

**Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алексеевская средняя общеобразовательная школа» Белгородской области**

Рассмотрено

на заседании педагогического совета
протокол №12 от 25.08.2023 г.

«Утверждено»

Директор ОГБОУ «Алексеевская СОШ»
Овчаренко С.Н.
Приказ от 25.08.2023 г. №92

Приложение

к основной образовательной программе начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Фитнес-аэробика»

для обучающихся 1 класса

Учитель: Богатченко Наталья Анатольевна

2023 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 в 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, посещения 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	<i>Знания о фитнес-аэробике</i>	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Классическая аэробика	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Степ-аэробика	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры с элементами бега, прыжков	4			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.5	Хореографическая и музыкальная подготовка	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Тестовые упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Показательные выступления по фитнес-аэробике	2			https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/
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			www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Упражнения на развитие правильной осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
3	Упражнения на развитие правильной осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
4	Тестирование – бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров, наклон вперед	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
5	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
6	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
7	Ритмическая гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
8	Ритмическая гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/

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

20	Классическая аэробика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
21	Классическая аэробика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
22	Классическая аэробика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
23	Степ-аэробика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
24	Степ-аэробика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
25	Степ-аэробика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
26	Развитие физических качеств при занятии фитнес-аэробикой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
27	Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
28	Танцевальная аэробика	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Танцевальная аэробика	1			www.edu.ru https://uchi.ru/
30	Танцевальная аэробика	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru/

31	Тестирование – бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров, наклон вперед	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Показательные выступления по фитнес-аэробике	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
33	Показательные выступления на промежуточной аттестации по фитнес-аэробике за курс 1 класса	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
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 тестирования 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 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 3x10 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