

Частное общеобразовательное учреждение «Согласие-М»



ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от «25» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ЧОУ «Согласие-М»
от «25» августа 2023 г. № 9-о/д

Приложение
к основной образовательной программе НОО

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь! Фитнес для детей»
для обучающихся 1 - 4 классов

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Составитель: Цепелев М.Е., учитель

г. Екатеринбург, 2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь! Фитнес для детей» для обучающихся 1 – 4 классов ЧОУ «Согласие-М» (далее – Программа) разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО) к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования (далее – ООП НОО) и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения ООП НОО в ЧОУ «Согласие-М». Программа составлена с учетом целевых ориентиров результатов в воспитании, развитии личности обучающихся, сформулированных в рабочей программе воспитания.

Программа является приложением к ООП НОО ЧОУ «Согласие-М». Программа включает в себя пояснительную записку, содержание курса внеурочной деятельности с указанием формы проведения занятий, планируемые результаты освоения Программы, тематическое планирование, поурочное планирование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для организации внеурочной деятельности по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность». Программа включает в себя общеразвивающие упражнения, аэробику, гимнастику, оздоровительные практики. В ходе реализации Программы развитие физических качеств и двигательных действий осуществляется средствами элементов спортивных, ритмических и танцевальных движений. При благоприятных погодных условиях занятия проводятся на улице.

Цель Программы - создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования мотивации к познанию ребёнком самого себя, к самосовершенствованию, воспитание волевых и нравственных качеств, культуры двигательной активности.

Задачи Программы:

- обучение упражнениям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- развитие основных физических качеств, координационных ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
- актуализация потребности обучающихся в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании; побуждение их к формированию и сохранению здоровья собственными силами;
- укрепление и сохранение физического здоровья обучающихся за счёт повышения их двигательной активности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей направленности;
- формирование мотивации здорового образа жизни, самостоятельной двигательной активности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание волевых качеств личности: самостоятельности, дисциплинированности, самообладания, настойчивости, выдержки, воли к победе;
- воспитание нравственных качеств личности: любви к родине и её народу, традициям; взаимоуважения, отзывчивости, доброжелательного отношения к товарищам, готовности помогать им, умения сотрудничать, честности, справедливости, ответственности за свои поступки, коллективизма.

На изучение курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь! Фитнес для детей» отводится 135 часов (по 1 часу в неделю): 33 часа в 1-м классе, по 34 часа во 2 - 4-х классах.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ! ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Содержание курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь! Фитнес для детей» представлено теоретической и практической частями.

Теоретическая часть	Практическая часть
<p>Введение в образовательную программу.</p> <p>Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях.</p> <p>Гигиена спортивных занятий.</p> <p>Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.</p> <p>Техника безопасности при проведении занятий на фитболах.</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи.</p> <p>2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика Разучивание базовых движений аэробики. 7 базовых шагов: Подъем колена (Knee lift, Knee up), Мах (Kick), Low kick, Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann), Выпад (Lunge), Шаг (March), Marching, Walking, Бег (Jog), Joging, Скип (Skip, Flick, Kick).</p> <p>Разучивание вспомогательных базовых шагов, которые необходимы для составления хореографии: Степ-тач, тач-фронт, V-степ кёрл, тач-сайт. Разучивание, закрепление и совершенствование аэробных связок. Самостоятельное составление связок аэробики.</p> <p>Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.</p> <p>3. Фитбол аэробика Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче. Разучивание связок и базовых шагов фитбол аэробики.</p> <p>Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.</p> <p>4. Детская йога Разучивание, закрепление и совершенствование основных ассан йоги. Обучение расслаблению, релаксации. Дыхательные упражнения</p> <p>5. Игры Беговые ролевые игры. Танцевальные игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение.</p> <p>Спортивные игры.</p>

Формы проведения занятий: практические занятия, направленные на коррекцию осанки и плоскостопия, ролевые игры, танцевальные игры, спортивные игры, упражнения и другие.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ! ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение Программы позволит сформировать у обучающегося следующие личностные результаты:

