

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Лазарево
Уржумского района Кировской области

Согласовано

Зам. директора по УВР

_____ Калинина Н.В.

« 30 » августа 2021 г.

«Утверждаю»

Директор ОО

_____ Арутюнян Е.Р.

Приказ № 39 от « 30 » августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Детский фитнес»
1-4 класс

Составитель:

Ветошкина Наталья Семеновна,
учитель физической культуры
категория первая

с.Лазарево, 2021

Пояснительная записка

Занятия по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Детский фитнес» предназначены для учащихся 1 - 4 классов. Курс направлен на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Детский фитнес» по спортивно-оздоровительному направлению разработана

Программа «Детский фитнес» для обучающихся рассчитана на 4 года обучения. Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 часа в неделю. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа, т. е. в 1 классе в первой четверти по 30 минут, во второй - 35 минут, во втором полугодии по 40 минут, во 2-4 классах по 40 минут. Занятия проводятся в спортзале, на спортивной площадке. Наибольшее содержание планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале, остальное время распределено на занятия по формированию здорового образа жизни.

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.

Форма организации: кружок

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая, познавательная, беседа, праздничное мероприятие

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности спортивно оздоровительного направления «Детский фитнес» 1-4 класс

Программа по внеурочной деятельности способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
 - формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
 - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие формирования личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,

бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Личностным результатом освоения программы «Детский фитнес» для каждого ребенка будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, стремление быть сильным и ловким

**2. Содержание программы внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению «Детский фитнес» 1-4 классы**

№ п/п	Тема/	Содержание				Формы и виды деят-сти
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	<p>Что такое фитнес? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация восстановление. Сказочная аэробика. <u>Практические занятия:</u> 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, захлёт, скресный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.</p>	<p>Что такое правильная осанка? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика. <u>Практические занятия:</u> 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, захлёт, скресный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с</p>	<p>Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки. Физические качества. <u>Практические занятия:</u> 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,</p>	<p>Что такое здоровье? Комплексы аэробики и способы их составления. <u>Практические занятия:</u> 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».</p>	<p>Тренировочная деятельность Беседа Спортивно-Оздоровительная Игровая Соревновательная Тематические беседы Выступления показательные</p>

		<p>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», «Пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза,</p>	<p>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», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.</p>	<p>Добрыня Никитич, Баба Яга, Кащей Бессмертный, Кикимора, Леший.</p>		
2	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	<p>Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой,</p>	<p>Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой,</p>	<p>История гимнастики. Групповые виды гимнастики. <u>Практические занятия:</u> Комплекс упражнений с гимнастической палкой,</p>	<p>Презентации различных видов гимнастики. <u>Практические занятия:</u> Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой,</p>	<p>Тренировка Подвижные игры Соревнования Эстафет</p>

		<p>обручем, гимнастической палкой. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.</p> <p><u>Практические занятия:</u> Узкий, широкий и узкий хват гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. 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, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах скамейках)</p>	<p>обручем, гимнастической палкой. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.</p> <p><u>Практические занятия:</u> Узкий, широкий и узкий хват гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. 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, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах скамейках).</p>	<p>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 фитнеса.</p>	<p>скакалкой, мячом, обручем, Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе,</p>	<p>Показательные выступления Соревнования</p>
--	--	---	--	---	---	---

	Танцевальная азбука			<p>Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра,</p> <p>Русский народный танец. Танцы разных народов.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «мотал очка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера. История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца</p>	<p>Вальс в современности. Характеры в русском танце. Пластика. Пантомима.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Классический тренаж, вальс в парах. «Московская кадриль», «Перепляс», Повторение танцев разных народов. Современный танец «Тектоник»</p>	<p>Тренировочная деятельность</p> <p>Беседа</p> <p>Спортивное</p> <p>Оздоровительная</p> <p>Игровая</p> <p>Соревновательная</p> <p>Тематические беседы</p> <p>Выступления</p> <p>показательные</p>
--	---------------------	--	--	---	---	--

3	Игры	<p>Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.</p> <p><u>Практические занятия:</u> 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», «Ковбой-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус</p>	<p>Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.</p> <p><u>Практические занятия:</u> 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», «Ковбой-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата», «Ручейки» и</p>	<p>Организация игр на перемене и во дворе.</p> <p><u>Практические занятия</u> 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».</p>	<p>Организация игр с первоклассниками. С чего начать? <u>Практические занятия:</u> 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».</p>	<p>Тренировочная деятельность</p> <p>Беседа</p> <p>Спортивное-Оздоровительная Игровая Соревновательная Тематические беседы Выступления показательные</p>
---	------	---	---	---	--	--

		красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.	И зайчата», «Ручеек» в различных вариациях.			
--	--	---	---	--	--	--

