Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 144»

Адрес: 660132,
г. Красноярск, ул. 40 лет Победы, 24 телефон: 225-00-00

E-mail: school144_krsk@mail.ru

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
физической культуры
Протокол № 5
от «16» мая 2017 года
Руководитель методического
объединения:_____

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР_____
от « 23» _05_ 2017г.

«Утверждаю»
Директор МОУ СШ №144
_____ Алексеева Н.А.
Приказ 01-26298 от «26» 05 2017

Рабочая программа
курса
«ФИТНЕС»
2 часа в неделю (всего 68 часов)
Возраст детей:7-11 лет.

Составитель: педагог по физической культуре
Малышенко Татьяна Петровна

2017г.

Пояснительная записка

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 дополнительного образования 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 «Веселый фитнес». Программа детского фитнеса включает в себя классическую аэробику, гимнастику на мячах (фитбол), детскую йогу, дыхательную гимнастику и т.п..

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности «Веселый фитнес» для обучающихся 1-4 классов.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- 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 приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Программа «Веселый фитнес» для младших школьников рассчитана на 1 год обучения (68 часов). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 2 часа в неделю. Продолжительность занятий 45-60 минут.

Занятия по программе «Веселый фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах аэробики, истории фитнеса, фитболе, йоге.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики на мячах; базовым элементам йоги и дыхательной гимнастики.

3. Содержание программы

Программа включает в себя четыре раздела:

1. Оздоровительная аэробика
2. Фитбол
3. Йога
4. Дыхательная гимнастика.

4. Предполагаемые результаты обучения.

Результатом освоения программы «Веселый 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.

Программа дополнительного образования «Веселый 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;
- ориентироваться в видах аэробики, фитбол, базовой йоге, дыханию;
- 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;
- 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, микро группам, 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.

5. Формы и виды контроля:

- соревнования по аэробике;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов упражнений.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

СЕТКА ЧАСОВ

1.	РАЗДЕЛ:	ЧАСЫ:
2	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности.	
2.1	фитбол	
2.2	• йога	20
2.3	• классическая аэробика	14
2.4	• дыхательная гимнастика	18
		15

ВСЕГО	68

Учебно- тематический план

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие. Что такое фитнес	1
2.	Фитбол. Знакомтво с гимнастикой на мячах, диагностика физических качеств	1
3.	Упражнения на фитболе. Упражнения на расслабление и внимание.	6
4.	Упражнения на фитболе. Стрейчинг	6
5.	Упражнения на фитболе. Силовая подготовка	6
7.	Оздоровительная аэробика. Знакомство с элементами аэробики и предупреждение	1

	травматизма.	
8.	Базовые шаги, приставной, вистеп, открытый шаг, захлест. Силовая подготовка, стрейчинг	8
9.	Соединение базовых шагов в дорожки. Силовая подготовка, стрейчинг	10
10.	Йога. Знакомство с простейшими асанами. Упражнение «Внутренняя улыбка»	3
11.	Йога поза "Молящегося", прогиб назад, поза "Голова к ногам", поза "Воин", поза "Собаки мордой вниз"	3
12.	Поза "Горы", поза " Стула", поза "Воин-I", поза "Воин-II", поза "Воин- II смотрящий вперёд", поза "Воин, приветствующий Солнце", поза "Воин(с вытянутой стороной)", поза "Всадника", поза "Собака мордой вниз".	3
13.	: поза"Горы, поза "Лучник", поза "Героя", "Вытянутая поза Героя", поза "Бабочки", расслабляющее скручивание, поза "Мост", поза "Запада", растягивание боков, поза "Верблюда", поза "Кролика", поза "Рыбы", поза "Спящего".	3
14.	Упражнение "Внутренняя улыбка". Вступительная беседа "Эмоции человека. Учимся контролировать эмоции". Полное йоговское дыхание, асаны :Поза "Героя лицом вниз", наклон вперёд из позы	5

	"Сидя со скрещенными ногами", поза "Собака мордой вниз", поза "захвата большого пальца ноги I", поза "захвата большого пальца ноги II", Стойка на плечах("берёзка"), поза" плуга" (с опорой), поза "Моста", поза "Согнутой Свечи", поза "трупа".	
15.	Дыхательные упражнения(настройка на занятие)- дыхание жужжащей пчелы и лёгкое дыхание.	5
16.	На снятие усталости Дыхание "Придающее силы" Самомассаж ушей, лба, шеи, живота.. Асаны: поза " Верблюда", поза "Воина II ",поза "Треугольника", поза "Боковой Планки", поза "Стула", поза " Полумесяца", поза "Моста", поза "Саранчи", поза "Саранчи II, релаксация -поза "трупа".	5
	ИТОГО	68

