

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования
МКОУ «Прогимназия» с.п.Атажукино,
утвержденной пр.№67 от29.08.2025г.

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности «Детский фитнес»
для 1–4-х классов
на 2025-2026 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Детский фитнес» для учащихся 1-4 классов разработана на основе:

- Программы «Физическая культура», 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. «Начальная школа XXI века» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2011 г.

Возраст детей 6-10 лет. Срок реализации - 1 год. Периодичность занятий - 1 час в неделю.

1)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 обучающимся 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 четырех 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. Различие 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, перекатный, 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” - подняв 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”, “Стрэдл”, “Нипап”, “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”.

2) Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа по внеурочной деятельности «Фитнес - аэробика» 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.

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.

3) Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	ЦОР/ЭОР
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	1	Беседа.	nsportal.ru>...i...2019/09/09...bezopasnosti...zanyatiyah...
2	Вредные привычки и причины их возникновения	1	Классный час	nsportal.ru>...klassnyy-chas-vrednye-privychki-i...s...
3	Диагностика физической подготовленности	1	занятие с элементами игры беседа	megaobuchalka.ru/17/13515.html
4	Разрешенные и запрещенные упражнения в фитнес-аэробике	1	занятие ,видеознакомства	minsport.gov.ru/2020...pravila-VIDOV
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	1	Выполнения упражнений	https://style.rbc.ru/health/60213ee69a79470c2b0b1964
6	Упражнения на развитие выносливости	1	Выполнения упражнений	https://www.flexsport.ru/blog/fitnes/trenirovki-dlya-razvitiya-vynoslivosti/
7	Упражнения на развитие быстроты	1	Выполнения упражнений	https://www.fizkulturaisport.ru/fizicheskie-kachestva/bystrota/359-bystrota-dvizhenij-razvitie-bystry-dvizhenij.html
8	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	1	Выполнения упражнений	https://fitbar.ru/articles/top-10-uprazhnenij-na-gibkost-v-domasnih-usloviah/
9	Упражнения на развитие силы	1	Выполнения упражнений	https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-na-razvitie-sily.html
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	Выполнения упражнений	https://multiurok.ru/index.php/files/kompleksy-uprazhnenii-dlia-razvitiia-skorostno-s-1.html
11	Упражнения на развитие координации	1	Выполнения упражнений	https://www.championat.com/lifestyle/article-4704707-6-prostyh-i-effektivnyh-uprazhnenij
12	Упражнения на развитие гибкости	1	Выполнения упражнений	https://multiurok.ru/index.php/files/uprazhneniia-na-razvitie-gibkosti-u-mladshikh-shko.html

13	Упражнения на развитие ловкости	1	Выполнения упражнений	https://multiurok.ru/index.php/files/uprazhneniia-na-razvitie-lovkosti-mladshikh-shkoln.html
14	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	1	Выполнения упражнений	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2013/03/20/uprazhneniya-dlya-osanki
15	Прыжки высокой амплитуды.	1	Прыжки вверх – высокие: со сменой ног впереди; со сменой ног сзади; перекидные прыжки .	https://znanio.ru/media/metodika_razvitiya_pryguchesti_na_etape_nachalnoj_podgotovki_v_hudozhestvennoj_gimnastike-224337
16	Базовые шаги аэробики	1	Просмотр видео	https://youtu.be/HoZHik3cvXg
17	Понятие связки, комбинация, разучивание связки № 1	1	Просмотр видео, разучивание упражнений	https://youtu.be/hAnVPsDyaJc
18	Разучивание связки № 2	1	Просмотр видео, разучивание упражнений	https://youtu.be/IHN6cXnUYeE
19	Разучивание связки № 3	1	Просмотр видео, разучивание упражнений	https://youtu.be/IHN6cXnUYeE
20	Разучивание связки № 4	1	Просмотр видео, разучивание упражнений	https://youtu.be/hAnVPsDyaJc
21	Разучивание связки № 5	1	Просмотр видео, разучивание упражнений	https://youtu.be/hAnVPsDyaJc
22	Разучивание связки № 6	1	Просмотр видео ,разучивание упражнений	https://youtu.be/hAnVPsDyaJc
23	Разучивание связки № 7	1	Просмотр видео, разучивание упражнений	https://youtu.be/IHN6cXnUYeE
24	Разучивание связки № 8	1	Просмотр видео, разучивание упражнений	https://youtu.be/hAnVPsDyaJc
	Сборка связок в комбинацию	1	Просмотр видео, разучивание упражнений	https://youtu.be/314RFezvJBQ
25	Отработка комбинации	1	Презентация	http://www.google.com/url?q=http%
26	Отработка комбинации	1	Презентация	http://www.google.com/url?q=http%
27	Разновидности аэробики. Хип-хоп аэробика. Popping	1	Разучивание комплексных упражнений	https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/kip-khop-aerobika/

28	Хип-хоп аэробика	1	Разучивание комплексных упражнений	https://edu.tusur.ru/publications/1178/download
29	Хип-хоп аэробика	1	Разучивание комплексных упражнений	https://edu.tusur.ru/publications/1178/download
30	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений	1	Разучивание комплексных упражнений	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/08/sostavleniye-individualnyh-kompleksov-uprazhneniy-dlya
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений	1	Разучивание комплексных упражнений	sport/library/2019/05/08/sostavleniye-individualnyh-kompleksov-uprazhneniy-dlya
32	Диагностика физической подготовленности	1	Мониторинг	https://infourok.ru/fizicheskaya-gotovnost-detey-k-shkolnomu-obucheniyu-1175373.html
33	Показательное выступление	1	Выступление	
34	Резерв	1		

