Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Степановская средняя общеобразовательная школа»

Верхнекетсеого района Томской области



УТВЕРЖДАЮ

директор

МБОУ «Степановская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Андреев

Приказ от 29.08 2017г. №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Фитнес – аэробика»

на 2017-2018 учебный год

Количество часов –34

Учитель Пшеничникова Таисия Алексеевна

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности  “Фитнес - аэробика” для учащихся  2 класса  разработана  на основе:  программа “Физическая культура”, 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. “Начальная школа ХХI века” М.: Издательский центр “Вентана-Граф”, 2011 г.; Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы   В.И.   Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008 г., допущенной Министерством  образования и науки Российской Федерации

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Трехразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно не достаточно. В данной ситуации наиболее актуально введение  программ внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

      Программа внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» включает различные  виды двигательной активности.  Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного физического образования школьников в формате современных фитнес-программ, настоящая программа обладает значительной новизной.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Отличительная особенность программы:

     Имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры. Привитие через практические занятия интереса к  фитнес - аэробике как массовому виду спорта.

На основе Приказа Минобрнауки РФ от 26.11.2010 N 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования”, зарегистрированного в Минюсте РФ 4 февраля 2011 г. N 19707 внесены изменения в ФГОС НОО (Приказ МОиНРФ от 06.10.2009 г. № 373). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

;

- 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 (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

**Цель**: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

**Задачи**:

* формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
* расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

**Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Программа состоит из 2 относительно самостоятельных разделов, каждый из которых предполагает организацию определённого вида внеурочной деятельности  и направлена на решение своих собственных педагогических задач.

- программа разработана непосредственно для учащихся 2 класса;

- основу программы составляют ритмические упражнения с элементами фитнеса и подвижные игры, представленные согласно их классификации;

- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;

- содержит блок теоретических знаний;

- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

- занятия проводятся под музыку по разделу “Фитнес-аэробика ”

**Планируемые результаты освоения программы**

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

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут развиты следующие умения:**

* ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
* раскрывать понятия: синхронно, выворотно, 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.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

* установка на здоровый образ жизни;
* основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными 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 формироваться следующие 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.

**Содержание программы**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Каждый раздел состоит из теоретической и практической 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.

Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса.

Огромное  значение  для   ребёнка  имеет  участие в  жизни   класса  вне  школьных  уроков.  Для   многих  ребят - это  основной  мотив   посещения школы,  так  как  есть   возможность  проявить  инициативу  и   самостоятельность,  ответственность  и   открытость.

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

***1.1 Сюжетные игры.*** “Два мороза”, “Гуси-лебеди”, “Веселые ребята”, “Космонавты”, “Море волнуется”, “Волк во рву”, “Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”, “Белые медведи”, “Вороны и воробьи”, “Ловишки-перебежки”, “Салки”, “Хвостики”, Коршун и наседка”, “Колдунчики”, “Кот идет”, “Не ошибись” (с рисунками зверей и птиц), “Кошки-мышки”, “Птицы без гнезда”, “Шишки, желуди, орехи”. Для сюжетных игр “характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный (“Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”) и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).

***1.2 Бессюжетные игры.***В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения. “Класс     смирно!”,  “Запрещенное движение,  “К своим флажкам”, “Пустое место”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “Чья команда быстрее построится”, “Придумай фигуру”, “На одной ноге”, “Землемеры”, “Увернись от мяча”, “Быстро по местам”,   “У ребят порядок  строгий”,   “Удочка”, “Невод”, “Третий лишний”.

***1.3 Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.***Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метании); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании,   в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

***Раздел 2 “Ритмика с элементами детского фитнеса”.***состоит из четырёх тем: “Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма”, “Ритмико-гимнастические упражнения”, “Элементы базовой аэробики и классической аэробики с предметами”, “Игры под музыку”.

***2.1 “Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма”.***содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм музыки.  Правильное исходное положение. Ходьба: с высоким подниманием бедра, широким шагом, перекатом, приставным шагом, острый шаг, с подниманием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Акцентированная ходьба. Бег: в чередовании с ходьбой, со сменой направления, на носках. Виды ходьбы и бега под музыку: бодрый шаг, спортивный шаг, спокойный шаг, быстрый и медленный бег. Исполнение ритмичных подскоков, приставных шагов в сторону. Перестроение в круг из шеренги. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Различие динамики звука “громко — тихо”, “быстро – медленно”. Хлопки в такт музыки. Движения руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку.

***2.2 “Ритмико-гимнастические упражнения”.***данный раздел составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

*Общеразвивающие упражнения.*Ходьба на носках и пятках, выставление ноги на носок и пятку вперед и в стороны, подъем на полупальцы. Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами вперед и назад. Движения рук в разных направлениях без предметов. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры. Упражнения на формирование осанки.

*Упражнения на координацию движений.*Перекрестный движения руками. Ассиметричные движения рук и ног. Изучение позиций рук и ног.

*Элементы танца и простые танцевальные движения*: шаги — мягкий, перекатный, острый, на полупальцах. Бег на носках. Притопы одной ногой с хлопками. Кружение через правое плечо с поднятыми руками, кружение парами — на месте и на ходу. Приставной и переменный шаги вперед, в сторону, назад. Шаги галопа — прямой, боковой.