Календарно- тематическое планирование

« Веселый фитнес»

Календарно-тематическое планирование

/п	Тема урока	Тип урока	ол-во часов	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС					Дата	
				Предметные (общеучебные)	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникотивные УУД	Личностные		
		I четверть. Легкая атлетика – 7 часов								
	Что такое фитнес	Вводный		Знать ,понимать ТБ на занятии по фитнесу,	**Регулятивные:** *целеполагание* -	Познавательные УУД: общеучебные-	Коммуникотивные УУД: инициативно	Смыслообразование - адекватная мотивация		

				различия направлений цели,задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса. правела поведения на уроке ф/к; выполнять комплекс ОРУ; играть в игру «Быстро по местам»	формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	использовать общие приемы решение поставленных задач; определять и кратко характеризовать фитнес как занятие физическими упражнениями, различной направленности.	е сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.	учебной деятельности. Нравственно-эстетическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить из спорных ситуаций		
	Фитбол	Обучение		**Научится:** держаться		**Познавательные:**	**Коммуникативные**	*Смысло образование*		

	Диагностика ФК			на мяче, правильно делать акценты на опору ног.		*общеучебные* - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать фитбол как занятия физическими упражнениями с мячом и на мяче..	**:** *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью	— адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)		
	Фитбол как игра, внимание	Обучение		**Научится:** выполнять действия по образцу,		**Познавательные:** *общеучебные* - использовать	**Коммуникативные:** *инициативно*	*Смысло образование* — адекватная мотивация		

				уверенно держаться на мяче, выполнять упражнения в игровой форме.		общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать фитбол как занятия физическими упражнениями с мячом и на мяче.	*е сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью	учебной деятельности (социальная, внешняя)		
	Фитбол упражнения, стрейчинг	Обучение		**Научится** прыгать на мяче, опускаться и подниматься на мяча,	**Регулятивные:** *планирование* - выбирать действия в	**Познавательные:** *общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать	**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничес*	*Нравственно-этическая ориентация* — умение не создавать		

				понимать значение стрейчинга	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	познавательную цель.	*тво* - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
	Фитбол упражнения, силовая подготовка	Обучение, закрепление		**Научится:** работать с фитболом, знать упражнения по группам мышц.Выполн	**Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать	**Познавательные:** *общеучебные* - контролировать и оценивать процесс и результат	**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* - ставить	*Смыслообразование* - адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-*		

				ять пройденный материал	учебную задачу.	деятельности.	вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* - формулировать собственное мнение и позицию	*этическая ориентация* - умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
	Аэробика	обучение	1	**Научится:** . Знакомство с элементами аэробики и предупреждение травматизма.		**Познавательные:** *общеучебные* - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться	*Смыслообразование* - адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* -		

							за помощью; *взаимодействие* - формулировать собственное мнение и позицию	умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
	Базовые шаги, приставной, вистеп, открытый шаг, захлест. Силовая подготовка, стрейчинг	Обучение		**Научится:** Базовые шаги, приставной, вистеп, открытый шаг, захлест. Силовая подготовка, стрейчинг	**Регулятивные:** *планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения	**Познавательные:** *общеучебные* - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	**Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы, обращаться за помощью	*Смысло образование* - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая*		

					задачи.			*ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение		
	Соединение базовых шагов в дорожки. Силовая подготовка,	Обучение	0	**Научится** Составлять базовые дорожки под счет и музыку	**Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* - различать способ и результат	**Познавательные:** *общеучебные* - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно	**Коммуникативные:** *взаимодействие* - формулировать собственное	*Нравственно-этическая ориентация*— навыки сотрудничества в разных ситуациях		

	стрейчинг				действия; *прогнозирование* — предвосхищать результаты.	создавать ход деятельности при решении проблем.	мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников			
	Йога. Знакомство с простейшими асанами.	Обучение		**Научится** выполнять простейшие асаны, знать влияние упражнений	**Регулятивные:** *целеполагание* - преобразовывать	**Познавательные:** *общеучебные* - осознанно строить сообщения в	**Коммуникативные:** *взаимодействие* -задавать вопросы,	*Самоопределение* - осознание ответственности за общее благополучие,		