3. Календарно-тематическое планирование спортивно-оздоровительного направления «Детский фитнес» 1 класс

№п/п	Тема / количество часов	Тема занятия	Задачи в соответствии с модулем «Курсы внеурочной деятельности» рабочей программы воспитания
1	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика 8 ч	Вводное занятие. Ориентация в пространстве	<ul style="list-style-type: none"> ▪ вовлекать школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; ▪ формировать в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослые общности, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу; ▪ создавать традиции, задающие их членам определенные социально значимые формы поведения; ▪ поддерживать школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций; поощрять детские инициативы и детское самоуправление
2		Что такое аэробика?	
3		Основные шаги базовой аэробики	
4		Партерная гимнастика	
5		Ориентация в пространстве	
6		Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	
7		Релаксация-восстановление	
8		Сказочная аэробика	
9	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика 17ч	Ритмическая гимнастика с предметами	
10		Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении	

11		Упражнения с гимнастической палкой	<ul style="list-style-type: none"> ▪ вовлекать школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; ▪ формировать в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослые общности, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу; ▪ создавать традиции, задающие их членам определенные социально значимые формы поведения; ▪ поддерживать школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций; поощрять детские инициативы и детское самоуправление
12		Упражнения с гимнастической палкой	
13		Упражнения с гимнастической палкой	
14		Упражнения с гимнастической скакалкой	
15		Упражнения с гимнастической скакалкой	
16	/~ i	Упражнения с гимнастической скакалкой	
17		Упражнения с гимнастической скакалкой	
18		Упражнения с гимнастическим мячом	
19		Упражнения с гимнастическим мячом	
20		Упражнения с гимнастическим мячом	
21		Упражнения с гимнастическим обручем	
22		Упражнения с гимнастическим обручем	
23		Упражнения с гимнастическим обручем	
24		Элементы акробатики	

25		Элементы акробатики	<ul style="list-style-type: none"> ▪ вовлекать школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; ▪ формировать в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослые общности, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу; ▪ создавать традиции, задающие их членам определенные социально значимые формы поведения; ▪ поддерживать школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций; поощрять детские инициативы и детское самоуправление
26	Игры 8 ч	Игры и правила	
27		Имитационные игры	
28		Беговые игры	
29		Игры на внимание	
30		Игры на развитие сенсорной чувствительности	
31		Танцевальные игры	
32		Повторение комплекса ритмической гимнастики с предметом	
33		Повторение комплекса ритмической гимнастики с предметом	
34		Показательное выполнение комплекса ритмической гимнастики для ребят в детском саду	
Итого	33 ч		

3. Календарно-тематическое планирование спортивно-оздоровительного направления «Детский фитнес» 2 класс

№п/п	Т е м а / количество часов	Тема занятия	Задачи в соответствии с модулем «Курсы внеурочной деятельности» рабочей программы воспитания
1	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика 11 ч	ТБ, введение в образовательную программу	<ul style="list-style-type: none"> ▪ вовлекать школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; ▪ формировать в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослые общности, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу; ▪ создавать традиции, задающие их членам определенные социально значимые формы поведения; ▪ поддерживать школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций; ▪ поощрять детские инициативы и
2		Гигиена спортивных занятий.	
3		Общеразвивающие упражнения для рук	
4		Общеразвивающие упражнения для ног.	
5		Общеразвивающие упражнения для ног.	
6		Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины	
7		Техника выполнения упражнений на развитие осанки	
8		Базовые шаги аэробики Из истории аэробики	
9		Обучение базовым шагам аэробики. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма	
10		Комплекс танцевальной аэробики	
11		Повторение и закрепление танцевального комплекса	
12	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика, оздоровительная гимнастика 11 ч	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой	
13		Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	
14		Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	
15		Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом	
16	-	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом	
17		Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой	
18		Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой	
19		Комплекс общеразвивающих упражнений с	

		гимнастической палкой	детское самоуправление
20		Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем	
21		Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем	
22		Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем	
23	Танцевальная аэробика, игры 8 ч	Комплекс танцевальной аэробики	
24		Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики.	
25		Закрепление упражнений танцевального комплекса аэробики	
26		Отрабатываем танцевальный комплекс	
27		Танцевальный комплекс аэробики	
28		Силовые упражнения аэробики	
29		Танцевально-силовой комплекс аэробики	
30		Танцевально-силовой комплекс аэробики	
31	Игры 4 ч	Повторение и закрепление танцевального комплекса	
32		Подготовка и репетиция перед школьным концертом	
33		Выступление ребят на общешкольном итоговом концерте	
34		Праздник скакалки	
Итог:	34 ч		

3. Календарно-тематическое планирование спортивно-оздоровительного направления «Детский фитнес» 3 класс

