позиции в классическом танце, балет.	2	1	1
3.2.	Русский танец	1,5	0,5	1
3.3.	Танцы разных народов.	2,5	0,5	2
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	9	2	7
4.1.	Упражнения с гимнастической палкой	1,25	0,25	1
4.2.	Упражнения со скакалкой	1,25	0,25	1
4.3.	Упражнения с мячом	1,25	0,25	1
4.4.	Упражнения с обручем	1,25	0,25	1
4.5.	Упражнения с фитболом	1,5	0,5	1
4.6.	Элементы акробатики	2,5	0,5	2
5	Игры	8	2	6
5.1	Беговые ролевые игры.	2,5	0,5	2
5.2.	Танцевальные игры.	2,5	0,5	2
5.3.	Игры на внимание.	3	1	2

	Всего:	33	9	24
--	---------------	----	---	----

Содержание курса внеурочной деятельности 2 класса

№ п/п	Разделы, темы	Все го час ов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
1.1.	Ориентация в пространстве	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика, фитнес и партерная гимнастика	9	2	7
2.1	Базовая аэробика и фитнес	2,5	0,5	2
2.2.	Аэробика в стиле фанк	2,5	0,5	2
2.3.	Аэробика в стиле латино	2,5	0,5	2
2.4.	Сказочная аэробика и фитнес	1,5	0,5	1
3.	Танцевальная азбука	7	2	5
3.1.	Полька	1,5	0,5	1
3.2.	Русский танец	3	1	2
3.3.	Танцы народов севера	2,5	0,5	2
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, фитнес и акробатика	10	2	8
4.1.	Упражнения с гимнастической палкой в парах	1,5	0,5	1
4.2.	Упражнения с мячом в парах.	2,5	0,5	2
4.3.	Круговая тренировка по фитнесу	2,5	0,5	2
4.4.	Комплекс упражнений на фитболе.	1		1
4.5.	Комплекс упражнений со скакалкой	2,5	0,5	2
5	Игры	6	2	4

5.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности.	2,5	1	1,5
5.2.	Имитационные игры.	3,5	1	2,5
	Всего:	34	9	25

Содержание курса внеурочной деятельности 3 класса

№ п/п	Разделы, темы	Все го час ов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
1.1.	Здоровый образ жизни.	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика, фитнес и партерная гимнастика	8	2	6
2.1.	Базовая аэробика и фитнес	3	1	2
2.2.	Танцевальная аэробика с элементами фитнеса	5	1	4
3.	Танцевальная азбука	9	3	6
3.1.	Вальс.	3	1	2
3.1.	Русский танец	3	1	2
3.4.	Хип-хоп	3	1	2
4.	Ритмическая гимнастика с предметами , фитнес и акробатика	10	2	8
4.1.	Упражнения с предметами в парах и тройках	6	1	5
4.2.	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений с элементами фитнеса	4	1	3
5	Игры	5	2	3
5.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности	2	1	1
5.2.	Русские народные игры.	3	1	2

	Всего:	34	10	24
--	---------------	----	----	----

Содержание курса внеурочной деятельности 4 класса

№ п/п	Разделы, темы	Все го час ов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	0
1.1.	Вводный инструктаж и техника безопасности в спортивном зале	1	1	
1.2.	Питание и питьевой режим.	1	1	
2.	Оздоровительная аэробика, фитнес и партерная гимнастика	8	2	6
2.1.	Фитнес и степ-аэробика	4	1	3
2.2.	Зумба	4	1	3
3.	Танцевальная азбука	9	3	6
3.1.	Восточные танцы	3	1	2
3.2.	Школьный вальс	3	1	2
3.3.	Лезгинка	3	1	2
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, фитнес и акробатика	10	2	8
4.1.	Составление комплексов упражнений с предметами.	5	1	4
4.2.	Составление комбинаций элементов фитнеса, акробатики и аэробики	5	1	4
5	Игры	5	1	4
5.1.	Игротека для малышей	5	1	4
	Всего:	34	10	24

3.Календарно-тематическое планирование.

