

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Прогимназия №1 г.Баксана»

Рабочая программа
внеурочной деятельности
по физическому воспитанию «Фитнес-аэробика»

Начальное общее образование
(уровень образования)

2 класс

2023-2024 учебный год
(срок реализации программы)

Рабочая программа внеурочной деятельности «Фитнес - аэробика» 2 класс

I. Пояснительная записка.

Программа составлена на основе: Примерной программы по физической культуре в рамках проекта “Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения”, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию руководителя проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - Просвещение. Авторской программы «Детский фитнес» И.В. Мазур, Кемерово.

Нормативные документы для составления рабочей программы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273-ФЗ) с изменениями.

- приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 28 августа 2020 года №442.

Основными целями и задачами программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Фитнес- аэробика» является воспитание учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

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.

- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;

- 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.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Программа по внеурочной деятельности «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных 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;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков;
- 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;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций.

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;
 - задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.
- Осуществление контроля над реализацией программы включает в себя:
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;

III. Содержание учебного предмета.

Недельная нагрузка - 1 н/ч.

Годовая учебная нагрузка -34 часа

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила безопасности на занятиях физическими упражнениями с предметами и на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Форма занятий. Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.

Форма подведения итогов. Опрос, самостоятельная работа, игра –испытание.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Релаксация восстановление, дыхательные упражнения. Комплексы для коррекции и нарушения осанки., упражнения для профилактики развития плоскостопия. Партерная гимнастика как вид оздоровительной тренировки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительная аэробика. Основные шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг.

Ориентация в пространстве вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

Сказочная аэробика.: включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

Партерная гимнастика включает в себя наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку

Танцевальная азбука Пор де бра –как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Ритмическая гимнастика с предметами. Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, упражнений со скакалкой

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Практические занятия:, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.

Акробатика стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании.

Игры. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

IV. Тематическое планирование.

№	Разделы	Общее кол-во часов
	2 класс	
1	Общие правила техники безопасности	1
2	Оздоровительная аэробика	8
3	Танцевальная азбука	7
4	Ритмическая гимнастика с предметами	11
5	Игры	7
	ИТОГО	34