№п/п	Тема / количество часов	Тема занятия	Задачи в соответствии с модулем «Курсы внеурочной деятельности» рабочей программы воспитания
I	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика 19ч	ТБ.Здоровый образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> ▪ вовлекать школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; ▪ формировать в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослые общности, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу; ▪ создавать традиции, задающие их членам определенные социально значимые формы поведения; ▪ поддерживать школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
2		Базовые шаги аэробики.Из истории аэробики	
3		Повторение базовых шагов аэробики изученных во 2 классе	
4		Знакомые базовые шаги аэробики в связкеВлияние занятий аэробикой на различные системы организма	
5		Знакомые базовые шаги аэробики в связкеВлияние занятий аэробикой на различные системы организма	
6		Изучение новых связок.Групповая композиция	
7		Упражнения в партере для развития силовых способностей рук и плечевого пояса	
8		Упражнения для развития сил мышц спины	
9		Упражнения для развития сил мышц ног	
10		Комплекс танцевальной, аэробики	
11		Повторение и закрепление танцевального комплекса	
12		Выполнение танцевального комплекса аэробики для родителей	
13		Разучивание танцевальной композиции "Зарядка"	
14		Разучивание танцевальной композиции "Зарядка"	
IS		Разучивание танцевальной композиции "Зарядка"	
16		Разучивание танцевальной композиции "Зарядка"	
17		Разучивание танцевальной композиции "Зарядка"	
18		Разучивание танцевальной композиции "Зарядка"	

19		Выполнение танцевальной композиции для зрителей	<p>■ поощрять детские инициативы и детское самоуправление</p>
20	1 танцевальная азбука 5ч	Вальс	
21		Вальс	
22		Русские танцы	
23		Русские танцы	
24		Русские танцы	
25	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	
26		Упражнения с гимнастической скакалкой в единой композиции	
27		ОРУ с мячом	
28		Акробатические упражнения в связке. Коррекционные упражнения для осанки	
29		Игры на развитие сенсорной чувствительности	
30		Игры на развитие сенсорной чувствительности	
31	Игры 6 ч	Игры народов мира	
32		Народные игры. Подготовка и репетиция перед школьным концертом	
33		Выступление ребят на общешкольном итоговом концерте	
34		Игротека для малышей	
Итого:	34 ч		

3. Календарно-тематическое планирование спортивно-оздоровительного направления «Детский фитнес» 4 класс

№п/п	Тема / количество часов	Тема занятия	Задачи в соответствии с модулем «Курсы внеурочной деятельности» рабочей программы воспитания
1	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика 19 ч	ТБ.Здоровый образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> ▪ вовлекать школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; ▪ формировать в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослые общности, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу; ▪ создавать традиции, задающие их членам определенные социально значимые формы поведения; ▪ поддерживать школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций; ▪ поощрять детские инициативы и детское самоуправление
2		Базовые шаги аэробики.Из истории аэробики	
3		Повторение базовых шагов аэробики изученных во 2 классе	
4		Знакомые базовые шаги аэробики в связкеВлияние занятий аэробикой на различные системы организма	
5		Знакомые базовые шаги аэробики в связкеВлияние занятий аэробикой на различные системы организма	
6		Изучение новых связок.Гругшова композиция	
7		Упражнения в партере для развития силовых способностей рук и плечевого пояса	
8		Упражнения для развития сил мышц спины	
9		Упражнения для развития сил мышц ног	
10		Комплекс танцевальной аэробики	
11		Повторение и закрепление танцевального комплекса	
12		Выполнение танцевального комплекса аэробики для родителей	
13		Разучивание танцевальной композиции "Зарядка"	
14		Разучивание танцевальной композиции "Зарядка"	
15		Разучивание танцевальной композиции "Зарядка"	
16		Разучивание танцевальной композиции "Зарядка"	
17		Разучивание танцевальной композиции "Зарядка"	
18		Разучивание танцевальной композиции "Зарядка"	
19		Выполнение танцевальной композиции для зрителей	
20	Танцевальная азбука 5ч	Вальс	

21		Вальс	
22		Русские танцы	
23		Русские танцы	
25	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика, оздоровительная гимнастика 4 ч	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	
26		Упражнения с гимнастической палкой в единой композиции	
27		ОР Упражнения с мячом	
28		Акробатически упражнения в связке Коррекционные упражнения для осанки	
29	Игры 6 ч	Игры на развитие сенсорной чувствительности	
30		Игры на развитие сенсорной чувствительности	
31		Народны игры	
32		Народные игры.Подготовка к выступлению на школьном концерте	
33		Выступление на школьном концерте	
34		Игротека для малышей	
Итог:	34 ч		