Приложение

к основной образовательной программе начального общего образования

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного курса «Фитнес-аэробика»**

для обучающихся 1 класса

2024 год

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Фитнес-аэробика» (далее – курс по фитнес- аэробика) представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС НОО на уровне начального общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

При создании программы учебного курса учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик фитнес- аэробики гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, моральноволевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Целью изучения учебного курса «Фитнес-аэробика» является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачами изучения модуля «Фитнес-аэробика» являются:

всестороннее гармоничное детей, увеличение объёма их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес- аэробики;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;

популяризация вида спорта «фитнес-аэробика» среди детей и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

способствование развитию у обучающихся творческих способностей; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-

познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

# Место и роль учебного курса «Фитнес-аэробика».

Учебный курс «Фитнес-аэробика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Общее число часов для изучения учебного курса «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю)

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ПО «ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ»

## Знания о фитнес-аэробике.

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

## Способы самостоятельной деятельности.

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес- аэробике.

## Физическое совершенствование.

*Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений*.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес- аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.

*Классическая аэробика:*

базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками;

выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним; выполнение комбинации классической аэробики.

*Степ-аэробика:*

базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками;

выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;

*Хореографическая и музыкальная подготовка.*

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и

движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие

«Музыкальный квадрат».

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Содержание курса «Фитнес-аэробика» направлено на достижение обучающимися ***личностных, метапредметных и предметных результатов*** обучения.

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие ***личностные результаты:***

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по фитнес- аэробике;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики.

При изучении курса «Фитнес-аэробики» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие

## метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умения контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки.

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие ***предметные результаты:***

знания истории развития фитнес-аэробики в мире и России; представления о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

навыки безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещений соревнований по фитнес-аэробике, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес- аэробикой;

навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес- аэробики и находить способы устранения ошибок;

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

знание последовательности выполнения упражнений фитнес-аэробики; умение сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения

при составлении комплекса фитнес-аэробики;

умение выполнять комплексы на 8-16-32 счета из различных видов фитнес- аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;

знание основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | | | | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** Знания о фитнес-аэробике | | | | | | | | | | |
| 1.1 | ***Знания о фитнес-аэробике*** | 2 |  |  |  | |  |  | | |
|  | | |  |
| Итого по разделу | |  |  | | | | | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 |  |  |  |  | | |  | |
|  | |  | | |
| Итого по разделу | |  |  | | | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |  |  |  |  | | |  | |
|  | |  | | |
| Итого по разделу | |  |  | | | | | | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений | 4 |  |  |  | | | | | |
| 2.2 | Классическая аэробика | 6 |  |  |  | | | | | |
| 2.3 | Степ-аэробика | 6 |  |  |  | | | | | |
| 2.4 | Подвижные игры с элементами бега, прыжков | 4 |  |  |  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.5 | Хореографическая и музыкальная подготовка | 4 |  |  |  |
| 2.6 | Тестовые упражнения | 2 |  |  |  |
| 2.7 | Показательные выступления по фитнес- аэробике | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 33 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | ТБ и правила поведения на занятия фитнес-  аэробикой. Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой | 1 |  |  |  |
| 2 | Упражнения на развитие правильной осанки | 1 |  |  |  |
| 3 | Упражнения на развитие правильной осанки | 1 |  |  |  |
| 4 | Тестирование – бег 30 метров, челночный бег 3х10 метров, наклон вперед | 1 |  |  |  |
| 5 | Упражнения на развитие гибкости (стретчинг) | 1 |  |  |  |
| 6 | Упражнения на развитие гибкости (стретчинг) | 1 |  |  |  |
| 7 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  |  |
| 8 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Классификация видов фитнес-аэробики. История развития фитнеса и фитнес-аэробики | 1 |  |  |  |
| 10 | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | 1 |  |  |  |
| 11 | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | 1 |  |  |  |
| 12 | Скипинг. Упражнения со скакалкой | 1 |  |  |  |
| 13 | Скипинг. Упражнения со скакалкой | 1 |  |  |  |
| 14 | Базовые шаги аэробики | 1 |  |  |  |
| 15 | Базовые шаги аэробики | 1 |  |  |  |
| 16 | Показательные выступления по фитнес- аэробике | 1 |  |  |  |
| 17 | Правила личной гигиены, требования к  спортивной одежде для занятий фитнес- аэробикой | 1 |  |  |  |
| 18 | Классическая аэробика | 1 |  |  |  |
| 19 | Классическая аэробика | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | Классическая аэробика | 1 |  |  |  | | | | |
| 21 | Классическая аэробика | 1 |  |  |  | | | | |
| 22 | Классическая аэробика | 1 |  |  |  | | | | |
| 23 | Степ-аэробика | 1 |  |  |  | | | | |
| 24 | Степ-аэробика | 1 |  |  |  | | | | |
| 25 | Степ-аэробика | 1 |  |  |  | | | | |
| 26 | Развитие физических качеств при занятия фитнес-аэробикой | 1 |  |  |  | | | | |
| 27 | Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения | 1 |  |  |  | | | | |
| 28 | Танцевальная аэробика | 1 |  |  |  |  |  | | |
|  | | |  |
|  | | | | |
| 29 | Танцевальная аэробика | 1 |  |  |  |  |  | | |
|  | |  | |
|  | | | | |
| 30 | Танцевальная аэробика | 1 |  |  |  |  | | |  |
|  | |  | |
|  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | Тестирование – бег 30 метров, челночный бег 3х10 метров, наклон вперед | 1 |  |  |  |  | |  |
|  |  | |
|  | | | |
| 32 | Показательные выступления по фитнес- аэробике | 1 |  |  |  | | | |
| 33 | Показательные выступления на промежуточной аттестации по фитнес-  аэробике за курс 1 класса | 1 |  |  |  | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 33 | 1 |  |  | | | |

# ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система с использованием индивидуальных, групповых, парных, фронтальных форм организации учебного процесса.

Для текущего контроля с учетом особенностей класса планируются текущие выполнение упражнений и тестов, устный

опрос.

Контроль образовательных результатов предусматривает проведение тестирование уровня физической

подготовленности и показательных выступлений.

В таблице представлены оценочные средства (оценочные материалы), применяемые в рамках текущего и промежуточного контроля:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный предмет | Класс | Перечень используемых оценочных средств (оценочных материалов) | Электронные материалы, дополнительные материалы | | | | | | |
| Физическая культура | 1 |  |  | | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
|  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) | | | | |  |
|  | | <https://uchi.ru/> | | |  | |
|  | | |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Учебные нормативы по физкультуре в 1 классах | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м с высокого старта | 6,1 | 6,2-7,3 | 7,5 | 6,8 | 6,4-7,5 | 7,6 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,9 | 10,0-11,1 | 11,2 | 10,2 | 10,3-11,6 | 11,7 |
| Бег 1000 м | 5,45 | 5,46-8,45 | 8,46 | 6,00 | 6,01-9,09 | 9,10 |
| Подтягивания (кол-во раз) | 4 | 3-2 | 1 | 12 | 11-5 | 4 |
| Прыжок в длину с места (см) | 140 | 120 | 100 | 120 | 100 | 80 |
| Пресс за 30 сек | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу (см) | 7 | 6-4 | 3 | 12 | 11-6 | 5 |
| Шестиминутный бег | 700 | 750-900 | 1100 | 500 | 600-800 | 900 |