

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

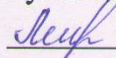
Министерство просвещения и науки КБР

МУ «Управление образования «Баксанского муниципального района»

МКОУ «Прогимназия» с.п.Атажукино

РАССМОТРЕНА

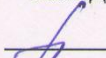
Руководитель ШМО

 Л.А.Желдашева

Протокол №1 от «29»
августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА

Зам.директора по УВР

 Г.А.Архестова

«29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

 К.М.Тезалова

Приказ №51 от 31
августа 2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Детский фитнес» для 1-4 классов
на 2023-2024 учебный год**

Атажукино 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Детский фитнес» на уровне начального общего образования составлена на основе программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО). Изучение внеурочной деятельности «Детский фитнес» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

Задачи программы:

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

Место курса в плане внеурочной деятельности МКОУ «Прогимназия» с.п.Атажукино»:

учебный курс предназначен для обучающихся 1–4-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/33 часа в год в 1-х классах, 34 часа во 2–4-х классах.

Содержание курса внеурочной деятельности

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Каждый раздел состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный

опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

1.1 Сюжетные игры. “Два мороза”, “Гуси-лебеди”, “Веселые ребята”, “Космонавты”, “Море волнуется”, “Волк во рву”, “Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”, “Белые медведи”, “Вороны и воробьи”, “Ловишки-перебежки”, “Салки”, “Хвостики”, “Коршун и наседка”, “Колдунчики”, “Кот идет”, “Не ошибись” (с рисунками зверей и птиц), “Кошки-мышки”, “Птицы без гнезда”, “Шишки, желуди, орехи”. Для сюжетных игр “характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный (“Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”) и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).

1.2 Бессюжетные игры. В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения. “Класс смирно!”, “Запрещенное движение”, “К своим флажкам”, “Пустое место”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “Чья команда быстрее построится”, “Придумай фигуру”, “На одной ноге”, “Землемеры”, “Увернись от мяча”, “Быстро по местам”, “У ребят порядок строгий”, “Удочка”, “Невод”, “Третий лишний”.

1.3 Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метания); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Раздел 2 “Ритмика с элементами детского фитнеса”. состоит из четырёх тем: “Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма”, “Ритмико-гимнастические упражнения”, “Элементы базовой аэробики и классической аэробики с предметами”, “Игры под музыку”.

2.1 “Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма”. содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм музыки. Правильное исходное положение. Ходьба: с высоким подниманием бедра, широким шагом, перекатом, приставным шагом, острый шаг, с подниманием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Акцентированная ходьба. Бег: в чередовании с ходьбой, со сменой направления, на носках. Виды ходьбы и бега под музыку: бодрый шаг, спортивный шаг, спокойный шаг, быстрый и медленный бег. Исполнение ритмичных подскоков, приставных шагов в сторону. Перестроение в круг из шеренги. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Различия динамики звука “громко — тихо”, “быстро – медленно”. Хлопки в такт музыки. Движения руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку.

2.2 “Ритмико-гимнастические упражнения”. данный раздел составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

Общеразвивающие упражнения. Ходьба на носках и пятках, выставление ноги на носок и пятку вперед и в стороны, подъем на полупальцы. Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами вперед и назад. Движения рук в разных направлениях без предметов. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры. Упражнения на формирование осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестные движения руками. Ассиметричные движения рук и ног. Изучение позиций рук и ног.

Элементы танца и простые танцевальные движения: шаги — мягкий, перекаточный, острый, на полупальцах. Бег на носках. Притопы одной ногой с хлопками. Кружение через правое плечо с

поднятыми руками, кружение парами — на месте и на ходу. Приставной и переменный шаги вперед, в сторону, назад. Шаги галопа — прямой, боковой.

Упражнение на расслабление мышц. “Мягкие руки” - подтягивая руки вверх, уронить вниз кисти, локти, и слегка наклонившись вперед, уронить руки вниз; руки поднять вверх, уронить вниз с небольшим наклоном вперед. “Маятник” - в широкой стойке, раскачивание руками вправо-влево.

