**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, 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 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.

**Содержание программы включает в себя семь разделов:**

1. Введение в образовательную программу
2. Общая физическая подготовка
3. Танцевальная аэробика
4. Степ-аэробика
5. Фитбол-аэробика
6. Оздоровление
7. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики - 10 шт.

- гимнастические мячи -10 шт.

- гимнастические обручи -10 шт.

- гимнастические маты - 5 шт.

- скакалки - 10 шт.

- мячи большие резиновые (фитбол) - 10 шт.

Результатом освоения программы «Детский 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.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике.

**Учебно-тематический план программы «Детский фитнесс»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Название темы** | **Теория часы** | **Практика часы** | **Количество часов** |
| ***I. Введение в образовательную программу (3 часа)*** |
| 1 | ТБ, введение в образовательную программу. | 1 |  | 1 |
| 2 | Гигиена спортивных занятий.  | 1 |  | 1 |
| 3 | Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. | 1 |  | 1 |
| ***II. Общая физическая подготовка (12 часов)*** |
| 5 | Элементы строевой подготовки  |  | 2 | 2 |
| 6 | Упражнения для рук |  | 2 | 2 |
| 7 | Упражнения для ног |  | 2 | 2 |
| 8 | Упражнения для шеи и спины. |  | 2 | 2 |
| 9 | Упражнения для мышц пресса  |  | 2 | 2 |
| 10 | Спортивные игры |  | 2 | 2 |
| ***III. Танцевальная аэробика (21 час)*** |
| 11 | Базовые шаги и связки аэробики | 1 | 8 | 9 |
| 12 | Комплекс танцевальной аэробики |  | 10 | 10 |
| 13 | Спортивные игры |  | 2 | 2 |
|  | ***IV. Степ-аэробика (21 час)*** |  |  |  |
| 14 | Базовые шаги степ-аэробики | 1 | 8 | 9 |
| 15 | Связки степ-аэробики |  | 10 | 10 |
| 16 | Спортивные игры |  | 2 | 2 |
| ***V. Фитбол-аэробика (9 часов)*** |
| 17 | Фитбол-аэробика | 1 | 6 | 7 |
| 18 | Спортивные игры |  | 2 | 2 |
|  | ***VI. Оздоровление (21 час)*** |  |  |  |
| 19 | Коррекционные упражнения | 2 | 6 | 8 |
| 20 | Элементы детской йоги |  | 3 | 3 |
| 21 | Партерная гимнастика |  | 3 | 3 |
| 22 | Стретчинг | 1 | 6 | 7 |
| ***VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений (15 часов)*** |
| 23 | Закрепление и обобщение полученных знаний и умений |  | 15 | 15 |
|  | ***Итого*** | 9 | 93 | 102 |

