

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская средняя школа»
муниципального образования – Рязанский муниципальный район
Рязанской области**

390512 Рязанская область Рязанский район с.Александрово ул.Центральная д.9 Тел 8(4912) 265624 Email: ssh.alexandrovo@ryazangov.ru
ИНН/КПП 6215010031/621501001 ОГРН 1026200702373

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**

_____ Тимохина О.А.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУ
«Александровская СШ»**

_____ Лазуткина О.В.

**Протокол №
от**

**Приказ №
от**

Программа кружка

(спортивно – оздоровительное направление)

«Фитнес для укрепления здоровья»

1-6 классы

**Составитель: Грачева Татьяна Михайловна
Учитель физической культуры**

с. Александрово, 2024 г

Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

В образовании существуют разные программы кружка по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Детский фитнес». Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п. Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Детский фитнес» для обучающихся 1-4 классов.

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 приёмам 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.

Программа «Детский фитнес» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (270 часов). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 2 часа в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

Занятия по программе «Детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть:

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика
2. Танцевальная азбука.
3. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.
4. Игры.

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики
- гимнастические мячи
- гимнастические обручи
- гимнастические маты
- скакалки
- мячи большие резиновые (фитбол)

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Программа кружка «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

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, выворотню, 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.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- Представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;

Примерные контрольные вопросы:

1 класс

1. Что такое фитнес?
2. Какая бывает гимнастика?
3. Как занятия фитнесом влияют на организм?
4. Чем занимаются на аэробике?
5. Что такое хоровод?
6. Какие предметы используют в гимнастике?
7. Какие беговые игры ты знаешь?

2 класс

1. Что влияет на здоровье?
2. Какие виды аэробики ты знаешь?
3. Какие физические качества мы развиваем на занятиях?
4. Что такое танец?
5. Техника безопасности на гимнастике?
6. Какие виды гимнастики ты знаешь?
7. Чему учат игры?

3 класс

1. Здоровый образ жизни включает в себя?
2. Стили танцевальной аэробики?
3. Что включает в себя занятие аэробикой?
4. Какие русские народные танцы ты знаешь?
5. Какие танцы разных народов ты знаешь?
6. Что такое сила?
7. Что такое гибкость?
8. Что такое выносливость?
9. Назови 3 игры на внимание.
10. Что такое пульс? ЧСС?
11. Как измеряют ЧСС?

4 класс

1. Здоровье – это:
 - 1) отсутствие болезней;
 - 2) отсутствие физических недостатков;
 - 3) состояние полного духовного, физического, социального благополучия;
2. Приведи несколько примеров релаксационных упражнений на снятие мышечной утомляемости?
3. Как определить уровень нагрузки во время занятия?
4. Чем балет отличается от гимнастики?
5. Как составить комплекс аэробики?
6. Какие продукты питания лучше употреблять до и после тренировки?
7. Питьевой режим до и после занятий.
8. В какие игры нужно играть на переменах?
9. Виды спортивной и художественной гимнастики?
10. Какой вид фитнеса для тебя наиболее приемлем и почему?

Учебный план программы «Детский фитнес»

№ п/п	Раздел	1 год		2 год		3 год		4 год	
		теория	практ	теория	практ	теория	практ	теория	практ
1.	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	2	2
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	4	12	4	12	4	12	4	12
3.	Танцевальная азбука	4	10	4	12	4	12	4	12
4.	Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика.	4	16	4	16	4	16	4	14
5.	Игры.	3	11	3	11	3	11	3	11

Всего	16	50	16	52	16	52	17	51
Итого	66		68		68		68	

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
1.1	Ориентация в пространстве	1		1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика			
2.1.	Базовые шаги	3	1	2
2.2.	Партерная гимнастика	4	1	3
2.3.	Комплекс танцевальной аэробики	3	1	2
2.4.	Сказочная аэробика	4	1	3
3.	Танцевальная азбука			
3.1.	Позиции в классическом танце, балет.	3	1	2
3.2.	Пордобра	3	1	2
3.3.	Русский танец	4	1	3
3.4.	Танцы разных народов.	3	1	2
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика			
4.1.	Упражнения с гимнастической палкой	4	1	3
4.2.	Упражнения со скакалкой	4	1	3
4.3.	Упражнения с мячом	4	1	3
4.4.	Упражнения с обручем	3		3
4.5.	Упражнения с фитболом	3		3
4.6.	Элементы акробатики	4	1	3
5	Игры			
5.1	Беговые ролевые игры.	4	1	4
5.2.	Танцевальные игры.	5	1	4
5.3.	Игры на внимание.	4	1	3
	Всего:	66	16	50

