

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА «ПОТЕНЦИАЛ»**

**«РАССМОТРЕНО И
ПРИНЯТО»**
На педагогическом
совете
Протокол № 1 от
«28» августа 2020 г.

«ПРОВЕРЕНО»
«27» августа 2020 г.
Зам. директора по УВР
 Серёгина О.Н.

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 75-од от
28.08.2020 г.
Директор



Коптева Е.В.
М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
1-4 КЛАСС**

**Составитель (составители)
программы:
Конюшихина М.А.**

**Самара,
2020 год**

Курс внеурочной деятельности	Динамическая пауза. «Детский фитнес»
Направление	Спортивно-оздоровительное
Класс	1-4
Количество часов	за уровень – 270 ч. 1 класс – 66 ч. (2 ч. в неделю) 2 класс – 68 ч. (2 ч. в неделю) 3 класс – 68 ч. (2 ч. в неделю) 4 класс – 68 ч. (2 ч. в неделю)

1. Планируемые результаты освоения программы курса

Личностными результатами программы «Динамическая пауза. «Детский фитнес» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами программы «Динамическая пауза. «Детский фитнес» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;

- осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы «Динамическая пауза. «Детский фитнес» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из разных видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

2. Содержание программы курса

Программа ориентирована на работу с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и оздоровительным занятиям, состоит из теоретических и практических занятий.

Занятия могут проходить в рекреациях школы, в спортивном зале, на улице при условии хорошей погоды и наличии ровной поверхности (спортивная площадка, площадь).

Педагог выбирает конкретные упражнения, приемы обучения, игры, исходя из своего педагогического опыта, особенностей физического развития и уровня практической подготовки детей, пришедших на занятия.

Перед началом занятий дети должны переодеться в спортивную форму и обувь.

Специально подобранное музыкальное сопровождение для занятий создает благоприятный эмоциональный настрой и хорошее настроение.

На занятиях воспитанники получают уверенность и удовольствие от движения своего тела в пространстве.

Создание атмосферы психологического комфорта способствует предупреждению переутомления учащихся.

Ведущая деятельность – игра, движение под музыку.

По мере разучивания основных терминов и базовых шагов, используемых на занятиях по детскому фитнесу, происходит знакомство детей с различными видами оздоровительных направлений. Воспитанники изучают следующие программы:

- базовая аэробика
- стретчинг
- силовая тренировка
- профилактика плоскостопия и нарушений осанки

По мере увеличения запасов и навыков двигательной активности дети сознательно используют их в своей деятельности.

Программа «Динамическая пауза. «Детский фитнес» включает два основных раздела:

1. Секреты здоровья.
2. Движение во благо.

Основные разделы программы и формы организации занятий

№ п/п	Тема раздела	Форма	УУД
1	Секреты здоровья	беседа	<i>Познавательные:</i> учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи <i>Личностные:</i> ориентация на понимание причин успеха во внеучебной деятельности
		рассказ	
		викторина	
		просмотр фильма	

		выпуск газеты	<i>Коммуникативные:</i>
2	Движение во благо	подвижные игры	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. <i>Регулятивные:</i> Осмысливание собственной деятельности, осуществление самооценки.
		Веселые эстафеты	
		выполнение упражнений	
		Разучивание шагов и комбинаций.	

Содержание разделов программы курса

Раздел «Секреты здоровья»:

Беседа. Введение. Правила техники безопасности на занятиях.

Рассказ. Разучивание комплекса упражнений. Режим дня. Комплекс утренней гимнастики.

Беседа. Разучивание комплекса упражнений. Профилактика сколиоза. Профилактика плоскостопия.

Просмотр фильма. Закаливание.

Беседа. Разучивание комплекса упражнений. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями.

Викторина. Правильное питание.

Раздел «Движение во благо»:

Разучивание шагов и комбинаций. Разучивание базовых, основных шагов, танцевальных движений, различных упражнений под музыку.

Выполнение упражнений. Разучивание и выполнение упражнений для разных групп мышц; на растяжку, на выносливость.

Подвижные игры. Подвижные игры. Игры разных народов.

Веселые эстафеты Веселые эстафеты с применением спортивного инвентаря.

Дыхательная гимнастика. Развитие мелкой моторики рук.

3. Тематическое планирование

1 класс (66 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов
	Раздел «Секреты здоровья»	30
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Значение детского фитнеса.	2
2	Режим дня. Утренняя зарядка	6
3	Профилактика сколиоза	6
4	Профилактика плоскостопия	6
5	Закаливание	2
6	Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями	6
7	Правильное питание	2
	Раздел «Движение во благо»	36
8	Разучивание шагов и комбинаций. Базовые шаги аэробики. Упражнения под музыку	16
9	Выполнение упражнений	8
10	Подвижные игры.	6
11	Веселые эстафеты	6
	Всего часов	66

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Раздел «Секреты здоровья»	28
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Значение детского фитнеса.	2
2	Режим дня. Утренняя зарядка	6
3	Профилактика сколиоза	6
4	Профилактика плоскостопия	6
5	Закаливание	2
6	Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями	4
7	Правильное питание	2
	Раздел «Движение во благо»	40
8	Разучивание шагов и комбинаций. Базовые шаги аэробики. Упражнения под музыку	16
9	Выполнение упражнений	8
10	Подвижные игры.	6
11	Веселые эстафеты	6
12	Дыхательная гимнастика. Развитие мелкой моторики рук.	4
	Всего часов	68

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Раздел «Секреты здоровья»	28
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Значение детского фитнеса.	2
2	Режим дня. Утренняя зарядка	6
3	Профилактика сколиоза	6
4	Профилактика плоскостопия	6
5	Закаливание	2
6	Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями	4
7	Правильное питание	2
	Раздел «Движение во благо»	40
8	Разучивание шагов и комбинаций. Базовые шаги аэробики. Танцевальные движения. Упражнения под музыку	16
9	Выполнение упражнений	8
10	Подвижные игры.	6
11	Веселые эстафеты	6
12	Дыхательная гимнастика. Развитие мелкой моторики рук.	4
	Всего часов	68

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Раздел «Секреты здоровья»	28
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Значение фитнеса.	2
2	Режим дня. Утренняя зарядка	6
3	Профилактика сколиоза	6
4	Профилактика плоскостопия	6
5	Закаливание	2
6	Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями	4
7	Правильное питание	2
	Раздел «Движение во благо»	40
8	Разучивание шагов и комбинаций. Базовые шаги аэробики. Танцевальные движения. Упражнения под музыку	16
9	Выполнение упражнений	8
10	Подвижные игры.	6
11	Веселые эстафеты	6
12	Дыхательная гимнастика. Развитие мелкой моторики рук.	4
	Всего часов	68