1 класс

№ п/п	Тема занятия
1	Вводный инструктаж и техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.
2	Игра «Делаем правильно». Что такое аэробика и фитнес? Основные шаги в аэробике и фитнеса.
3	Упражнения на ориентацию в пространстве. Разучивание базовых шагов Аэробики и фитнеса. Танцевальная комбинация из разученных базовых шагов.
4	Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Имитационные игры : «Зоопарк», «Стадион».
5	Развитие выносливости, беговые игры: «Салки», «Белые медведи», «Два мороза».
6	Развитие гибкости, упражнения на гимнастических матах и в движении. Упражнения на растягивание и расслабление.
7	Разучивание базовых шагов аэробики и фитнеса. Танцевальная комбинация из разученных элементов.
8	Комплекс силовых упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Что такое танец? Беговые игры.
9	Балет как высшее искусство танца. Знакомство с балетом (видео).
10	Изучение балетных позиций ног и рук. Игры на внимание.
11	Разучивание позиций ног и рук в балете, постановка корпуса, упражнения на расслабление.
12	Русский народный танец, базовые элементы. Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги».
13	Элементы русских народных танцев. Элемент – «Хоровод»
14	Комплекс силовых упражнения для укрепления мышц рук и ног. Беговые упражнения.
15	Танцы различных народов мира. Разучивание базовых элементов женской лезгинки.
16	Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party»
17	Разучивание базовых шагов женской партии лезгинки.
18	Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности. Фитнес. Акробатика: разучивание широкого и узкого хвата.
19	Подготовка танца к 23 февраля (использование всех изученных стилей танцев). Прыжки через скакалку различными способами.
20	Подготовка танца к 23 февраля (использование всех изученных стилей танцев). Комплекс упражнения с обручами и скакалкой.
21	Подготовка танца к 23 февраля (использование всех изученных стилей танцев). Упражнения с обручами, вращение на различных частях тела.
22	Разучивание базовых движений танца «Макарена». Комплекс упражнений с гимнастической палкой.
23	Комплекс упражнения для укрепления мышц спины. Элементы фитнеса, аэробики и акробатики.
24	Подготовка танца к 8 марта (использование всех изученных стилей танцев). Танцевальные игры.
25	Подготовка танца к 8 марта (использование всех изученных стилей танцев).

	Беговые игры.
26	Игры на расслабление и растяжку «Водяной», «Шина», «Море волнуется».
27	Танцевальные игры: «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк». Беговые игры.
28	Имитационные игры. Комплекс упражнений с мячом (фитболом).
29	Комплекс ОРУ со скакалкой. Элементы акробатики. Игры на внимание.
30	Танцевальная комбинация из базовых шагов аэробики. Силовые упражнения для мышц ног.
31	Имитационные и беговые игры. Танцевальная комбинация из основных элементов балета.
32	Разучивание элементов классического танца. Комбинация из разученных Элементов фитнеса и аэробики.
33	Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party»

2 класс

№ п / п	Тема занятия
1	Вводный инструктаж , техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.
2	Здоровье и его составляющие. Игра «Минута славы».
3	Упражнения на ориентацию в пространстве. Повторение базовых шагов фитнеса и аэробики. Танцевальная комбинация из изученных базовых шагов.
4	Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Имитационные игры : «Чехарда», «Легкоатлеты».
5	Развитие выносливости, беговые игры: «Салки парами», «Знамя».
6	Развитие гибкости, упражнения на гимнастических матах в движении. Упражнения на растягивание и расслабление.
7	Повторение базовых шагов фитнеса и аэробики. Имитационные игры.
8	Разучивание танцевальной композиции в стиле «Латино». Беговые игры.
9	Танцевальная композиция аэробики в стиле «Латино». Игры на внимание.
10	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса. Что такое танец? Беговые игры.
11	Балет как высшее искусство танца. Повторение позиций ног и рук
12	Повторение позиций ног и рук в балете. Разучивание техники вальсового шага.
13	Повторение постановки корпуса в балете. Упражнения на расслабление и растягивание.
14	Разучивание техники вальсового шага. Полька – основные танцевальные шаги.
15	Полька – основные танцевальные шаги. Русский народный танец.
16	Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party»
17	Танцевальные игры. Элементы танца «Кантри». Силовой комплекс упражнений для укрепления мышц ног.
18	Танцы разных народов мира. Танцы народа Кавказа.
19	Повторение движений женской партии лезгинки. Беговые игры: «Салки парами».
20	Комплекс упражнения с гимнастической палкой в парах. Аэробика в стиле «Фанк».
21	Гимнастика и ее виды. Комплекс упражнений с обручами и мячом.
22	Виды аэробики. Повторение элементов акробатики и фитнеса . Имитационные игры

	«Гимнасты», «Лыжники».
23	Ориентация в пространстве. Игры на внимание. Комплекс упражнений со скакалкой.
24	Подготовка танца к 8 марта (использование всех изученных стилей танцев). Прыжки через скакалку различными способами.
25	Сказочная аэробика. Повторение элементов русского танца.
26	Повторение элементов акробатики. Русские народные игры.

27	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук. Имитационные и беговые игры.
28	Танцевальная комбинация из разученных шагов аэробики.
29	Комплекс упражнений на растягивание и расслабление.
30	Гимнастика - вид спорта. Элементы акробатики.
31	Упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнения с мячом в парах.
32	Комплекс упражнения с мячом в парах. Русские народные игры.
33	Эстафеты с фитболом. Дыхание и способности его восстановления.
34	Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party»