Календарно тематическое планирование 1-го года обучения

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов	Дата
	Вводное занятие	3	
1	Общие правила техники безопасности на занятиях	1	01.09.
2	Игра «Делаем правильно» (поклон, разминка, релаксация)	1	03.09
3	Ориентация в пространстве	1	08.09
4	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	14	
5	Базовые шаги (марш, приставной шаг).	1	10.09
6	Базовые шаги (открытый шаг, захлест).	1	15.09
7	Базовые шаги (вправо-влево, вперед-назад, вверх-вниз, в круг, из круга).	1	17.09
8	Партерная гимнастика (наклоны)	1	22.09
9	Партерная гимнастика (наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц).	1	24.09
10	Партерная гимнастика, упражнения: «Ёлочка, паровоз, солнышко».	1	29.09
11	Партерная гимнастика. Упражнения: «Лебедь; Лодочка; Змея»	1	01.10
12	Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения на гимнастических ковриках.	1	06.10
13	Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения на гимнастических матах: «Котята».	1	08.10
14	Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения: «Обезьянки», «Партизаны», «Каракатицы».	1	13.10
15	Сказочная аэробика. (Что такое?)	1	15.10
16	Сказоч «Лезгинка, макарена». ная аэробика. Элементы имитации героев сказки «Волк и семеро козлят».	1	20.10
17	Сказочная аэробика. Элементы имитации героев сказки «Волк и семеро козлят».	1	22.10
18	Сказочная аэробика. Элементы имитации героев сказки «Волк и семеро козлят».	1	27.10
	Танцевальная азбука	13	
19	Вводное занятие	1	29.10
20	Позиции в классическом танце балет. Видео-урок.	1	10.11
21	Позиции в классическом танце. Элементы русского танца «Хоровод».	1	12.11
22	Пордобра как вид оздоровительной тренировки.	1	17.11

23	Пордебра. Русский народный танец.	1	19.11
24	Пордебра. Танцы разных народов: лезгинка, макарена.	1	24.11
25	Русский танец «Хоровод».	1	26.11
26	Русский танец «Полька».	1	01.12
27	Русский танец «Хоровод», «Полька».	1	03.12
28	Русский танец «Хоровод», «Полька».	1	08.12
29	Танцы разных народов «Лезгинка».	1	10.12
30	Танцы разных народов «Макарена».	1	15.12
31	Танцы разных народов «Лезгинка, макарена».	1	17.12
	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	23	
32	Вводное занятие, просмотр видео – ролика.	1	22.12
33	Акробатика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	24.12
34	Акробатика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	29.12
35	Акробатика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	12.01
36	Акробатика. Упражнения со скакалкой: на двух ногах.	1	14.01
37	Акробатика. Упражнения со скакалкой в парах, на двух ногах.	1	19.01
38	Акробатика. Упражнения со скакалкой в парах, на двух ногах, поочередно.	1	21.01
39	Акробатика. Упражнения со скакалкой в парах.	1	26.01
40	Упражнения с мячом в бросках.	1	28.01
41	Упражнения с мячом в ловле.	1	02.02
42	Упражнения в перепрыгивании мяча.	1	04.02
43	Комплексные упражнения с мячом: в бросках, ловле, перепрыгивании.	1	09.02
44	Упражнения с обручем, вращение на поясе.	1	18.02
45	Упражнения с обручем, вращение на руке.	1	25.02
46	Упражнения с обручем, вращение на двух руках.	1	02.02
47	Комплекс развивающих упражнений с обручем.	1	04.03
48	Упражнения с фитболом, прыжки.	1	09.03
49	Упражнения с фитболом.	1	11.03
50	Упражнения с фитболом.	1	16.03
51	Элементы акробатики «Стойка на лопатках».	1	18.03
52	Элементы акробатики «Мост».	1	06.04
53	Элементы акробатики «Перекаты на спину».	1	08.04
54	Элементы акробатики, упражнения в лазании и перелазании (на матах, скамейках).	1	13.04
	Игры	13	15.04
55	Беговые ролевые игры «Салки».	1	20.04
56	Беговые ролевые игры «Картошка».	1	22.04
57	Беговые ролевые игры «Белые медведи».	1	27.04
58	Беговые ролевые игры «Горелки», «Третий лишний».	1	29.04
59	Танцевальные игры «Лавата».	1	04.05
60	Танцевальные игры «Буги – вуги».	1	06.05
61	Танцевальные игры «Эльбрус красавец».	1	11.05
62	Танцевальные игры «Лесная дискотека».	1	13.05
63	Танцевальные игры «Медвежата и зайчата».	1	18.05
64	Игры на внимание «Тише едешь – дальше будешь».	1	20.05
65	Игры на внимание «Ковбои – индейцы», «Зеркало».	1	25.05
66	Игры на внимание «Ёлки – палки», «Сантики – фантики».	1	27.05
	Всего:	66	