2.4 Элементы детского фитнеса.

Базовые шаги: “Марш”, “Бейсик”, “Степ-тач”, “Дабл-степ”, “Оупен-степ”, “Стрэди”, “Ни-ап”, “Захлест”, “Греп-вайн”, “V-степ”, “А-степ”, “Хил-диг”, “Кик”, “Ланч”, “Джампинг-джек”. Шаги выполняются на 4 и 8 счетов.

Методы обучения: целостный и расчлененный. Используется в работе метод “зеркального показа”. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения) способом.

2.5 “Игры под музыку”

“Запрещенное движение”, “Слушай хлопки”, “Замри”, “Давай поздороваемся”, “Хвостики”, “Гусеница”, “Танец в круг”, “Музыкальные змейки”, “Пятнашки”.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа по внеурочной деятельности «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут развиты следующие 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 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 формироваться следующие 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.

Система оценки достижения планируемых результатов

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Детский фитнес» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Детский фитнес»

2класс

№	Тема	Количество часов	Форма проведения	ЦОР/ЭОР
1	Ориентация в пространстве	1	Беседа	https://ypok.pф/library/orientirovka_v_prostranstve_i_na_liste_bumagi_12_090804.html
2	Ориентация в пространстве	1	Танцевальные игры.	https://ypok.pф/library/orientirovka_v_prostranstve_i_na_liste_bumagi_12_090804.html
3	Виды ходьбы и бега под музыку	1	Музыкально - ритмические игры	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-sportivnaia-khodba-beg-i-ikh.html
4	Выполнение упражнений под музыку	1	Музыкально - ритмические игры	
5	Виды прыжков и бега под музыку	1	Музыкально - ритмические игры	https://yandex.ru/video/preview/5711473020077848100
6	Упражнения на выработку осанки		Беседа	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-uprazhneniia-dlia-korreksii-osanki.html
7	Веселые старты	1	Конкурсные состязания, показательные выступления	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/01/29/prezentatsiya-veselye-starty
8	Движение при метании, махе руками	1	Танцевальные игры.	https://multiurok.ru/index.php/files/metaniia-prezentatsiia.html
9	Бег. Дыхание во время бега.	1	Музыкально - ритмические игры	https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/09/27/prezentatsiya-na-temu-pravilnoe-dyhanie-vo-vremya-

				vypolneniya-0\
10	Подвижные игры	1	Танцевальные игры.	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2020/10/26/prezentatsiya-podvizhnye-igry
11	Ориентировка в пространстве, чувства ритма	1	Тестирование	https://multiurok.ru/files/priezientatsii-a-orientirovka-v-prostranstvie.html
12	Основные элементы ритмики	1	Беседа	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/13/ritmicheskay-a-gimnastika
13	Упражнения с гимнастической палкой	1	Музыкально - ритмические игра	https://infourok.ru/prezentaciya-uprazhneniya-s-gimnasticheskoy-palkoj-na-urokah-fizicheskoy-kultury-dlya-detej-s-ovz-5583521.html
14	Упражнения со скакалкой	1	Танцевальные игры.	https://multiurok.ru/files/priezientatsii-a-po-tiemie-pryzhki-so-skakalkoi-tie.html
15	Упражнения с мячом	1	Игры с мячами	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentation/shkola-miacha-uprazhneniia-i-ighrovyie-zadaniia-s-miachom-na-miestie
16	Упражнения с обручем	1	Музыкально - ритмические игра	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-uprazhneniya-na-fitbolah-1392317.html
17	Упражнения с фитболом	1	Танцевальные игры.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
18	Элементы акробатики	1	Конкурсные состязания, показательные выступления	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentation/prezentatsiia_kompleks_akrobaticheskikh_elementov_volnykh_uprazhnenii
19	Беговые ролевые игры.	1	Беседа	https://infourok.ru/prezentaciya-razvitie-tancevalno-igrovogo-tvorchestva-5299795.html
20	Танцевальные игры.	1	Тестирование	https://infourok.ru/prezentaciya-razvitie-tancevalno-igrovogo-tvorchestva-5299795.html
21	Игры на внимание.	1	Танцевальные игры.	https://nsportal.ru/detskii-sad/distantsionnoe-obuchenie/2020/05/11/prezentatsiya-igry-na-razvitie-vnimaniya
22	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1	Танцевальные игры.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentation/prezentatsiia_kompleks_akrobaticheskikh_elementov_volnykh_uprazhnenii
23	Кабардинские народные игры.	1	Музыкально - ритмические игра	https://nsportal.ru/ap/library/literaturnoe-tvorchestvo/2018/08/25/narodnye-igry-kbr-karachay-malkar-halk-oyunla
24	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1	Музыкально - ритмические игра	https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/02/21/prezentatsiya-razvitie-sensornyh-sposobnostey-

