

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ЗАКРЫТОГО АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРВОМАЙСКИЙ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Согласовано

Зам. директора по ВР

_____ Е.В.Коробейникова

« » _____ 2023 г.

Утверждаю

Директор школы

_____ Н.А.Чащина

« » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Детский фитнес»

Спортивно-оздоровительное направление

2023-2024 учебный год

2 класс

Подготовила: учитель физической
культуры Новосёлова Л.В.

**ЗАТО Первомайский
2023 год**

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской программы

Мазур И.В. учителя физической культуры МОУ «Начальная общеобразовательная школа №98»

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 .п..

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Детский фитнес» для обучающихся 2 классов.

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 приемам 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.

Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю. Продолжительность занятий 30-40 минут.

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.

Планируемые результаты освоения программы.

Программа по внеурочной деятельности «Детский 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», «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,

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;
- 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.

Двигательные умения и навыки:

- Основы ходьбы, бега, прыжков.

- Метать небольшие мячи и предметы.
- Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма.
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
- Владеть мячом: держание, ловля, броски.
- Знать основы спортивных игр: мини-футбол, баскетбол, волейбол.
- Самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики.

Учебный план программы «Детский фитнес»

№ п/п	Раздел	2 класс	
		теория	практика
1.	Вводное занятие	1	
2.	Оздоровительная аэробика	В течение занятия	10
3.	Танцевальная азбука		5
4.	Ритмическая гимнастика с предметами.		10
5.	Игры.		8
Итого			

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов
1.	Вводное занятие	1
	Ориентация в пространстве	1
2.	Оздоровительная аэробика и гимнастика	10
	Базовые шаги	3
	Оздоровительная гимнастика	3
	Комплекс танцевальной аэробики	2
	Сказочная аэробика	2
3	Танцевальная азбука	5
	Танцевальные движения.	1
	Подвижные игры	2
	Русский танец	1
	Танцы разных народов.	1
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	10
	Упражнения с гимнастической палкой	1
	Упражнения со скакалкой	2
	Упражнения с мячом	2

	Упражнения с обручем	1
	Упражнения с элементами гимнастики.	1
	Элементы акробатики	2
	Упражнения на развитие гибкости.	1
5	Игры	8
	Беговые ролевые игры.	1
	Игры на внимание.	1
	Игры с мячом.	1
	Игры на развитие координации.	1
	Игры на развитие ловкости.	1
	Игры на развитие циклических и ациклических движений.	1
	Эстафеты с предметами и без.	1
	Основы спортивных игр.	1
	Всего:	34