Содержание программы (первый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

Практическое занятие:

- игра «Делаем правильно»;
-определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

Тема 2. Оздоровительная аэробика (16 часов)

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш(пружинящие шаги на месте),приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиночки». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котят», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

Тема 3. Танцевальная азбука (14 часов)

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

Практические занятия:

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (20 часов)

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.

Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия:

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс

общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

Тема 5. Игры (14 часов)

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики».

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
1.1.	Ориентация в пространстве	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	16	4	12
2.1	Базовая аэробика	4	1	3
2.2.	Аэробика в стиле фанк	4	1	3
2.3.	Аэробика в стиле латино	4	1	3
2.4.	Сказочная аэробика	4	1	3
3.	Танцевальная азбука	16	4	12
3.1.	Позиции в классическом танце. Пордебра.	4	1	3
3.2.	Полька	4	1	3
3.3.	Русский танец	4	1	3
3.4.	Танцы народов севера	4	1	3
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	20	4	16
4.1.	Упражнения с гимнастической палкой в парах	4	1	3
4.2.	Упражнения с мячом в парах.	4	1	3
4.3.	Круговая тренировка.	4	1	3
4.4.	Комплекс упражнений на фитболе.	4	1	3
4.5.	Комплекс упражнений со скакалкой	4		4
5	Игры	14	3	11
5.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности.	6	2	4
5.2.	Имитационные игры.	8	1	7
	Всего:	68	16	52

Календарно тематическое планирование 2 -го года обучения

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов	Дата
	Вводное занятие	2	
1	Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях?	1	
2	Определение режима и работы занятий. Игра «Минута славы».	1	
	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	16	
3	Базовая аэробика. Виды аэробики.	1	
4	Шаги базовой аэробики: марш, приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо.	1	
5	Базовая аэробика, шаги, по квадрату, диагонали.	1	
6	Базовая аэробика, шаги: с продвижением вперед-назад.	1	
7	Аэробика в стиле «Фанк».	1	
8	Аэробика в стиле «Фанк».	1	
9	Аэробика в стиле «Фанк».	1	
10	Аэробика в стиле «Фанк».	1	
11	Аэробика в стиле «Латино»	1	
12	Аэробика в стиле «Латино»	1	
13	Аэробика в стиле «Латино»	1	
14	Аэробика в стиле «Латино»	1	
15	Сказочная аэробика. Элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Мальвина, Пьеро.	1	
16	Сказочная аэробика. Элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Лиса Алиса.	1	
17	Сказочная аэробика. Элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Кот Базилио.	1	
18	Сказочная аэробика. Элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Карабас-Барабас.	1	
	Танцевальная азбука	16	
19	Позиции в классическом танце. Пордебра. Изучение первой и второй позиции ног элементов классического танца «Вальс».	1	
20	Позиции в классическом танце. Пордебра. Изучение третьей и четвертой позиции ног элементов классического танца «Вальс».	1	
21	Позиции в классическом танце. Пордебра. Изучение третьей и четвертой позиции ног элементов классического танца «Вальс».	1	