				posredstvom
25	Разучивание базовых шагов на четыре счета	1	Музыкально - ритмические игры	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentation/bazovye_shagi_aerobiki
26	Совершенствование базовых шагов на четыре счета	1	Танцевальные игры.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentation/bazovye_shagi_aerobiki
27	Комбинации шагов на два и четыре счета.	1	Беседа	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentation/bazovye_shagi_aerobiki
28	Скрестные шаги	1	Танцевальные игры.	https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkulture/98527-obuchenie-skrestnomu-shagu.html
29	Разучивание комбинаций под музыку	1	Беседа	https://urok.1sept.ru/articles/633315
30	Совершенствование комбинаций под музыку	1	Танцевальные игры.	https://urok.1sept.ru/articles/633315
31	Классическая аэробика с предметами	1	Конкурсные состязания, показательные выступления	http://www.myshared.ru/slide/829016/
32	Ловля, передачи и броски мяча	1	Игры с мячами	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/17/basketbol-lovlya-i-peredacha-myacha
33	Броски и ловля после удара о пол	1	Тестирование	http://www.myshared.ru/slide/806842/
34	Передачи мяча различными комбинациями партнеру	1	Беседа	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentation/basketbol_pieredachi_miacha

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Детский фитнес»**

3-4 классы

№	Тема	Количество часов	Форма проведения	ЦОР/ЭОР
1	Ориентация в пространстве	1	Беседа	https://yrok.pf/library/orientirovka_v_prostranstve_i_na_liste_bumagi_12_09_0804.html
2	Ориентация в пространстве	1	Беседа	https://yrok.pf/library/orientirovka_v_prostranstve_i_na_liste_bumagi_12_09_0804.html
3	Виды ходьбы и бега под музыку	1	Музыкально - ритмические игры	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-sportivnaia-khodba-beg-i-ikh.html
4	Выполнение упражнений под музыку	1	Танцевальные игры.	https://yandex.ru/video/preview/1000217123059289741?text=электронные%20ресурсы%20Выполнение%20упраж

