**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Российская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на «Утверждаю»

педагогическом совете Директор МКОУ «Российская СОШ»

­­­­­­­­­­ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Ф. Струзик

Протокол №\_\_1­­­\_\_\_ Приказ №\_\_\_178\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_30\_\_» 08\_2024г. от «\_30\_» \_\_\_\_\_08\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**«Спортландия»**

**наименование курса**

**1-2** классы

на 2024-2025 учебный год

**Составитель:** Борисенко А.Ф.

учитель физической культуры

с. Российка

2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями.

Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений.

Включает в себя различные виды танцевальные движения, дыхательную гимнастику, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья, в общем.

Занятия фитнесом способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Известно, что первые впечатления обычно оставляют наиболее яркий след в психике учащихся и оказывают сильное воздействие на их отношение к занятиям и поведение на уроках. В силу этого, организация и проведение уроков первого года обучения может стать фактором, определяющим весь дальнейший ход занятий, следовательно, и решающим для успеха в учебе.

**Основная цель** данной программы – всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

**Цель обучения** – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания фитнеса, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В процессе реализации данной программы решаются: комплекс взаимосвязанных задач:

**Оздоровительные задачи**: Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

**Образовательные задачи:** Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни.

Повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

Повышение интереса к занятиям фитнесом, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

**Воспитательные задачи:** Воспитание дисциплинированности, морально- волевых, эстетических качеств, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

В ходе учебного процесса оказывают комплексное воздействие на занимающихся, повышение общей и специальной физической подготовленности, обогащение профессиональными знаниями, умениями и навыками; воспитание личности.

**Средствами** данной программы являются специальные упражнения аэробики, общеразвивающих упражнений, степ-аэробики, фитбол, стретчинг, работа на тренажерно-информационной системе «ТИСА», беговой дорожке, велотренажере и т.п.

Разработка данной программы разработана с учётом возрастных особенностей занимающихся, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

**Актуальной проблемой** в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

**Практическая значимость программы** состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

**Новизна** заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

**Принципы построения программы**: систематичность, постепенность, доступность.

Программа рассчитана на **1 обучения**, для обучающихся 1-2 **классов**

общеобразовательной школы.

Программа реализуется **за 34 часа (1 час в неделю) в год** (согласно учебно-тематическому плану).

Состав группы обучения **7 человек.**

В программе применяется общепризнанная урочная форма, в которой выделено три части: подготовительная, основная, заключительная.

Программа содержит подробный перечень тем и вопросов, которые необходимо освоить детям за время обучения.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов | Общее  кол-во часов | Дата проведения |
| 1 | Вводное занятие (правила техники безопасности) | 1 |  |
| **2** | **Основы знаний: Теоретические сведения** | **3** |  |
| 2.1 | Влияние занятий фитнесом на организм человека.  Здоровье человека и влияние на него физических упражнений | 1 |  |
| 2.2 | Упражнения на коррекцию телосложения: коррекция осанки, изменение подкожно- жирового слоя и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы и коррекция мышечного рельефа.  Влияние питания на здоровье | 1 |  |
| 2.3 | Общеразвивающие упражнения, их разнообразие, методические особенности, ценность как средства физического развития при самостоятельных занятиях физической культурой.  Самостоятельные занятия упражнениями.  Самоконтроль. | 1 |  |
| **3** | **Общая физическая подготовка** | **12** |  |
| 3.1 | Бег и ходьба. Подскоки и прыжки.  Упражнения в ходьбе и беге на тренажерах:  « Беговая дорожка», «Министадион»  «Велотренажер») | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 3.2 | Бег и ходьба. Подскоки и прыжки.  Упражнения для плечевого пояса и рук: подтягивание в висах лежа, тяга, отжимание. Упражнения с гантелями 0.5 – 1 кг. Упражнения на «Велотренажере».  Упражнения на «Силовом тренажере со встроенными весами» | 2 |  |
| 3.3 | Подскоки и прыжки.  Упражнения для ног на «Велотренажере»,  « Беговой дорожке», на «Степах» | 3 |  |
| 3.4 | Бег и ходьба. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движениями рук во всех возможных направлениях и с разной  амплитудой. | 3 |  |
| 3.5 | Бег и ходьба.  Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами и без предмета | 2 |  |
| **4** | **Специальная физическая подготовка** | **20** |  |
| 4.1 | Медленный стретч | 6 |  |
| 4.2 | Стретч | 4 |  |
| 4.3 | Аэробика | 4 |  |
| 4.4 | Открытый и приставной шаг | 2 |  |
| 4.5 | Упражнения на гибкость и упражнения на  равновесие | 2 |  |
| 5 | Дыхательные упражнения на восстановление  организма | 2 |  |
|  | **Всего** | **34** |  |

# ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

**ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ**

Тема 1. Правила поведения в спортзале, техника безопасности на занятиях, травматизм и меры его предупреждения, гигиенические требования к одежде.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения, их разнообразие, методические особенности, ценность как средства физического развития при самостоятельных занятиях физической культурой.