22	Позиции в классическом танце. Пордебра. Изучение третьей и четвертой позиции ног элементов классического танца «Вальс».	1	
23	Полька.	1	
24	Полька.	1	
25	Полька.	1	
26	Полька.	1	
27	Русский танец, элемент «притоп».	1	
28	Русский танец, элемент «моталочка».	1	
29	Русский танец, элемент «ковырялочка».	1	
30	Русский танец, элемент «присядка».	1	
31	Танцы народов севера, стиль кантри.	1	
32	Танцы народов севера, стиль кантри.	1	
33	Танцы народов севера, стиль кантри.	1	
34	Танцы народов севера, стиль кантри.	1	
	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	20	
35	Гимнастика и ее виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой, 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: передача мяча снизу.	1	
40	Упражнения с мячом в парах: передача мяча сверху.	1	
41	Упражнения с мячом в парах: передача мяча одной рукой.	1	
42	Упражнения с мячом в парах: передача мяча двумя руками.	1	
43	Круговая тренировка: прыжки через обруч.	1	
44	Круговая тренировка: мост.	1	
45	Круговая тренировка: кувырок.	1	
46	Круговая тренировка: упражнения в лазании на гимнастической стенке.	1	
47	Комплекс упражнений на фитболе.	1	
48	Комплекс упражнений на фитболе.	1	
49	Комплекс упражнений на фитболе.	1	
50	Комплекс упражнений на фитболе, эстафеты с фитболом.	1	
51	Комплекс упражнений со скакалкой: прыжки на одной ноге.	1	
52	Комплекс упражнений со скакалкой: прыжки на двух ногах.	1	
53	Комплекс упражнений со скакалкой: скрестно на месте и в движении.	1	
54	Комплекс упражнений со скакалкой: на одной, на двух ногах, скрестно.	1	
	Игры	14	
55	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Слепой олень».	1	
56	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Мигалки».	1	
57	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Пианино».	1	
58	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Менялки».	1	
59	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Хоровод».	1	
60	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Веребочка».	1	
61	Имитационные игры: «Чехорда».	1	
62	Имитационные игры: «Легкоатлеты».	1	

63	Имитационные игры: «Гимнасты».	1	
64	Имитационные игры: «Лыжники».	1	
65	Имитационные игры: «Единоборства».	1	
66	Имитационные игры: «Мы не скажем, а покажем».	1	
67	Имитационные игры: «Знамя».	1	
68	Имитационные игры: «Паровозик».		
	Всего:	68	

Содержание программы (второй год обучения)

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».

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
1.1.	Здоровый образ жизни.	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	16	4	12
2.1.	Базовая аэробика.	4	1	3
2.2.	Танцевальная аэробика	12	3	11
3.	Танцевальная азбука	16	4	12
3.1.	Вальс.	6	2	4
3.1.	Русский танец	6	1	6
3.4.	Хип-хоп	4	1	2
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	20	4	16
4.1.	Упражнения с предметами в парах и тройках	12	2	10
4.2.	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений.	8	2	6
5	Игры	14	3	11
5.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности	4	1	3
5.2.	Русские народные игры.	10	2	8
	Всего:	68	16	52

Календарно - тематическое планирование 3 -го года обучения

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов	Дата
	Вводное занятие	2	
1	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	
2	Диагностика и самодиагностика.	1	
	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	16	
3	Базовая аэробика и ее стили.	1	
4	Базовая аэробика. Рисунок в составлении комплексов аэробики.	1	
5	Базовая аэробика, оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.	1	
6	Базовая аэробика, комплекс упражнений.	1	
7	Танцевальная аэробика, элемент присед.	1	
8	Танцевальная аэробика, элемент выпад.	1	
9	Танцевальная аэробика, элемент наклон.	1	
10	Танцевальная аэробика, элемент в стиле «латино».	1	
11	Танцевальная аэробика, элемент в стиле «фанк».	1	
12	Танцевальная аэробика.	1	
13	Танцевальная аэробика.	1	
14	Танцевальная аэробика.	1	
15	Танцевальная аэробика.	1	
16	Танцевальная аэробика.	1	
17	Танцевальная аэробика.	1	
18	Танцевальная аэробика.	1	
	Танцевальная азбука	16	
19	Вальс, повторение 1,2,3 и 4 позиции ног.	1	
20	Вальс, пятая позиция ног.	1	
21	Вальс, тренаж классический.	1	
22	Вальсовый шаг в парах.	1	
23	Вальсовый шаг в парах.	1	
24	Вальсовый шаг в парах.	1	
25	Русский танец, элемент кадрили.	1	
26	Элемент русского танца «бегунок».	1	
27	Элемент русского танца «бочка».	1	
28	Элемент русского танца «косичка».	1	
29	Элемент русского танца «рисунок».	1	
30	Элемент русского танца «корзинка».	1	
31	Танец «Хип-хоп».	1	