				нений%20под%20музыку%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1670240579724059
5	Виды прыжков и бега под музыку	1	Музыкально - ритмические игры	https://yandex.ru/video/preview/5711473020077848100
6	Упражнения на выработку осанки	1	Танцевальные игры.	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-uprazhneniia-dlia-korreksii-osanki.html
7	Веселые старты	1	Конкурсные состязания, показательные выступления	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/01/29/prezentatsiya-veselye-starty
8	Движения при метании, махе руками	1	Танцевальные игры.	https://multiurok.ru/index.php/files/metaniia-prezentatsiia.html
9	Бег. Дыхание во время бега.	1	Тестирование	https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/09/27/prezentatsiya-na-temu-pravilnoe-dyhanie-vo-vremya-vypolneniya-0
10	Подвижные игры	1	Конкурсные состязания, показательные выступления	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2020/10/26/prezentatsiya-podvizhnye-igry
11	Ориентировка в пространстве, чувства ритма	1	Танцевальные игры.	https://multiurok.ru/files/priezentatsiia-oriientirovka-v-prostranstvie.html
12	Основные элементы ритмики	1	Танцевальные игры.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/13/ritmicheskaya-gimnastika
13	Разучивание базовых шагов на четыре счета	1	Танцевальные игры.	https://infourok.ru/prezentaciya-uprazhneniya-s-gimnasticheskoy-palkoj-na-urokah-fizicheskoy-kultury-dlya-detej-s-ovz-5583521.html
14	Совершенствование базовых шагов на четыре счета	1	Танцевальные игры.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentation/bazovye_shagi_aerobiki
15	Комбинации шагов на два и четыре счета.	1	Тестирование	https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/bazovye-dvizhenija-aerobiki.html
16	Скрестные шаги	1	Танцевальные игры.	https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkulture/98527-obuchenie-skrestnomu-shagu.html
17	Разучивание комбинаций под музыку	1	Музыкально - ритмические игры	https://nsportal.ru/shkola/muzyka/library/2014/12/15/prezentatsiya-na-temu-muzykalno-ritmicheskie-igry-i-uprazhneniya-na
18	Совершенствование комбинации под музыку	1	Танцевальные игры.	https://urok.1sept.ru/articles/633315
19	Классическая аэробика с предметами	1	Танцевальные игры.	http://www.myshared.ru/slide/829016/
20	Ловля, передачи и броски мяча	1	Танцевальные игры.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/17/basketbol-lovlya-i-peredacha-myacha

21	Броски и ловля после удара о пол	1	Танцевальные игры.	https://uchitelya.com/fizkultura/178829-prezentaciya-sovershenstvovanie-tehniki-vedeniya-basketbolnogo-myacha-ego-peredach-i-lovli.html
22	Передачи мяча различными комбинациями партнеру	1	Музыкально - ритмические игра	https://uchitelya.com/fizkultura/178829-prezentaciya-sovershenstvovanie-tehniki-vedeniya-basketbolnogo-myacha-ego-peredach-i-lovli.html
23	Упражнения с гимнастической палкой	1	Музыкально - ритмические игра	http://www.myshared.ru/slide/806842/
24	Упражнения со скакалкой	1	Танцевальные игры.	https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-po-tiemie-pryzhki-so-skakalkoi-tie.html
25	Упражнения с мячом	1	Танцевальные игры.	https://uchitelya.com/fizkultura/170544-prezentaciya-osnovy-obucheniya-uprazhneniyam-s-myachom.html
26	Упражнения с обручем	1	Музыкально - ритмические игра	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-uprazhneniya-s-obruchami-klass-2506925.html
27	Упражнения с фитболом	1	Тестирование	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-uprazhneniya-na-fitbolah-1392317.html
28	Элементы акробатики	1	Музыкально - ритмические игра	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
29	Беговые ролевые игры.	1	Танцевальные игры.	https://infourok.ru/prezentaciya-razvitie-tancevalno-igrovogo-tvorchestva-5299795.html
30	Танцевальные игры.	1	Конкурсные состязания, показательные выступления	https://infourok.ru/prezentaciya-razvitie-tancevalno-igrovogo-tvorchestva-5299795.html
31	Игры на внимание.	1	Музыкально - ритмические игра	https://nsportal.ru/detskii-sad/distantsionnoe-obuchenie/2020/05/11/prezentatsiya-igry-na-razvitie-vnimaniya
32	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1	Танцевальные игры.	https://nsportal.ru/detskii-sad/distantsionnoe-obuchenie/2020/05/11/prezentatsiya-igry-na-razvitie-vnimaniya
33	Кабардинские народные игры.	1	Танцевальные игры.	https://nsportal.ru/ap/library/literaturnoe-tvorchestvo/2018/08/25/narodnye-igry-kbr-karachay-malkar-halk-oyunla
34	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1	Беседа	https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/02/21/prezentatsiya-razvitie-sensornyh-sposobnostey-posredstvom