- осознание связи физической активности с укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время занятий, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния двигательной активности и занятий спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений, упражнений на профилактику нарушения осанки, плоскостопия;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, плоскостопия, развитие силы, выносливости;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий фитнесом, оценивать влияние двигательной активности на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий и подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся во время выполнения заданий;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ! ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	5	
3	ОРУ с предметами и без, акробатика	21	
4	Игры	6	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8	
3	ОРУ с предметами и без, акробатика	19	
4	Игры	6	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8	
3	ОРУ с предметами и без, акробатика	19	
4	Игры	6	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8	
3	ОРУ с предметами и без, акробатика	19	
4	Игры	6	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ! ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие. ТБ. Ориентация в пространстве	1	
Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (5 часов)			
2.	Базовые шаги	1	
3.	Партерная гимнастика	1	
4.	Комплекс танцевальной аэробики	1	
5.	Сказочная аэробика	1	
6.	Сказочная аэробика	1	
ОРУ с предметами и без, акробатика (21 час)			
7.	ОРУ без предметов	1	
8.	Упражнения с обручем	1	
9.	Упражнения с обручем	1	
10.	Упражнения со скакалкой	1	
11.	Упражнения со скакалкой	1	
12.	Упражнения с мячом	1	
13.	Упражнения с мячом	1	
14.	Элементы акробатики	1	
15.	Элементы акробатики	1	
16.	Фитбол аэробика	1	
17.	Фитбол аэробика	1	
18.	Фитбол аэробика	1	
19.	Фитбол аэробика	1	
20.	Фитбол аэробика	1	
21.	Фитбол аэробика	1	
22.	Детская йога	1	
23.	Детская йога	1	
24.	Детская йога	1	
25.	Детская йога	1	
26.	Детская йога	1	
27.	Детская йога	1	
Игры (6 часов)			
28.	Беговые ролевые игры	1	
29.	Беговые ролевые игры	1	
30.	Танцевальные игры	1	
31.	Танцевальные игры	1	
32.	Игры на внимание	1	
33.	Игры на внимание	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие. ТБ. Ориентация в пространстве	1	
Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8 часов)			
2.	Базовые шаги	1	
3.	Базовые шаги	1	
4.	Партерная гимнастика	1	
5.	Партерная гимнастика	1	
6.	Комплекс танцевальной аэробики	1	
7.	Комплекс танцевальной аэробики	1	
8.	Сказочная аэробика	1	
9.	Сказочная аэробика	1	
ОРУ с предметами и без, акробатика (19 час)			
10.	ОРУ без предметов	1	
11.	Упражнения с обручем	1	
12.	Упражнения с обручем	1	
13.	Упражнения со скакалкой	1	
14.	Упражнения со скакалкой	1	
15.	Упражнения с мячом	1	
16.	Упражнения с мячом	1	
17.	Элементы акробатики	1	
18.	Элементы акробатики	1	
19.	Фитбол аэробика	1	
20.	Фитбол аэробика	1	
21.	Фитбол аэробика	1	
22.	Фитбол аэробика	1	
23.	Фитбол аэробика	1	
24.	Детская йога	1	
25.	Детская йога	1	
26.	Детская йога	1	
27.	Детская йога	1	
28.	Детская йога	1	
Игры (6 часов)			
29.	Беговые ролевые игры	1	
30.	Беговые ролевые игры	1	
31.	Танцевальные игры	1	
32.	Танцевальные игры	1	
33.	Игры на внимание	1	
34.	Игры на внимание	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие. ТБ. Ориентация в пространстве	1	
Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8 часов)			
2.	Базовые шаги	1	
3.	Базовые шаги	1	
4.	Партерная гимнастика	1	
5.	Партерная гимнастика	1	
6.	Комплекс танцевальной аэробики	1	
7.	Комплекс танцевальной аэробики	1	
8.	Сказочная аэробика	1	
9.	Сказочная аэробика	1	
ОРУ с предметами и без, акробатика (19 час)			
10.	ОРУ без предметов	1	
11.	Упражнения с обручем	1	
12.	Упражнения с обручем	1	
13.	Упражнения со скакалкой	1	
14.	Упражнения со скакалкой	1	
15.	Упражнения с мячом	1	
16.	Упражнения с мячом	1	
17.	Элементы акробатики	1	
18.	Элементы акробатики	1	
19.	Фитбол аэробика	1	
20.	Фитбол аэробика	1	
21.	Фитбол аэробика	1	
22.	Фитбол аэробика	1	
23.	Фитбол аэробика	1	
24.	Детская йога	1	
25.	Детская йога	1	
26.	Детская йога	1	
27.	Детская йога	1	
28.	Детская йога	1	
Игры (6 часов)			
29.	Беговые ролевые игры	1	
30.	Беговые ролевые игры	1	
31.	Танцевальные игры	1	
32.	Танцевальные игры	1	
33.	Игры на внимание	1	
34.	Игры на внимание	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие. ТБ. Ориентация в пространстве	1	
Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8 часов)			
2.	Базовые шаги	1	
3.	Базовые шаги	1	
4.	Партерная гимнастика	1	
5.	Партерная гимнастика	1	
6.	Комплекс танцевальной аэробики	1	
7.	Комплекс танцевальной аэробики	1	
8.	Сказочная аэробика	1	
9.	Сказочная аэробика	1	
ОРУ с предметами и без, акробатика (19 час)			
10.	ОРУ без предметов	1	
11.	Упражнения с обручем	1	
12.	Упражнения с обручем	1	
13.	Упражнения со скакалкой	1	
14.	Упражнения со скакалкой	1	
15.	Упражнения с мячом	1	
16.	Упражнения с мячом	1	
17.	Элементы акробатики	1	
18.	Элементы акробатики	1	
19.	Фитбол аэробика	1	
20.	Фитбол аэробика	1	
21.	Фитбол аэробика	1	
22.	Фитбол аэробика	1	
23.	Фитбол аэробика	1	
24.	Детская йога	1	
25.	Детская йога	1	
26.	Детская йога	1	
27.	Детская йога	1	
28.	Детская йога	1	
Игры (6 часов)			
29.	Беговые ролевые игры	1	
30.	Беговые ролевые игры	1	
31.	Танцевальные игры	1	
32.	Танцевальные игры	1	
33.	Игры на внимание	1	
34.	Игры на внимание	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 457303039663222873332076996168992191468553540985

Владелец Сабурова Тамара Геннадьевна

Действителен с 20.12.2023 по 19.12.2024