

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №20
имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева»**

СОГЛАСОВАНА

на заседании методического
объединения учителей начальных
классов
Протокол № ____ от ____ 20__ г.
Руководитель МО
_____/_____/_____

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического Совета
Протокол № ____
от ____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ «Школа № 20»

О.Н. Солодовникова
№ ____-од от ____ 20__ г.



O="МБУ ""
Школа № 20""
, CN=""
Солодовников
а Оксана
Николаевна,
директор", E=
school20@
edu.tgl.ru
00dcad391422
dd119f

2023.09.01
09:36:35+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу «Детский фитнес»

(указать учебный предмет, курс)

Класс 2-3

(указать класс)

Составитель(и): Гришачков В.И.

Тольятти,
2023г.

Рабочая программа «Детский фитнес» составлена на основе авторской программы Мазур И.В. «Детский фитнес».

Спортивно-оздоровительное направление.

Планируемые результаты

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- выполнение технических действия из базовых элементов фитнеса, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны научиться:

- правилам безопасного поведения;
- правилам выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смыслу спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе урока свою осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для включения урока фитнесом в активный отдых и досуг.

Личностные результаты – умения:

- 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 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.

Метапредметные результаты - умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

Содержание программы (2 класс)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Минута славы»;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (16 часов)

Виды аэробики. Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практические занятия:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.

Тема 3. Танцевальная азбука (16 часов)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка»,

«ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (20 часов)

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

Тема 5. Игры (14 часов)

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

Содержание программы (3 класс)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Концерт-молния!»;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (16 часов)

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

Практические занятия:

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кашей Бессмертный, Кикимора, Леший.

Тема 3. Танцевальная азбука (16 часов)

История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца. Стилль хип-хоп.

Практические занятия:

Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (20 часов)

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах,

тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

Тема 5. Игры (14 часов)

Организация игр на перемене и во дворе.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», «Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
	Вводное занятие	2
1	Ориентация в пространстве	1
2	Здоровье и его составляющие	1
	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	16
3	Виды аэробики	1
4	Шаги базовой аэробики	1
5	Геометрия шагов базовой аэробики	1
6	Изменение геометрии шагов базовой аэробики	1
7	Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве.	1
8	Аэробика в стиле «фанк»	1
9	Комплекс аэробики в стиле «фанк» - разучивание	1
10	Выполнение комплекса аэробики в стиле «фанк»	1
11	Выполнение комплекса аэробики в стиле «фанк»	1
12	Аэробика в стиле «латино»	1
13	Комплекс аэробики в стиле «латино» - разучивание	1
14	Выполнение комплекса аэробики в стиле «латино»	1
15	Выполнение комплекса аэробики в стиле «латино»	1
16	Сказочная аэробика	1
17	Имитации движений героев сказки «Буратино»	1
18	Имитации движений героев сказки «Буратино»	1
	Танцевальная азбука	16
19	Балет как высшее искусство танца	1
20	Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца	1
21	Позиции в классическом танце. Пордебра	1
22	Пордебра	1
23	Полька: основной рисунок танца, основные движения	1
24	Полька: изучение основных шагов	1
25	Полька: постановка танца	1
26	Полька: постановка танца	1
27	Элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.	1
28	Русский танец: постановка	1

29	Русский танец: отработка	1
30	Элементы танцев разных народов: стиль кантри	1
31	Шотландские танцы	1
32	Украинские танцы	1
33	Танцы народов севера	1
34	Мини-конкурс «Танцевальная азбука»	1
	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	20
35	Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом	1
36	Упражнения с гимнастической палкой в парах	1
37	Упражнения с гимнастической палкой в парах	1
38	Упражнения с гимнастической палкой в парах	1
39	Упражнения с мячом в парах	1
40	Упражнения с мячом в парах	1
41	Упражнения с мячом в прах	1
42	Упражнения с мячом в парах	1
43	Круговая тренировка	1
44	Круговая тренировка	1
45	Круговая тренировка	1
46	Круговая тренировка	1
47	Комплекс упражнений на фитболе	1
48	Комплекс упражнений на фитболе	1
49	Комплекс упражнений на фитболе	
50	Комплекс упражнений на фитболе	1
51	Комплекс упражнений со скакалкой	1
52	Комплекс упражнений со скакалкой	
53	Комплекс упражнений со скакалкой	
54	Комплекс упражнений со скакалкой	
	Игры	14
55	Игры на развитие сенсорной чувствительности.	1
56	Игры на развитие сенсорной чувствительности.	1
57	Игры на развитие сенсорной чувствительности.	1
58	Игры на развитие сенсорной чувствительности.	1
59	Имитационные игры	1
60	Имитационные игры	1
61	Имитационные игры	1
62	Беговые игры	
63	Беговые игры	1
64	Беговые игры	1
65	Танцевальные игры	1
66	Танцевальные игры	1
67	Танцевальные игры	1

68	Танцевальные игры	1
	Всего:	68

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов
1.	Вводное занятие	2
1	Здоровый образ жизни.	1
2	игра «Концерт-молния!»	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	16
3	Танцевальная аэробика и её стили	1
4	Рисунок в составлении комплексов аэробики	1
5	Составление комплексов аэробики в группах	1
6	Марафон базовой аэробики	1
7	Танцевальные элементы в стиле «латино»	1
8	Танцевальные элементы в стиле «фанк»	1
9	Составление комплексов аэробики в группах	1
10	Марафон аэробики аэробики в стиле «латино» и стиле «фанк»	1
11	Сказочная аэробика	1
12	Составление комплексов сказочной аэробики в группах	1
13	Составление комплексов сказочной аэробики в группах	1
14	Представление комплексов сказочной аэробики	1
15	Партерная гимнастика	1
16	Партерная гимнастика	1
17	Составление комплексов партерной гимнастики по группам	1
18	Представление комплексов партерной гимнастики	1
3.	Танцевальная азбука	16
19	История русского танца	1
20	Основные движение русского танца	1
21	Мини-постановка русского танца	1
22	Фестиваль русского танца (по группам)	1
23	Позиции классического танца	1
24	Шаги классического танца	1
25	Сцены в классическом стиле	1
26	Сцены в классическом стиле	1
27	Вальс. История. Основные шаги	1
28	Учимся танцевать вальс	1
29	Учимся танцевать вальс	1
30	Учимся танцевать вальс	1
31	Хип-хоп	1
32	Хип-хоп	1
33	Хип-хоп	1
34	Хип-хоп	1
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	20
35	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1
36	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1

37	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1
38	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1
39	Прыжки через скакалку	1
40	Прыжки через скакалку	1
41	Прыжки через скакалку	1
42	Упражнения с обручем	1
43	Упражнения с обручем	1
44	Упражнения с обручем	1
45	Упражнения с мячом	1
46	Упражнения с мячом	1
47	Упражнения с мячом	1
48	Элементы акробатики	1
49	Элементы акробатики	1
50	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений.	1
51	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений.	1
52	Упражнения на фитболе	1
53	Упражнения на фитболе	1
54	Упражнения на фитболе	1
5	Игры	14
55	Танцевальные игры	1
56	Танцевальные игры	1
57	Танцевальные игры	1
58	Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности	1
59	Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности	1
60	Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности	1
61	Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности	1
62	Имитационные игры	1
63	Имитационные игры	1
64	Беговые игры	1

65	Беговые игры	1
66	Русские народные игры	1
67	Русские народные игры	1
68	Во что играем во дворе	1
	Всего:	68