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Детский фитнес»**

2класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения		ЦОР/ЭОР
			План	Факт	
1	Ориентация в пространстве	1	08.09.2023		https://yrok.pf/library/orientirovka_v_prostranstve_i_na_liste_bumagi_12_090804.html
2	Ориентация в пространстве	1	15.09.2023		https://yrok.pf/library/orientirovka_v_prostranstve_i_na_liste_bumagi_12_090804.html
3	Виды ходьбы и бега под музыку	1	22.09.2023		https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-sportivnaia-khodba-beg-i-ikh.html
4	Выполнение упражнений под музыку	1	29.09.2023		https://yandex.ru/video/preview/5711473020077848100
5	Виды прыжков и бега под музыку	1	06.10.2023		https://yandex.ru/video/preview/5711473020077848100
6	Упражнения на выработку осанки		13.10.2023		https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-uprazhneniia-dlia-korreksii-osanki.html
7	Веселые старты	1	20.10.2023		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/01/29/prezentatsiya-veselye-starty
8	Движение при метании, махе руками	1	27.10.2023		https://multiurok.ru/index.php/files/metaniia-prezentatsiia.html
9	Бег. Дыхание во время бега.	1	10.11.2023		https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/09/27/prezentatsiya-na-temu-pravilnoe-dyhanie-vo-vremya-vypolneniya-0
10	Подвижные игры	1	17.11.2023		https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2020/10/26/prezentatsiya-podvizhnye-igry
11	Ориентировка в пространстве, чувства ритма	1	24.11.2023		https://multiurok.ru/files/prieziientatsiia-orientirovka-v-prostranstvie.html
12	Основные элементы ритмики	1	01.12.2023		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/13/ritmicheskaya-gimnastika
13	Упражнения с гимнастической палкой	1	08.12.2023		https://infourok.ru/prezentatsiya-uprazhneniya-s-gimnasticheskoi-palkoi-na-urokah-fizicheskoi-kultury-dlya-detej-s-ovz-5583521.html
14	Упражнения со скакалкой	1	15.12.2023		https://multiurok.ru/files/prieziientatsiia-po-tiemie-pryzhki-so-skakalkoi-tie.html
15	Упражнения с мячом	1	20.12.2023		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/shkola-miacha-uprazhneniia-i-ighrovyie

					zadaniia-s-miachom-na-miestie https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-uprazhneniya-na-fitbolah-1392317.html
16	Упражнения с обручем	1	29.12.2023		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-uprazhneniya-na-fitbolah-1392317.html
17	Упражнения с фитболом	1	12.01.2024		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
18	Элементы акробатики	1	19.01.2024		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_kompleks_akrobaticheskikh_elementov_volnykh_uprazhnenii
19	Беговые ролевые игры.	1	26.01.2024		https://infourok.ru/prezentaciya-razvitie-tancevalno-igrovogo-tvorchestva-5299795.html
20	Танцевальные игры.	1	02.02.2024		https://infourok.ru/prezentaciya-razvitie-tancevalno-igrovogo-tvorchestva-5299795.html
21	Игры на внимание.	1	09.02.2024		https://nsportal.ru/detskii-sad/distantsionnoe-obuchenie/2020/05/11/prezentatsiya-igry-na-razvitie-vnimanija
22	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1	16.02.2024		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_kompleks_akrobaticheskikh_elementov_volnykh_uprazhnenii
23	Кабардинские народные игры.	1	23.02.2024		https://nsportal.ru/ap/library/literaturnoe-tvorchestvo/2018/08/25/narodnye-igry-kbr-karachay-malkar-halk-oyunla
24	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1	01.03.2024		https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/02/21/prezentatsiya-razvitie-sensornyh-sposobnostey-posredstvom
25	Разучивание базовых шагов на четыре счета	1	15.03.2024		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/bazovye_shagi_aerobiki
26	Совершенствование базовых шагов на четыре счета	1	22.03.2024		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/bazovye_shagi_aerobiki
27	Комбинации шагов на два и четыре счета.	1	05.04.2024		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/bazovye_shagi_aerobiki
28	Скрестные шаги	1	12.04.2024		https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkultire/98527-obuchenie-skrestnomu-shagu.html
29	Разучивание комбинаций под музыку	1	19.04.2024		https://urok.1sept.ru/articles/633315
30	Совершенствование комбинации под музыку	1	26.04.2024		https://urok.1sept.ru/articles/633315
31	Классическая аэробика с предметами	1	03.05.2024		http://www.myshared.ru/slide/829016/
32	Ловля, передачи и броски мяча	1	10.05.2024		https://nsportal.ru/nachalnaya-