				на здоровье.	практическую задачу в образовательную.	устной форме.	формулировать свою позицию	готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
0	Йога поза "Молящегося", прогиб назад, поза "Голова к ногам", поза "Воин", поза "Собаки мордой	О бучения		**Научится** выполнять поза "Дерево, прогиб назад, поза "Голова к ногам", поза "Воин", поза "Собаки мордой вниз"	**Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружени	**Познавательные:** *общеучебные* - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* — формулировать свои затруднения	*Самоопределение* - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире		

	вниз"				я отклонений					
1	Йога поза "Горы", поза " Стула", поза "Воин-I", поза "Воин-II", поза "Воин- II смотрящий вперёд", поза "Воин, приветствующий	За крепление		**Научится:** выполнять поза "Горы", поза " Стула", поза "Воин-I", поза "Воин-II", поза "Воин- II смотрящий вперёд", поза "Воин, приветствующий Солнце", поза "Воин(с вытянутой стороной)", поза	и отличий от эталона. .	**Познавательные:** *общеучебные* - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* — формулировать свои затруднения	*Самоопределение* - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире		

	Солнце", поза "Воин(с вытянутой стороной)", поза "Всадника", поза "Собака мордой вниз".			"Всадника", поза "Собака мордой вверх".						
2	Йога - поза"Горы, поза "Лучник", поза "Героя",	Комбинированный		**Научится:** выполнять: поза"Горы, поза "Лучник", поза "Героя", "Вытянутая		**Познавательные:** *общеучебные* - выбирать наиболее эффективные способы	**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* -	*Самоопределение* — принятие образа «хорошего ученика», осознание		

	"Вытянутая поза Героя", поза "Бабочки", расслабляющее скручивание, поза "Мост", поза "Запада", растягивание боков, поза "Верблюда", поза "Кролика", поза			поза Героя", поза "Бабочки", расслабляющее скручивание, поза "Мост", поза "Запада", растягивание боков, поза "Верблюда", поза "Кролика", поза "Рыбы", поза "Спящего".		решения учебных задач	слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	ответственности за общее дело		

	"Рыбы", поза "Спящего".									
3	Упражнение "Внутренняя улыбка". Вступительная беседа "Эмоции человека. Учимся контролировать эмоции".	Комбинированный			**Регулятивные:** *осуществление учебных действий* - выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.	**Познавательные:** *общеучебные* - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности..	**Коммуникативные:** *взаимодействие* -строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать	*Смысло образова-ние* - мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности		

	Полное йоговское дыхание, асаны :Поза "Героя лицом вниз", наклон вперёд из позы "Сидя со скрещенными ногами", поза "Собака мордой						собственное мнение			

	вниз", поза "захвата большого пальца ноги I", поза "захвата большого пальца ноги II", Стойка на плечах("берёзка"), поза" плуга" (с опорой), поза "Моста", поза									

	"Согнутой Свечи", поза "трупа".									
4	Дыхательные упражнения	Комбинированный		Уметь Дыхательные упражнения(настройка на занятие)- дыхание жужжащей пчелы и лёгкое дыхание	**Регулятивные:** *планирование* - применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения	**Познавательные:** *общеучебные* - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	**Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	*Самоопределение* - начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире		

					знаний.		и сотрудничества с партнером			
5	Дыхательные упражнения на снятие усталости Дыхание "Придающее силы" Самомассаж ушей, лба, шеи, живота..	Комбинированный		Уметь выполнять упражнения на снятие усталости Дыхание "Придающее силы" Самомассаж ушей, лба, шеи, живота.	**Регулятивные:** *планирование* - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполаган*	**Познавательные:** *общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	**Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	*Самоопределение* - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе		

					ие - преобразовывать практическую задачу в познавательную.					

Список литературы используемой при составлении программы:

1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол - гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес – центров. СПб, 2000 г.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. укрепление организма. СПб:

детство – пресс, 20000 г.

3. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Аэробика. Хореография и дизайн урока. Учебно-методическое пособие с компьютерной версией Москва 2005г.
4. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.:
Сов. спорт, 2002 г.
5. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994 г.
6. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989 г.
7. Смирнов Н.К. здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003 г.
8. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.