

1. 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.

2. Содержание программы включает в себя семь разделов:

- I. Введение в образовательную программу
- II. Общая физическая подготовка
- III. Танцевальная аэробика
- IV. Степ-аэробика
- V. Фитбол-аэробика
- VI. Оздоровление
- VII. 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.

3. Учебно-тематический план программы «Детский фитнес»

п/п	Название темы	Теория часы	Практика часы	Количество часов
<i>I. Введение в образовательную программу (3 часа)</i>				
1	ТБ, введение в образовательную программу.	1		1
2	Гигиена спортивных занятий.	1		1
3	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	1		1
<i>II. Общая физическая подготовка (12 часов)</i>				
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
<i>III. Танцевальная аэробика (21 час)</i>				
11	Базовые шаги и связки аэробики	1	8	9
12	Комплекс танцевальной аэробики		10	10
13	Спортивные игры		2	2
<i>IV. Степ-аэробика (21 час)</i>				

14	Базовые шаги степ-аэробики	1	8	9
15	Связки степ-аэробики		10	10
16	Спортивные игры		2	2
<i>V. Футбол-аэробика (9 часов)</i>				
17	Фитбол-аэробика	1	6	7
18	Спортивные игры		2	2
<i>VI. Оздоровление (21 час)</i>				
19	Коррекционные упражнения	2	6	8
20	Элементы детской йоги		3	3
21	Партерная гимнастика		3	3
22	Стретчинг	1	6	7
<i>VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений (15 часов)</i>				
23	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений		15	15
	<i>Итого</i>	9	93	102

Календарно-тематическое планирование программы «Детский фитнес»

<i>n/n</i>	<i>дата план</i>	<i>дата факт</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Содержание</i>	<i>часы</i>
<i>I. Введение в образовательную программу (3 часа)</i>					
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 причёске, 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
<i>II. Общая физическая подготовка (12 часов)</i>					
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	2

				упражнениями для ног с предметом	
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
<i>III. Специальная физическая подготовка (21 час)</i>					
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	Закрепления итоговых музыкальных композиций	1

			композиции		
35-36			Подвижные игры	Игры с элементами метания	2
<i>IV. Степ-аэробика (21 час)</i>					
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
<i>V. Футбол-аэробика (9 часов)</i>					
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
<i>VI. Оздоровление (21 час)</i>					
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
<i>VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений(15 часов)</i>					
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 мышц 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