					shkola/fizkultura/2020/05/17/basketbol-lovlya-i-peredacha-myacha
33	Броски и ловля после удара о пол	1	17.05.2024		http://www.myshared.ru/slide/806842/
34	Передачи мяча различными комбинациями партнеру	1	24.05.2024		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/basketbol_pieredach_i_miacha
	Всего-34 часа				

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Детский фитнес»**

3 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения		ЦОР/ЭОР
			План	Факт	
1	Ориентация в пространстве	1	08.09.2023		https://yrok.pf/library/orientirovka_v_prostranstve_i_na_liste_bumagi_12_090804.html
2	Ориентация в пространстве	1	15.09.2023		https://yrok.pf/library/orientirovka_v_prostranstve_i_na_liste_bumagi_12_090804.html
3	Виды ходьбы и бега под музыку	1	22.09.2023		https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-sportivnaia-khodba-beg-i-ikh.html
4	Выполнение упражнений под музыку	1	29.09.2023		https://yandex.ru/video/preview/1000217123059289741?text=электронные%20ресурсы%20Выполнение%20упражнений%20под%20музыку%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1670240579724059
5	Виды прыжков и бега под музыку	1	06.10.2023		https://yandex.ru/video/preview/5711473020077848100
6	Упражнения на выработку осанки	1	13.10.2023		https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-uprazhneniia-dlia-korreksii-osanki.html
7	Веселые старты	1	20.10.2023		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/01/29/prezentatsiya-veselye-starty
8	Движения при метании, махе руками	1	27.10.2023		https://multiurok.ru/index.php/files/metaniia-prezentatsiia.html
9	Бег. Дыхание во время бега.	1	10.11.2023		https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/09/27/prezentatsiia-na-temu-pravilnoe-dyhanie-vo-vremya-vypolneniya-0
10	Подвижные игры	1	17.11.2023		https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2020/10/26/prezentatsiya-podvizhnye-igry
11	Ориентировка в пространстве, чувства ритма	1	24.11.2023		https://multiurok.ru/files/priezientsiia-orientirovka-v-

					prostranstvie.html
12	Основные элементы ритмики	1	01.12.2023		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/13/ritmicheskaia-gimnastika
13	Разучивание базовых шагов на четыре счета	1	08.12.2023		https://infourok.ru/prezentaciya-uprazhneniya-s-gimnasticheskoi-palkoi-na-urokah-fizicheskoi-kultury-dlya-detej-s-ovz-5583521.html
14	Совершенствование базовых шагов на четыре счета	1	15.12.2023		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/bazovye_shagi_aerobiki
15	Комбинации шагов на два и четыре счета.	1	20.12.2023		https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/bazovye-dvizhenija-aerobiki.html
16	Скрестные шаги	1	29.12.2023		https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkulture/98527-obuchenie-skrestnomu-shagu.html
17	Разучивание комбинаций под музыку	1	12.01.2024		https://nsportal.ru/shkola/muzyka/library/2014/12/15/prezentatsiya-na-temu-muzikalno-ritmicheskie-igry-i-uprazhneniya-na
18	Совершенствование комбинации под музыку	1	19.01.2024		https://urok.1sept.ru/articles/633315
19	Классическая аэробика с предметами	1	26.01.2024		http://www.myshared.ru/slide/829016/
20	Ловля, передачи и броски мяча	1	02.02.2024		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/17/basketbol-lovlya-i-peredacha-myacha
21	Броски и ловля после удара о пол	1	09.02.2024		https://uchitelya.com/fizkultura/178829-prezentaciya-sovershenstvovanie-tehniki-vedeniya-basketbolnogo-myacha-ego-peredach-i-lovli.html
22	Передачи мяча различными комбинациями партнеру	1	16.02.2024		https://uchitelya.com/fizkultura/178829-prezentaciya-sovershenstvovanie-tehniki-vedeniya-basketbolnogo-myacha-ego-peredach-i-lovli.html
23	Упражнения с гимнастической палкой	1	23.02.2024		http://www.myshared.ru/slide/806842/
24	Упражнения со скакалкой	1	01.03.2024		https://multiurok.ru/files/priezi-entatsiia-po-tiemie-pryzhki-so-skakalkoi-tie.html
25	Упражнения с мячом	1	15.03.2024		https://uchitelya.com/fizkultura/170544-prezentaciya-osnovy-obucheniya-uprazhneniyam-s-myachom.html