32	Танец «Хип-хоп».	1	
33	Танец «Хип-хоп».	1	
34	Танец «Хип-хоп».	1	
	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	20	
35	История гимнастики, групповые виды гимнастики.	1	
36	Упражнения с гимнастической палкой в парах, развороты.	1	
37	Упражнения с гимнастической палкой в парах, вращения.	1	
38	Упражнения с гимнастической палкой в парах, подбрасывание и ловля палки.	1	
39	Упражнения с гимнастической палкой в тройках.	1	
40	Подбрасывание и ловля обруча.	1	
41	Подбрасывание и ловля обруча в парах.	1	
42	Подбрасывание и ловля обруча в тройках.	1	
43	Упражнения с мячом в парах.	1	
44	Упражнения с мячом в парах.	1	
45	Упражнения с мячом в парах, тройках.	1	
46	Упражнения с мячом в парах, тройках.	1	
47	Элементы акробатики: колесо.	1	
48	Элементы акробатики: кувырок вперед.	1	
49	Элементы акробатики: кувырок назад.	1	
50	Элементы акробатики: мост.	1	
51	Комбинация из 3-5 акробатических упражнений: кувырки вперед, назад, мост, полу шпагат.	1	
52	Комбинация из 3-5 акробатических упражнений: колесо, кувырки, мост.	1	
53	Комбинация из 3-5 акробатических упражнений: перекаты, кувырки, мост, колесо.	1	
54	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1	
	Игры	14	
55	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Поводырь».	1	
56	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Передай сигнал».	1	
57	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Скала».	1	
58	Игры на развитие сенсорной чувствительности «За лидером».	1	
59	Русские народные игры	1	
60	Русские народные игры	1	
61	Русские народные игры	1	
62	Русские народные игры	1	
63	Русские народные игры	1	
64	Русские народные игры	1	
65	Русские народные игры	1	
66	Русские народные игры	1	
67	Русские народные игры	1	
68	Русские народные игры	1	
	Всего:	68	

Содержание программы (третий год обучения)

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. Стил 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».

Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	4	2	2
1.1.	Питание и питьевой режим.	2	1	1
1.2.	Поисково-исследовательская работа.	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	16	4	12
2.1.	Составление комплекса аэробики.	8	2	6
2.2.	Комплекс танцевальной аэробики. Сказочная аэробика.	8	2	6
3.	Танцевальная азбука	16	4	12
3.1.	Школьный вальс.	6	1	5
3.2.	Московская кадрили.	6	2	4
3.3.	Тектоник	4	1	3
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	18	4	14
4.1.	Составление комплексов упражнений с предметами.	12	2	10
4.2.	Составление комбинаций элементов акробатики	6	2	4
5	Игры	14	3	11
5.1.	Игротека для малышей.	14	3	14
	Всего:	68	17	51

Календарно тематическое планирование 4 -го года обучения

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов	Дата
	Вводное занятие	4	
1	Питание и питьевой режим. Выбор средств и методов оздоровления.	1	
2	Питание и физическая нагрузка.	1	
3	Поисково-исследовательская работа.	1	
4	Экспресс тесты развития силы, выносливости, быстроты, координации, равновесия.	1	
	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	16	
5	Составление комплекса аэробики индивидуально.	1	
6	Составление комплекса аэробики индивидуально.	1	
7	Составление комплекса аэробики в парах.	1	
8	Составление комплекса аэробики в парах.	1	
9	Составление комплекса аэробики в микрогруппах.	1	
10	Составление комплекса аэробики в микрогруппах.	1	
11	Составление комплекса аэробики, упражнения: волны, развороты.	1	
12	Составление комплекса аэробики, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений.	1	
13	Комплекс танцевальной аэробики, упражнение «крокодил».	1	
14	Комплекс танцевальной аэробики, упражнение «раненный крокодил».	1	
15	Комплекс танцевальной аэробики, упражнение «уголок».	1	
16	Комплекс танцевальной аэробики.	1	
17	Сказочная аэробика, имитация движения в стиле «робот».	1	
18	Сказочная аэробика, имитация движения в стиле «кукла».	1	
19	Сказочная аэробика имитация движения в стиле «робот».	1	
20	Сказочная аэробика имитация движения в стиле «кукла».	1	
	Танцевальная азбука	16	
21	Школьный вальс. Вальс в современности. Характер в русском танце.	1	
22	Школьный вальс. Классический тренаж, вальс в парах.	1	
23	Школьный вальс. Классический тренаж, вальс в парах.	1	
24	Школьный вальс. Классический тренаж, вальс в парах.	1	
25	Школьный вальс. Классический тренаж, вальс в парах.	1	
26	Школьный вальс. Классический тренаж, вальс в парах.	1	
27	Московская кадрили.	1	