*Упражнение на расслабление мышц*. “Мягкие руки” *- п*одняв руки вверх, уронить вниз кисти, локти, и слегка наклонившись вперед, уронить руки вниз; руки поднять вверх, уронить вниз с небольшим наклоном вперед. “Маятник” - в широкой стойке, раскачивание руками вправо-влево.

***2.4 Элементы детского фитнеса.***

***Базовые шаги****:* “Марш”, “Бейсик”, “Степ-тач”, “Дабл-степ”, “Оупен-степ”, “Стрэдл”, “Ни-ап”, “Захлест”, “Греп-вайн”, “V-степ”, “А-степ”, “Хил-диг”, “Кик”, “Ланч”, “Джампинг-джек”. Шаги выполняются на 4 и 8 счетов.

***Методы обучения***: целостный и расчлененный. Используется в работе метод “зеркального показа”. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения) способом.

***2.5 “Игры под музыку”***

“Запрещенное движение”, “Слушай хлопки”, “Замри”, “Давай поздороваемся”, “Хвостики”, “Гусеница”, “Танец в круг”, “Музыкальные змейки”, “Пятнашки”.

**Место программы в учебном плане**

Программа     соответствует    федеральному   компоненту   государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся  2 класса. Рассчитана  на 34 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

***Режим занятий*:** Программа предполагает проведение занятий  1 раз в неделю.  Продолжительность занятий 40 минут.

***Место проведения***: спортивный зал школы, спортивная площадка.

***Особенности набора детей*** – учащиеся 2 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

**Учебно-тематический  план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного**  **материала** | **Количество часов** |
| 1 | Теория | в  процессе обучения |
| 2 | Подвижные игры | 10 |
| 3 | Ритмика с элементами фитнеса | 4 |
| 4 | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 5 | Базовая аэробика | 15 |
| 6 | «Фитнес - марафон» | 1 |
| **7** | Игры под музыку | 2 |
| **Итого** | | **34** |

**Структура занятия.**

Занятие  состоит  из  подготовительной, основной  и  заключительной  частей.

Подготовительная часть – темп музыки 124-136 уд/мин, время 8-10мин Основная часть – темп музыки 128- 142 уд/мин, к концу основной части 124-136 уд/мин.

 Основная часть делится на 3 блока: аэробный разогрев, танцевальная (или “калистеника”) и игровая.

Заключительная часть - темп музыкального сопровождения 110-130 музыкальных акцентов в минуту, время 5 минут, в положении сидя на полу или лежа.

***Содержание занятий*:**

- разучивание базовых шагов;

- локальные движения частями тела (повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой);

- движения для обширных мышечных групп (полуприседы, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещением в сочетании с движениями рук);

- стретчинг – упражнения на гибкость (растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы, живота, рук);

- упражнения на полу – “калистеника” (на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса спины, рук и плечевого пояса, бедра).

**Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)**

***Классическая аэробика с мячом****.*При проведении занятий с детьми 7-8 лет желательно использовать мячи диаметром 18–20 см. Занятие имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную.Подготовительная часть – 8-10 мин. Упражнения без предмета, ходьба в чередовании с бегом, прыжки, упражнения на восстановление дыханияОсновная часть – 28-30 мин. Рекомендуется разделить на  работу с предметом и игровую. При проведении занятий с мячом темп музыкального сопровождения должен составлять не ниже 110-120 музыкальных акцентов в минуту.Заключительная часть – 5 мин., упражнения на восстановление дыхания, расслабление, внимание. В аэробике с мячом рекомендуется выполнять следующие упражнения для развития координации движений: передачи из одной руки в другую – перед собой, над головой, за спиной, под ногой, партнеру; броски и ловля после удара о пол; броска вверх, в стену, от партнера; ловля – двумя руками, одной рукой; перекаты по полу, по телу;

***Классическая аэробика со скакалкой***: Прыжки через скакалку являются одной из любимых игр детей. Проведение занятий под музыку значительно повышает их интерес к занятиям. Основным содержанием аэробики со скакалкой являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально. Длина скакалки подбирается следующим образом: нужно встать на скакалку, ноги на ширине плеч, натянуть скакалку вверх. Ручки или узлы должны доставать до плеч. Прыжки через скакалку следует осваивать в следующем порядке:

1. Разучить подскоки, прыжки без скакалки и без музыкального сопровождения.  
2. Разучить движения со скакалкой без музыки, затем под музыку.  
3. Разучить простейшие комбинации прыжков без музыки, затем под музыку.

Виды подскоков и прыжков:

- вращая скакалку вперед;

- вращая скакалку вперед с дополнительным прыжком;

- вращая скакалку назад;

- прыжок с вращением скакалки вперед, 1 круг скакалкой сбоку вперед;

- прыжок с вращением скакалки вперед, 1 круг скакалкой справа и 1 круг слева вперед;

- прыжок с вращением скакалки назад, 1 круг скакалкой сбоку назад;

- скачки с ноги на ногу.