26	Упражнения с обручем	1	22.03.2024		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-uprazhneniya-s-obruchami-klass-2506925.html
27	Упражнения с фитболом	1	05.04.2024		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-uprazhneniya-na-fitbolah-1392317.html
28	Элементы акробатики	1	12.04.2024		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
29	Беговые ролевые игры.	1	19.04.2024		https://infourok.ru/prezentaciya-razvitie-tancevalno-igrovogo-tvorchestva-5299795.html
30	Танцевальные игры.	1	26.04.2024		https://infourok.ru/prezentaciya-razvitie-tancevalno-igrovogo-tvorchestva-5299795.html
31	Игры на внимание.	1	03.05.2024		https://nsportal.ru/detskii-sad/distantcionnoe-obuchenie/2020/05/11/prezentatsiya-igry-na-razvitie-vnimaniya
32	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1	10.05.2024		https://nsportal.ru/detskii-sad/distantcionnoe-obuchenie/2020/05/11/prezentatsiya-igry-na-razvitie-vnimaniya
33	Кабардинские народные игры.	1	17.05.2024		https://nsportal.ru/ap/library/literaturnoe-tvorchestvo/2018/08/25/narodnye-igry-kbr-karachay-malkarhalk-oyunla
34	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1	24.05.2024		https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/02/21/prezentatsiya-razvitie-sensornyh-sposobnostey-posredstvom
	Всего -34 часа				

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Детский фитнес»**

4 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения		ЦОР/ЭОР
			План	Факт	
1	Ориентация в пространстве	1	08.09.2023		https://ypok.pf/library/orientirovka-v-prostranstve-i-na-liste-bumagi-12-090804.html
2	Ориентация в пространстве	1	15.09.2023		https://ypok.pf/library/orientir

					ovka v prostranstve i na liste bumagi 12_090804.html
3	Виды ходьбы и бега под музыку	1	22.09.2023		https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-sportivnaia-khodba-beg-i-ikh.html
4	Выполнение упражнений под музыку	1	29.09.2023		https://yandex.ru/video/preview/1000217123059289741?text=электронные%20ресурсы%20Выполнение%20упражнений%20под%20музыку%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1670240579724059
5	Виды прыжков и бега под музыку	1	06.10.2023		https://yandex.ru/video/preview/5711473020077848100
6	Упражнения на выработку осанки	1	13.10.2023		https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-uprazhneniia-dlia-korreksii-osanki.html
7	Веселые старты	1	20.10.2023		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/01/29/prezentatsiya-veselye-starty
8	Движения при метании, махе руками	1	27.10.2023		https://multiurok.ru/index.php/files/metaniia-prezentatsiia.html
9	Бег. Дыхание во время бега.	1	10.11.2023		https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/09/27/prezentatsiya-na-temu-pravilnoe-dyhanie-vo-vremya-vypolneniya-0
10	Подвижные игры	1	17.11.2023		https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2020/10/26/prezentatsiya-podvizhnye-igry
11	Ориентировка в пространстве, чувства ритма	1	24.11.2023		https://multiurok.ru/files/priezentatsiia-orientirovka-v-prostranstvie.html
12	Основные элементы ритмики	1	01.12.2023		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/13/ritmicheseskaya-gimnastika
13	Разучивание базовых шагов на четыре счета	1	08.12.2023		https://infourok.ru/prezentaciya-uprazhneniya-s-gimnasticheskoi-palkoi-na-urokah-fizicheskoi-kultury-dlya-detej-s-ovz-5583521.html
14	Совершенствование базовых шагов на четыре счета	1	15.12.2023		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/bazovye-shagi-aerobiki
15	Комбинации шагов на два и четыре счета.	1	20.12.2023		https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/bazovye-dvizhenija-aerobiki.html
16	Скрестные шаги	1	29.12.2023		https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkulture/98527-obuchenie-skrestnomu-shagu.html
17	Разучивание комбинаций под	1	12.01.2024		https://nsportal.ru/shkola/muzyka

