

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Челябинской области
Комитет по делам образования города Челябинска
МБОУ "СОШ № 75 г. Челябинска"

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МБОУ "СОШ № 75 г. Челябинска"
(утверждена приказом №87-04/01-02 от 31.08.2023)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ФИТНЕС - АЭРОБИКА»
для обучающихся 1,2 классов

Челябинск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

1. История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.
2. Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.
3. Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале.
4. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.
2. Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Классическая аэробика

- Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).
- Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).
- Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним.
- Выполнение комбинации классической аэробики (приложение № 1).

3.2 Степ-аэробика

- Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).
- Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.
- Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него (приложение № 2).

4. Хореографическая и музыкальная подготовка

- Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Фитнес - аэробика» в 1,2 классе у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1класс

Универсальные учебные действия

Познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Работа с информацией:

- воспроизводить прослушанную (прочитанную) информацию, подчёркивать её принадлежность к определённой религии и/или к гражданской этике;
- использовать разные средства для получения информации в соответствии с поставленной учебной задачей (текстовую, графическую, видео);
- находить дополнительную информацию к основному учебному материалу в разных информационных источниках, в том числе в Интернете (в условиях контролируемого входа);
- анализировать, сравнивать информацию, представленную в разных источниках, с помощью учителя, оценивать её объективность и правильность.

Коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Совместная деятельность:

- выбирать партнёра не только по личным симпатиям, но и по деловым качествам, корректно высказывать свои пожелания к работе, спокойно принимать замечания к своей работе, объективно их оценивать;
- владеть умениями совместной деятельности: подчиняться, договариваться, руководить; терпеливо и спокойно разрешать возникающие конфликты;
- готовить индивидуально, в парах, в группах сообщения по изученному и дополнительному материалу с иллюстративным материалом и видеопрезентацией.

2 класс

Универсальные учебные действия

Познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- 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 физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Работа с информацией:

- воспроизводить прослушанную (прочитанную) информацию, подчёркивать её принадлежность к определённой религии и/или к гражданской этике;
- использовать разные средства для получения информации в соответствии с поставленной учебной задачей (текстовую, графическую, видео);
- находить дополнительную информацию к основному учебному материалу в разных информационных источниках, в том числе в Интернете (в условиях контролируемого входа);

- анализировать, сравнивать информацию, представленную в разных источниках, с помощью учителя, оценивать её объективность и правильность.

Коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Совместная деятельность:

- выбирать партнёра не только по личным симпатиям, но и по деловым качествам, корректно высказывать свои пожелания к работе, спокойно принимать замечания к своей работе, объективно их оценивать;
- владеть умениями совместной деятельности: подчиняться, договариваться, руководить; терпеливо и спокойно разрешать возникающие конфликты;
- готовить индивидуально, в парах, в группах сообщения по изученному и дополнительному материалу с иллюстративным материалом и видеопрезентацией.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты обучения по курсу внеурочной деятельности «Фитнес - аэробика» должны обеспечивать следующие достижения обучающегося:

- формирование знаний истории развития фитнес-аэробики в мире и России;
- формирование представлений о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формирование навыков безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещения соревнований по фитнес-аэробике; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;
- выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

- знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;
- умение сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;
- умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;
- формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза);
- формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;
- владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1, 2 класс

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Форма проведения занятий	Количество часов					Электронные (цифровые) образовательные
			Всего		Контроль ные работы	Практические работы		
			1 класс	2 класс		1 класс	2 класс	
1	Знания о фитнес – аэробике							
1.1	История развития фитнес-аэробики в России. Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой.	Викторина	1	1		1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.	Способы самостоятельной деятельности							
2.1	Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.	Игротека	1	1		1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3.	Спортивно – оздоровительная физическая культура							

3.1	Классическая аэробика	Занятие – тренировка, круговая тренировка.	15	15		15	15	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3.2	Степ-аэробика	Занятие – тренировка, круговая тренировка.	14	15		14	15	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.	Хореографическая и музыкальная подготовка	Игровое, сюжетно – игровое, соревнование	2	2		2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			33	34		33	34	

Комбинации классической аэробики 1-2 класс

Комбинация № 1

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	March на месте	1-2 в стороны 3-4 вверх 4-6 в стороны 7-8 вниз	8	4
2	March front-back (на счёт 4 и 8 Knee up)		8	4
3	Leg Curl	Вперёд и вниз	2	16
4	Double Step Touch	Вперёд и вниз	4	8

Комбинация № 2

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Open step	Круг плечом назад	2	8
2	Open step	Сгибание-разгибание предплечий	2	8
3	Open step	Одна рука вперёд	2	8
4	Open step	Одна рука вверх	2	8
5	Double Step Touch	На поясе, на счёт 4 руки вверх	4	4
6	March вперёд, 5-8 Tap side попеременно, march назад, 13-16 Tap side попеременно		16	1

Комбинации степ-аэробики 1-2 класс

Комбинация № 1

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Step Tap, пр/л	На поясе	2	4
2	Basic Step, пр	Сгибание-разгибание предплечий	4	2
3	V step, пр	Руки в стороны	4	2
4	Knee up (knee lift), пр/л	На поясе	4	2
5	И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности)			

Комбинация № 2

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Tap Up, пр/л	Сгибание-разгибание предплечий	4	2
2	V step, пр	Руки в стороны	4	2
3	Knee up (knee lift), пр/л	На поясе	4	2
4	Basic Step, пр	Сгибание-разгибание предплечий	4	1
5	Jumping Jack	Руки в стороны - вниз	2	2
6	И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности)			

