

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Основная общеобразовательная школа с. Волково

Слободского района Кировской области

Программа курса внеурочной деятельности

**ПО СПОРТВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

для учащихся 1-4 классов на 2020-2021 учебный год

Автор-составитель:

Бажина С.А.

учитель физической культуры

Волково

2020

АННОТАЦИИ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Класс: 1-4

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 9 (с изменениями);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014г. №253 «Об утверждении Федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Учебный план для начального общего образования МКОУООШ с Волково 2020-2021уч. год.

Актуальность выбора курса.

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного

физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”.

Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

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 включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

Цель программы:

Разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачей курса является:

- 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.

Возраст детей: 7-10 лет.

Программа «Детский фитнес» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (135 часов). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 часа в неделю. Продолжительность занятий 35-40 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, 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 формироваться 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 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 формироваться 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.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- - соревнования по аэробике;
 - зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
 - защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
 - представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
 - заполнение в портфолио показателей тестирования физического здоровья и физической подготовленности.

Содержание программы «Детский фитнес». Первый год обучения.

Тема 1. Вводное занятие (1 часа)

Тема 2. Оздоровительная аэробика (8 часов)

Тема 3. Танцевальная азбука (6 часов)

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (10 часов)

Тема 5. Игры (7 часов)

Второй год обучения.

Тема 1. Вводное занятие (1 часа).

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8 часов)

Тема 3. Танцевальная азбука (8 часов)

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (10 часов)

Тема 5. Игры (7 часов)

Третий год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1 часа).

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8 часов)

Тема 3. Танцевальная азбука (6 часов)

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (10 часов)

Тема 5. Игры (9 часов)

Четвертый год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1 часа).

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8 часов)

Тема 3. Танцевальная азбука (6 часов)

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (10 часов)

Тема 5. Игры (9 часов)