	музыку				ka/library/2014/12/15/prezentatsiya-na-temu-muzykalno-ritmicheskie-igry-i-uprazhneniya-na
18	Совершенствование комбинации под музыку	1	19.01.2024		https://urok.1sept.ru/articles/633315
19	Классическая аэробика с предметами	1	26.01.2024		http://www.myshared.ru/slide/829016/
20	Ловля, передачи и броски мяча	1	02.02.2024		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/17/basketbol-lovlya-i-peredacha-myacha
21	Броски и ловля после удара о пол	1	09.02.2024		https://uchitelya.com/fizkultura/178829-prezentaciya-sovershenstvovanie-tehniki-vedeniya-basketbolnogo-myacha-ego-peredach-i-lovli.html
22	Передачи мяча различными комбинациями партнеру	1	16.02.2024		https://uchitelya.com/fizkultura/178829-prezentaciya-sovershenstvovanie-tehniki-vedeniya-basketbolnogo-myacha-ego-peredach-i-lovli.html
23	Упражнения с гимнастической палкой	1	23.02.2024		http://www.myshared.ru/slide/806842/
24	Упражнения со скакалкой	1	01.03.2024		https://multiurok.ru/files/priezi-entatsiia-po-tiemie-pryzhki-so-skakalkoi-tie.html
25	Упражнения с мячом	1	15.03.2024		https://uchitelya.com/fizkultura/170544-prezentaciya-osnovy-obucheniya-uprazhneniyam-s-myachom.html
26	Упражнения с обручем	1	22.03.2024		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-uprazhneniya-s-obruchami-klass-2506925.html
27	Упражнения с фитболом	1	05.04.2024		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-uprazhneniya-na-fitbolah-1392317.html
28	Элементы акробатики	1	12.04.2024		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
29	Беговые ролевые игры.	1	19.04.2024		https://infourok.ru/prezentaciya-razvitie-tancevalno-igrovogo-tvorchestva-5299795.html
30	Танцевальные игры.	1	26.04.2024		https://infourok.ru/prezentaciya-razvitie-tancevalno-igrovogo-tvorchestva-5299795.html
31	Игры на внимание.	1	03.05.2024		https://nsportal.ru/detskii-sad/distantionnoe-obuchenie/2020/05/11/prezentatsiya-igry-na-razvitie-

					vnimaniya
32	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1	10.05.2024		https://nsportal.ru/detskiy-sad/distantcionnoe-obuchenie/2020/05/11/prezentsiya-igry-na-razvitie-vnimaniya
33	Кабардинские народные игры.	1	17.05.2024		https://nsportal.ru/ap/library/literaturnoe-tvorchestvo/2018/08/25/narodnye-igry-kbr-karachay-malkar-halk-oyunla
34	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1	24.05.2024		https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/02/21/prezentsiya-razvitie-sensornyh-sposobnostey-posredstvom
	Всего-34 часа				

Список литературы

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
3. Бегун И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с. 5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия.Спорт без границ.).
6. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
9. Пономарева Е.Ю. Фитнес-аэробика как средство организации ЗОЖ учащейся молодежи// учебное пособие – Елец: ЕГУ им. И.А.Булгина, 2012. – 36 с. 11. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносок А.М. Программа курса по выбору. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. / Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.: РГУФКСиТ, 2010. – 11 с.
10. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования [Текст]: автореферат дис. ... доктора педагогических наук / Е.Г. Сайкина. - Санкт-Петербург, 2009 - 46 с.