3 класс

№ п / п	Тема занятия
1	Вводный инструктаж , техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.
2	Фитнес.Танцевальная аэробика и ее стили. Танцевальные игры.
3	Упражнения на ориентацию в пространстве. Совершенствование базовых шагов фитнеса и аэробики. Танцевальная комбинация из изученных шагов.
4	Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Имитационные игры : «Чехарда», «Легкоатлеты».
5	Развитие выносливости, беговые игры: «Салки парами», «Знамя».
6	Развитие гибкости, упражнения на гимнастических матах в движении. Упражнения на растягивание и расслабление.
7	Повторение базовых шагов танцевальной аэробики. Фитнес.Имитационные игры.
8	Самостоятельное составление танцевальной композиции в стиле «Латино». Беговые игры.
9	Здоровый образ жизни и его составляющие
10	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса. Нагрузка и ЧСС. Беговые игры.
11	Разучивание новых элементов русского танца: «беунок», «бочка», «косичка».
12	Повторение позиций ног и рук в балете. Разучивание техники вальсового шага.
13	Хип-хоп: основные элементы, движения, музыка, ритм. Упражнения на расслабление и растягивание.
14	Повторение техники вальсового шага. Танцевальные игры.
15	История русского танца. Позиции классического танца.
16	Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party»
17	Вальс, история танца. Силовой комплекс упражнений для укрепления мышц ног.
18	Танцы разных народов мира. Самостоятельное составление танца в стиле «хип-хоп».
19	Самостоятельное составление небольшого танца женской партии лезгинки. Беговые игры: «Салки парами».
20	Комплекс упражнения с гимнастической палкой (развороты, вращения)
21	Изучение новых элементов аэробики в стиле «Фанк» (присед, выпад, наклон).
22	Рисунок в составлении комплексов аэробики. Выполнение акробатической связки из 3-5 элементов.
23	Ориентация в пространстве. Групповые виды гимнастики.
24	Подготовка танца к 8 марта (использование всех изученных стилей танцев). Прыжки через скакалку различными способами.
25	Сказочная аэробика: имитация движений разных сказочных и мультипликационных героев.

26	Повторение элементов акробатики, аэробики и фитнеса. Русские народные игры.
27	Русский народный танец. Изучение пятой позиция ног.
28	Танцевальная комбинация из разученных шагов аэробики.
29	Комплекс упражнений на растягивание и расслабление. Изучение вальсового шага в парах.
30	Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки. Элементы акробатики.
31	Упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнения с мячом в тройках.
32	Комплекс упражнения с мячом в парах. Русские народные игры.
33	Эстафеты с фитболом.
34	Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party»

4 класс

№ п / п	Тема занятия
1	Вводный инструктаж и техника безопасности в спортивном зале. Повторение танцев, изученных в 3 классе.
2	Повторение базовых шагов танцевальной аэробики и фитнеса. Комплекс силовых упражнения для укрепления мышц рук.
3	Повторение ранее изученных игр. Комплекс упражнения на фитболе.
4	Повторение базовых шагов степ-аэробики. Комплекс силовых упражнения для укрепления мышц ног.
5	Разучивание новых элементов восточных танцев. Составление танцевальной связки.
6	Комплекс упражнения с гимнастической палкой. Игры на развитие внимания «Вертушка», «Партизаны».
7	Самостоятельное составление комплекса упражнений с гимнастической палкой, игра «Эстафета»
8	Школьный вальс, изучение основных шагов. Разучивание танцевальной связки.
9	Комплекс упражнений на расслабление.
10	Самостоятельное составление комплекса упражнения со скакалкой, беговые игры «Эстафета», «Вышибала».
11	Разучивание базовых шагов женской партии лезгинки, имитационные игры «Все звёзды», «Я иду в поход».
12	Школьный вальс – история возникновения, игры на внимание «Партизаны», «Компас».
13	Подготовка танца к Новому году (использование всех изученных стилей танцев). Питьевой режим до и после занятий.
14	Подготовка танца к Новому году (использование всех изученных стилей танцев). Виды спортивной и художественной гимнастики.
15	Подготовка танца к Новому году (использование всех изученных стилей танцев). Виды здоровья.
16	Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party»
17	Повторение танцев разных народов. История возникновения танцев.
18	Питание и физическая нагрузка. Повторение ранее изученных элементов танцевальной аэробики и фитнеса.
19	Разучивание новых элементов танцевальной аэробики. Самостоятельное составление комплексов танцевальной аэробики и фитнеса в парах
20	Комплекс упражнений на развитие координации движений (развороты, повороты, вращения).

21	Подготовка танца к 23 февраля (использование всех изученных стилей танцев). Вальс в современности.
22	Подготовка танца к 23 февраля (использование всех изученных стилей танцев). Характеры в русском танце
23	Подготовка танца к 23 февраля (использование всех изученных стилей танцев). Пластика рук.
24	Подготовка танца к 8 марта (использование всех изученных стилей танцев). Составляющие здоровья.
25	Подготовка танца к 8 марта (использование всех изученных стилей танцев). Вредные привычки.
26	Разучивание упражнений с элементами акробатики: переворот, перекаты, кувырок.
27	Комплекс упражнения с обручем. Повторение танцев Зумба.
28	Ритм и такт в Зумбе. Развитие чувства ритма и координации движений.
29	Изучение новых треков Зумба.
30	Повторение элементов сказочной аэробики (включает имитацию движений в стиле «робот», «кукла»)
31	Танцы «Московская кадрили», «Перепляс»: история, базовые шаги, музыка.
32	Комплекс упражнения на расслабление и растягивание.
33	Комплекс упражнения с мячом индивидуально и в парах, группах.
34	Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party»

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

МО учителей начальных классов

_____ Кещян К.С.

28 «августа» 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Ладанюк О.Ю.

28 «августа» 2020 г.

