

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 23 города Белово»

**«Детский фитнес»**

**Руководитель**

**Чурилова Ирина Николаевна**

**Цель программы:**

**разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни**

**Задачи:**

* ***Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.***
* ***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;***
* ***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 30-40 минут**

* **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 учащимися игровых программ, составление комплексов упражнений**



**Содержание программы**

* Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика
* Танцевальная азбука.
* Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.
* Игры



**спортивный инвентарь  
 (на 1 группу):**

* **- гимнастические коврики - 15 шт.**
* **- гимнастические мячи -15 шт.**
* **- гимнастические обручи -15 шт.**
* **- гимнастические маты- 8 шт.**
* **- скакалки - 15 шт.**
* **- мячи большие резиновые (фитбол) - 15 шт.**

**формирование личностных качеств**

* **организованность,**
* **толерантность,**
* **целеустремлённость,**
* **любознательность,**
* **коммуникабельность,**
* **артистичность,**
* **способность к эмпатии,**
* **дружелюбие,**
* **организаторские способности,**
* **потребность в здоровом образе жизни.**

**Планируемые результаты освоения программы.**

**В сфере познавательных универсальных учебных действий умения:**

* **ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;**
* **раскрывать понятия: синхронно, 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 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;
* 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:**

* **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**