1 класс

№	Тема	Количество во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Ориентация в пространстве	1		
2	Ориентация в пространстве	1		
3	Виды ходьбы и бега под музыку	1		
4	Выполнение упражнений под музыку	1		
5	Виды прыжков и бега под музыку	1		
6	Упражнения на выработку осанки			
7	Веселые старты	1		
8	Движение при метании, махе руками	1		
9	Бег. Дыхание во время бега.	1		
10	Подвижные игры	1		
11	Ориентировка в пространстве, чувства ритма	1		
12	Основные элементы ритмики	1		
13	Упражнения с гимнастической палкой	1		

14	Упражнения со скакалкой	1		
15	Упражнения с мячом	1		
16	Упражнения с обручем	1		
17	Упражнения с футболом	1		
18	Элементы акробатики	1		
19	Беговые ролевые игры.	1		
20	Танцевальные игры.	1		
21	Игры на внимание.	1		
22	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1		
23	Кабардинские народные игры.	1		
24	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1		
25	Разучивание базовых шагов на четыре счета	1		
26	Совершенствование базовых шагов на четыре счета	1		
27	Комбинации шагов на два и четыре счета.	1		
28	Скрестные шаги	1		
29	Разучивание комбинаций под музыку	1		
30	Совершенствование комбинации под музыку	1		
31	Классическая аэробика с предметами	1		
32	Ловля, передачи и броски мяча	1		
33	Броски и ловля после удара о пол	1		
34	Передачи мяча различными комбинациями партнеру	1		

№	Тема	Количество во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Ориентация в пространстве	1		
2	Ориентация в пространстве	1		
3	Виды ходьбы и бега под музыку	1		
4	Выполнение упражнений под музыку	1		
5	Виды прыжков и бега под музыку	1		
6	Упражнения на выработку осанки			
7	Веселые старты	1		
8	Движение при метании, махе руками	1		
9	Бег. Дыхание во время бега.	1		
10	Подвижные игры	1		
11	Ориентировка в пространстве, чувства ритма	1		
12	Основные элементы ритмики	1		
13	Упражнения с гимнастической палкой	1		
14	Упражнения со скакалкой	1		
15	Упражнения с мячом	1		
16	Упражнения с обручем	1		
17	Упражнения с футболом	1		
18	Элементы акробатики	1		
19	Беговые ролевые игры.	1		
20	Танцевальные игры.	1		
21	Игры на внимание.	1		

22	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1		
23	Кабардинские народные игры.	1		
24	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1		
25	Разучивание базовых шагов на четыре счета	1		
26	Совершенствование базовых шагов на четыре счета	1		
27	Комбинации шагов на два и четыре счета.	1		
28	Скрестные шаги	1		
29	Разучивание комбинаций под музыку	1		
30	Совершенствование комбинации под музыку	1		
31	Классическая аэробика с предметами	1		
32	Ловля, передачи и броски мяча	1		
33	Броски и ловля после удара о пол	1		
34	Передачи мяча различными комбинациями партнеру	1		

2класс

3класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Ориентация в пространстве	1		
2	Ориентация в пространстве	1		
3	Виды ходьбы и бега под музыку	1		
4	Выполнение упражнений под музыку	1		
5	Виды прыжков и бега под музыку	1		
6	Упражнения на выработку осанки			
7	Веселые старты	1		
8	Движение при метании, махе руками	1		
9	Бег. Дыхание во время бега.	1		
10	Подвижные игры	1		
11	Ориентировка в пространстве, чувства ритма	1		
12	Основные элементы ритмики	1		
13	Разучивание базовых шагов на четыре счета	1		
14	Совершенствование базовых шагов на четыре счета	1		
15	Комбинации шагов на два и четыре счета.	1		
16	Скрестные шаги	1		
17	Разучивание комбинаций под музыку	1		
18	Совершенствование комбинации под музыку	1		
19	Классическая аэробика с предметами	1		
20	Ловля, передачи и броски мяча	1		
21	Броски и ловля после удара о пол	1		
22	Передачи мяча различными комбинациями партнеру	1		
23	Упражнения с гимнастической палкой	1		
24	Упражнения со скакалкой	1		
25	Упражнения с мячом	1		
26	Упражнения с обручем	1		

27	Упражнения с фитболом	1		
28	Элементы акробатики	1		
29	Беговые ролевые игры.	1		
30	Танцевальные игры.	1		
31	Игры на внимание.	1		
32	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1		
33	Кабардинские народные игры.	1		
34	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1		

4класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Техника безопасности на уроках фитнес- аэробики.	1		
2	Вредные привычки и причины их возникновения	1		
3	Диагностика физической подготовленности	1		
4	Разрешенные и запрещенные упражнения в фитнес-аэробике	1		
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	1		
6	Упражнения на развитие выносливости			
7	Упражнения на развитие быстроты	1		
8	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	1		
9	Упражнения на развитие силы	1		
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1		
11	Упражнения на развитие координации	1		
12	Упражнения на развитие гибкости	1		
13	Упражнения на развитие ловкости	1		
14	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	1		
15	Прыжки высокой амплитуды.	1		
16	Базовые шаги аэробики	1		
17	Понятие связки, комбинация, разучивание связки № 1	1		
18	Разучивание связки № 2	1		
19	Разучивание связки № 3	1		
20	Разучивание связки № 4	1		
21	Разучивание связки № 5	1		
22	Разучивание связки № 6	1		
23	Разучивание связки № 7	1		
24	Разучивание связки № 8	1		
25	Сборка связок в комбинацию	1		
26	Отработка комбинации	1		
27	Отработка комбинации	1		
28	Разновидности аэробики. Хип-хоп аэробика. Popping	1		
29	Хип-хоп аэробика	1		
30	Хип-хоп аэробика	1		
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений	1		
32	Диагностика физической подготовленности	1		

33	Показательное выступление	1		
34	Резерв	1		