Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15
Василеостровского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
Педагогический совет
Протокол от «20» мая 2022
№ 6

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
_____ А.В. Бухарова
Приказ от 31.05.2022 № 103

«СОГЛАСОВАНО»
На заседании Совета родителей
Протокол от «26» апреля 2022
С учетом мнения Совета обучающихся

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 75545FA7BB4AC88891DA90133586C5BD
Владелец: Бухарова Анна Валентиновна
Действителен: с 14.04.2022 до 08.07.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Детские объединения Мы-вместе»

1-4 классы

Учитель: _____

Квалификационная категория: _____

2022-2023

учебный год

Пояснительная записка:

Курс программы внеурочной деятельности для младших школьников «Детские объединения Мы-вместе» - «Фитнес-аэробика» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий. Программа носит спортивно-оздоровительную направленность.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности школьников, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами.

Применение физкультурно-оздоровительных методик фитнеса даёт детям младшего школьного возраста правильное развитие функциональных систем организма. Занятия фитнесом являются хорошей профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививают детям коммуникативные навыки, формируют морально-волевые качества.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления:

- физическое развитие детей организуется при одновременной работе их интеллектуальных и креативных способностей
- эмоциональной сферы
- психических процессов

У детей в возрасте с семи до одиннадцати лет способность дифференцировать мышечные усилия развита ещё слабо. Недостаточно развита способность к произвольному расслаблению мышц. В возрасте с семи до девяти лет особенно сильно происходят установление контактов двигательных нервов с мышцами, поэтому необходимо обеспечивать достаточную физическую нагрузку детям.

Недостаточная физическая активность детей приводит к серьёзным нарушениям в развитии опорно-двигательного аппарата. Более 30% детей, приходящих в школу, имеют нарушения осанки. У таких детей отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Занятие фитнес-аэробикой увеличивают двигательную активность учащихся, снижают их умственное и психическое напряжение, способствуют функциональному созреванию и адаптации к школьному обучению.

Количество часов: 33 часа для 1 класс и 34 часа для 2-4 классов.

Цель: Развитие физических и творческих способностей, здоровья и работоспособности обучающихся.

Задачи:

-укреплять здоровье.

-формировать правильную осанку.

-развивать гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу и координацию движений.

-развивать чувства ритма и темпа.

-повышать умственную работоспособность.

Поурочно-тематическое планирование

№ п.п	Тема занятия
1.	Вводное занятие. (знакомство с учениками, ознакомление с фитнес-аэробикой, рассказ о дальнейшем обучение, рассказ о технике безопасности на занятиях)
2.	Развитие выносливости. (рассказ о технике безопасности на уроке, круговая тренировка)
3.	Силовая подготовка. (рассказ о технике безопасности на уроке, упражнения для мышц пресса, спины)
4.	Изучение базовых шагов в классической аэробике. (march-ходьба, knee up-подъём колена вверх, kick up-max, jamping jack-прыжок ноги врозь, ноги вместе, рассказ о технике безопасности на уроке)
5.	Стрейчинг, повторение базовых шагов в классической аэробике.
6.	Составление комбинаций шагов под музыку.
7.	Растяжка.
8.	Стрейчинг, базовые шаги аэробики. (рассказ о технике безопасности на уроке, march-ходьба, mambo, V-step, A-step, step-touch)
9.	Силовая подготовка. (рассказ о технике безопасности на уроке, упражнения для мышц ног и спины)
10.	Упражнения на координацию движений.
11.	Ритмика.
12.	Повторение базовых шагов под музыку.
13.	Составление комбинаций шагов под музыку.
14.	Развитие выносливости. (круговая тренировка)
15.	Изучение более сложных шагов аэробики. (рассказ о технике безопасности на уроке, double step-touch, step-tap, knee-up, step-curl)
16.	Стрейчинг, повторение более сложных шагов в аэробике.
17.	Упражнения на координацию движений.
18.	Растяжка.
19.	Развитие выносливости. (круговая тренировка)
20.	Стрейчинг, более сложные шаги аэробики. (рассказ о технике безопасности на уроке, cha-cha-cha, v-mambo, polka)
21.	Ритмика.
22.	Повторение шагов под музыку.
23.	Составление комбинаций шагов под музыку.
24.	Музыкально-спортивная игра.
25.	Вводное занятие йога. (рассказ о технике безопасности на уроках, о видах асан, для чего нужна йога, рассказ о том, что будем проходить)
26.	Дыхательная гимнастика.
27.	Базовые асаны йоги.

№ п.п	Тема занятия
	(поза горы, поза собаки смотрящей вниз, удобная поза, поза с коленями к груди)
28.	Базовые асаны йоги.
29.	Задачи на построение соответствий
30.	Повторение пройденного материала.
31.	Повторение пройденного материала.
32.	Повторение пройденного материала.
33.	.
34.	Повторение пройденного материала