28	Московская кадрили.	1	
29	Московская кадрили.	1	
30	Повторение танцев разных народов.	1	
31	Повторение танцев разных народов.	1	
32	Повторение танцев разных народов.	1	
33	Современный танец «Тектоник».	1	
34	Современный танец «Тектоник».	1	
35	Современный танец «Тектоник».	1	
36	Современный танец «Тектоник».	1	
	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	18	
37	Презентация различных видов гимнастики.	1	
38	Самостоятельное составление комплекса упражнений с гимнастической палкой.	1	
39	Самостоятельное составление комплекса упражнений с гимнастической палкой.	1	
40	Самостоятельное составление комплекса упражнений со скакалкой.	1	
41	Самостоятельное составление комплекса упражнений со скакалкой.	1	
42	Самостоятельное составление комплекса упражнений с мячом.	1	
43	Самостоятельное составление комплекса упражнений с мячом.	1	
44	Самостоятельное составление комплекса упражнений с обручем.	1	
45	Самостоятельное составление комплекса упражнений с обручем.	1	
46	Составление в парах комплекса упражнений с обручем.	1	
47	Составление в парах комплекса упражнений с гимнастической палкой.	1	
48	Групповое составление комплекса упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, мячом, обручем.	1	
49	Составление комбинаций элементов акробатики «переворот».	1	
50	Составление комбинаций элементов акробатики «перекаты».	1	
51	Составление комбинаций элементов акробатики «кувырок».	1	
52	Составление комбинаций элементов акробатики в парах.	1	
53	Составление комбинаций элементов акробатики в группах.	1	
54	Составление комбинаций элементов акробатики в группах.	1	
	Игры	14	
55	Организации игр с четвероклассниками.	1	
56	Повторение разученных ранее игр.	1	
57	Имитационные игры: «Все звезды».	1	
58	Имитационные игры: «Я иду в паход».	1	
59	Беговые игры: «эстафета».	1	
60	Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка».	1	
61	Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Компас».	1	
62	Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Партизаны».	1	
63	Игры на развитие сенсорной чувствительности «За лидером».	1	

64	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Поводырь».	1	
65	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Скала».	1	
66	Имитационные игры: «Единоборства».	1	
67	Имитационные игры: «Легкоатлеты».	1	
68	Имитационные игры: «Гимнасты».	1	
	Всего:	68	

Содержание программы (четвертый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (4 часа).

Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика. Поисково-исследовательская работа.

Практические занятия:

Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.

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

Комплексы аэробики и способы их составления.

Практические занятия:

Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.

Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. В партерной гимнастике упражнения типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок». Сказочная аэробика включает имитацию движений в стиле «робот», «кукла».

Тема 3. Танцевальная азбука (16 часов)

Вальс в современности. Характеры в русском танце. Пластика. Пантомима.

Практические занятия:

Классический тренаж, вальс в парах. «Московская кадрили», «Перепляс». Повторение танцев разных народов. Современный танец «Тектоник»

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (18 часов)

Презентации различных видов гимнастики.

Практические занятия:

Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем. Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.

Тема 5. Игры (14 часов)

Организация игр с первоклассниками. С чего начать?

Практические занятия:

Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход». Беговые игры: «Эстафета». Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка», «Партизаны», «Компас».

Словарь терминов

Аэробика - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.

Балет - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.

Вальс — общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом.

общее название бальных танцев, исполняющихся в закрытой позиции

Выносливость – способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;
Гибкость - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;
Гимнастика – вид спорта , включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках
Дыхание - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода .
Здоровье – состояние живого организма , при котором организм способен полностью выполнять свои функции.
Здоровый образ жизни - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.
Игры детские - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

Организм – тело , обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи.

Пища — всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами.

Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма.

Партерная гимнастика - слово партер произошло от французского parterre (по земле): слово par — по, а слово terre — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров

Полька — быстрый, живой средневропейский **танец**, а также жанр **танцевальной** музыки. **Полька** появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным **танцем**.

Пульс (от лат. pulsus - удар, толчок) — колебания стенок кровеносных сосудов.

Режим дня — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни

Релаксация (от лат. relaxatio — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения

Самоконтроль Контроль над самим собой, над своей работой

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

Сила - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках...

Фанк-аэробика (Funk) – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Фитнес (англ. fitness, от глагола "to fit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека

Хоровод (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) — древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действия.

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Литература для учителя

Основная

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.
3. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
4. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.

Вспомогательная

1. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
2. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.

Литература для обучающихся

Основная

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 111 с.
2. Матвеев А.П., Физическая культура 2 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2010. – 143 с.
3. Матвеев А.П., Физическая культура 3-4 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2008. – 160 с.

Вспомогательная

1. Скребцова Л., Скребцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2004. – 272 с.

2. Скребцова Л., Сркебцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-2., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2006. – 224с..