

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Муниципальное образование Веневский район**

**МОУ "Кукуйский ЦО им. И.Ф. Себровой"**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет

---

Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

---

Поляков С.М.  
Приказ №111 от «31»  
августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности «Фитнес - аэробика»  
для обучающихся 1-4 классов

**Кукуй Веневского района 2023**

## **Программа внеурочной деятельности «Фитнес и аэробика»**

**(для 1-4 класса)**

### **Пояснительная записка**

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 и 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 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 МОиН РФ 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности "Фитнес и аэробика" для учащихся 1-4 классов разработана на основе:

- Программа "Физическая культура", 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. "Начальная школа XXI 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;
- 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 1-4 классов;
- 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 “Аэробика ”

### **Планируемые результаты освоения программы**

Программа по внеурочной деятельности «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

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа.

Учебно-тематический план

Учебная нагрузка: \_\_\_1\_\_\_ часа в неделю

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ «Аэробика» 1 -2 КЛАСС (34ЧАСОВ)

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Приложение
	<b>1 -2 класс</b>		
1		Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой Элементы строевой подготовки.	
2		Общеразвивающие упражнения для рук Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	
3		Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	
4		Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	
5		Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	
6		Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	
7		ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	

8		ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	
9		Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	
10		Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	
11		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. ( <b>V-степ кёрл</b> ) Аэробика и её виды. Подсчет музыки. Стретчинг.	
12		Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	
13		Знакомство с мячом. Прокатывания мяча: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - игры с мячом: «Догони мяч», «Докати мяч»	
13		Знакомство с мячом. Передача мяча друг другу, броски. Игры с мячом: «Попади мячом в цель».	
14		Ознакомление, разучивание основных исходных положений аэробики и дыхательной гимнастики.	
15		Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.	
16		Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации	
17		Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Подвижные игры.	
18		Закрепление связок и базовых шагов используемых в аэробике. Подвижные игры.	
19		Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры с .	

20		Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой.	
21		Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры.	
22		Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	
23		Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры.	
24		Коррекционные упражнения Релаксация. Подвижные игры .	
25		Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	
26		Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики	
27		Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,)	
28		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	
29		Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	
30		Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	
31		Комбинации из изученных элементов аэробики.	
32		Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	

33		Музыкальные подвижные игры по выбору детей	
34		Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса)	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ  
ПРОГРАММЫ «АЭРОБИКА» 3 КЛАСС (34 ЧАСОВ)**

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Приложение
	<b>3 класс</b>		
1		Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Элементы строевой подготовки.	
2		Общеразвивающие упражнения для рук Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	
3		Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	
4		Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	
5		Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	
6		Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	
7		ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные	

		игры.	
8		ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	
9		Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	
10		Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	
11		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. ( <b>Степ-тач, тач-фронт,</b> ) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг.	
12		Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	
13		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. ( <b>V-степ кёрл</b> ) Аэробика и её виды. Подсчет музыки. Стретчинг.	
14		Ознакомление, разучивание основных исходных положений аэробики и дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений на растягивание.	
15		Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в.	
16		Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Выполнение упражнений в расслаблении мышц .	
17		Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Выполнения упражнений в равновесии.	
18		Закрепление связок и базовых шагов аэробики. Подвижные игры.	
19		Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры.	

20		Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом.	
21		Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.	
22		Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	
23		Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры.	
24		Коррекционные упражнения Релаксация. Подвижные игры.	
25		Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	
26		Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики	
27		Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,)	
28		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	
29		Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	
30		Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	
31		Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	
32		Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	
33		Комбинации из изученных элементов аэробики.	

		Подвижные игры.	
34		Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса)	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ  
ПРОГРАММЫ «АЭРОБИКА» 4 КЛАСС (36 ЧАСОВ)**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Приложение</b>
	<b>4 класс</b>		
1		Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Элементы строевой подготовки.	
2		Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	
3		Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	
4		Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	
5		Техника выполнения упражнений на развитие осанки.  Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	

6		Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	
7		ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	
8		ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	
9		Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	
10		Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	
11		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. ( <b>Степ-тач, тач-фронт,</b> ) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг.	
12		Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	
13		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. ( <b>V-степ кёрл</b> ) Аэробика и её виды.Подсчет музыки. Стретчинг.	
14		Ознакомление, разучивание основных исходных положений аэробики и дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений на растягивание.	
15		Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.	
16		Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Выполнение упражнений в расслаблении мышц .	
17		Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Выполнения упражнений в равновесии.	
18		Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в аэробике. Подвижные игры.	

19		Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры.	
20		Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры.	
21		Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.	
22		Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	
23		Партерная гимнастика .Упражнения на развитие осанки, гибкости..	
24		Коррекционные упражнения Релаксация.	
25		Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Подвижные игры.	
26		Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики	
27		Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,)	
28		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	
29		Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	
30		Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	
31		Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры с фитболом.	

32		Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	
33		Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	
34		Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса)	

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

### Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.

6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.