**Календарно-тематическое планирование программы «Детский фитнесс»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***п/п*** | ***дата******план*** | ***дата факт*** |  ***Тема занятия*** | ***Содержание*** | ***часы*** |
| ***I. Введение в образовательную программу (3 часа)*** |
| 1 |  |  | ТБ, введение в образовательную программу | Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. | 1 |
|  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  | Гигиена спортивных занятий | Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к прическе, правила поведения после занятий) | 1 |
| 3 |  |  | Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. | Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика | 1 |
| ***II. Общая физическая подготовка (12 часов)*** |
| 4-5 |  |  | Элементы строевой подготовки | Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) | 2 |
| 6-7 |  |  | Общеразвивающие упражнения для рук | Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета | 2 |
| 8-9 |  |  | Общеразвивающие упражнения для ног | Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом | 2 |
| 10-11 |  |  | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины | Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины | 2 |
| 12-13 |  |  | Общеразвивающие упражнения для мышц пресса  | Повторение техники выполнения упражнений для мышц пресса | 2 |
| 14-15 |  |  | Подвижные игры | Игры с элементами волейбола | 2 |
| ***III. Специальная физическая подготовка (21 час)*** |
| 16-17 |  |  | Базовые шаги и связки аэробики | Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики | 2 |
| 18-20 |  |  | Базовые шаги и связки аэробики  | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма | 3 |
| 21-23 |  |  | Базовые шаги и связки аэробики | Техника выполнения базовых шагов аэробики | 3 |
| 24-26 |  |  | Базовые шаги и связки аэробики | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики | 3 |
| 27-29 |  |  | Базовые шаги и связки аэробики | Закрепление базовых шагов. Простейшие музыкальные композиции | 3 |
| 30-33 |  |  | Комплекс танцевальной аэробики | Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки | 4 |
| 34 |  |  | Итоговые занятия.Танцевальные композиции | Закрепления итоговых музыкальных композиций | 1 |
| 35-36 |  |  | Подвижные игры | **Игры с элементами метания** | 2 |
| ***IV. Степ-аэробика (21 час)*** |
| 37-39 |  |  | Степ-аэробика. Т.Б. при выполнении упражнений на степах  | Разучивание базовых шагов на степе  | 3 |
| 40-43 |  |  | Степ-аэробика | Разучивание базовых шагов на степе | 4 |
| 44-49 |  |  | Степ-аэробика | Разучивание аэробных связок на степе | 6 |
| 50-51 |  |  | Степ-аэробика | Упражнения на растяжку мышц ног | 2 |
| 52-55 |  |  | Итоговые занятия. Обобщение. Танцевальные композиции | Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений | 4 |
| 56-57 |  |  | Подвижные игры | Игры с элементами баскетбола | 2 |
| ***V. Фитбол-аэробика (9 часов)*** |
| 58 |  |  | Фитбол-аэробика | Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся | 1 |
| 59-60 |  |  | Фитбол-аэробика | Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче | 2 |
| 61-62 |  |  | Фитбол-аэробика | Ознакомление с основными исходными положениями фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики | 2 |
| 63-64 |  |  | Фитбол-аэробика | Разучивание основных исходных положений фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики | 2 |
| 65-66 |  |  | Подвижные игры | Подвижные игры на развитие ловкости | 2 |
| ***VI. Оздоровление (21 час)*** |
| 67-68 |  |  | Коррекционные упражнения | Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия | 2 |
| 69-70 |  |  | Коррекционные упражнения | Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол-аэробике | 2 |
| 71 |  |  | Коррекционные упражнения | Дыхательная гимнастика | 1 |
| 72-73 |  |  | Коррекционные упражнения  | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой | 2 |
| 74 |  |  | Коррекционные упражнения | Релаксация Джекобсона | 1 |
| 75-77 |  |  | Йога | Комплекс детской йоги | 3 |
| 78-80 |  |  | Партерная гимнастика.  | Упражнения на развитие осанки, гибкости | 3 |
| 81-82 |  |  | Стретчинг. Повторение элементов строевой подготовки | Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) | 2 |
| 83-84 |  |  | Стретчинг. Общеразвивающие упражнения для рук  | Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения на развитие осанки, гибкости | 2 |
| 85-87 |  |  | Стретчинг | Упражнения на развитие осанки, гибкости | 3 |
| ***VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений(15 часов)*** |
| 88-89 |  |  | Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения | Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом  | 2 |
| 90-91 |  |  | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.  | Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины | 2 |
| 92-93 |  |  | Общеразвивающие упражнения для мыщц пресса. | Повторение техники выполнения упражнений для мышц пресса. | 2 |
| 94-95 |  |  | Стили танцевальной аэробики Общеразвивающие упражнения для рук. Общеразвивающие упражнения для ног. | Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения. | 2 |
| 96-97 |  |  | Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения | «Мамбо», профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика | 2 |
| 98-99 |  |  | Степ-аэробика. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения | «Латино», релаксация  | 2 |
| 100-101 |  |  | Танцевальная композиция | Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений | 2 |
| 102 |  |  | Итоговое занятие |  | 1 |