Тема 3. Влияние занятий фитнесом на организм человека.

Тема 4. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах, на точность и координацию движений.

Тема 5. Упражнения на коррекцию телосложения: коррекция осанки, изменение подкожно-жирового слоя и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы и коррекция мышечного рельефа.

Тема 6. Упражнения направленного воздействия на системы и органы: с нагрузкой на сердечно-сосудистую систему, для легких и дыхательной мускулатуры, с эффектом воздействия на внутренние органы брюшной полости.

Тема 7. Самостоятельные занятия упражнениями. Самоконтроль.

# ДОЛЖНЫ УМЕТЬ

**Двигательные действия и умения**

Тема 1. Упражнения для развития силы мышц.

Тема 2. Упражнения на расслабление и развитие подвижности в суставах: фиксация поз с расслаблением (по заданию) отдельных мышц, мышечных групп и целостным расслаблением, упражнения на растяжку, наклоны, прогибание, махи ногами, упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой.

Тема 3. Упражнения корригирующего назначения: для исправления осанки, подтягивания отстающих мышечных групп, устранения ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции.

Тема 4. Упражнения с общеразвивающей направленностью.

Тема 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движениями рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой.

Тема 6. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Тема 7. Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения на сгибание и разгибание тела.

Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыка используется и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

# Результативность

К концу обучения воспитанники:

Умеют самостоятельно добывать знания по любой интересующей их теме.

Умеют регулировать нагрузку, составлять и самостоятельно проводить тренировочное занятие оздоровительной направленности.

# Организационно-методические формы обучения и проведения занятий включают приведенную ниже последовательность освоения

**материала:**

В проведении занятий используются следующие методы обучения в такой последовательности:

1. Наглядность – в выполнении упражнений, ориентация на образец, копирование предложенного образца.
2. Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений. 3.Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное

выполнение упражнений.

4.Практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение занятия.

# ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Ходьба**

Размахивание руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);

Сочетание ходьбы на месте с различными, симметричными руками (одновременными и последовательными, симметричными) и ходьба на беговой дорожке и велотренажорах.

# Бег

Возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе так и на беговой дорожке и велотренажоре.

# Подскоки и прыжки

На двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)

С переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и

др.

Сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с

различными движениями руками.

# СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

**Открытый шаг**. - Исходная позиция - ноги врозь, руки на поясе. «Раз, два» - из приседа переход на правую ногу, левая вытянута в сторону. «Три, четыре» - то же в другую сторону. Повторим на 16 счетов, добавляя движения руками вперед в стороны, вверх.

**Приставной шаг.** И.п.- основная стойка, руки на поясе, «Раз, два»- шаг правой ногой в сторону, приставляя левую. «Три, четыре»- то же в другую сторону. Повторить на 16 счетов, добавляя движения руками (к плечевым суставам, вверх, вниз, в стороны).

**Приставной шаг с выносом ноги вперед**. И.п.- основная стойка, руки на поясе. «Раз, два»- шаг правой ногой в сторону, руки вперед, левая нога выносится вперед па пятку, руки вниз. «Три, четыре»- то же в другую сторону. Повторить па 16 счетов.

**Приставной шаг с выносом ноги назад.** – И.п.- основная стойка; руки на поясе. «Раз, два»- шаг правой в сторону, руки вверх, вынос левой ноги назад, руки вниз «Три, четыре»- то же в другую сторону. Повторить на 16 счетов.

**Ви - степ.** Эти движения называются так потому, что при их выполнений направление движений соответствует английской букве. И.п. - основная стойка, руки па поясе. «Раз, два»- шаг правой, а затем левой вперед, нога при этом на ширине плен. «Три, четыре»- справой ноги вернуться в и.п., «Пять, шесть» шаг левой, а затем правой ногой (ноги продолжают оставаться на ширине плеч). «Сёмь; восемь»- с левей ноги вернуться в и.п. Повторить на 32 счета.

**Стретч**

И.п. – полуприсед на левую ногу, правая вытянута вперед на пятку, руки на опорной ноге. Оставаться в этом положении 30-40 секунд, затем сменить ногу.

И.п. – полу шпагат, руки на полу. Правая нога согнута под углом 90 градусов, левая вытянута назад. Оставаться в этом положении 30 секунд, затем сменить ногу.

И.п.- то же, что и в предыдущем упражнении. Колено задней ноги и локти опустить на пол. Оставаться в этом положении 10-20 секунд, затем сменить ногу.

# Аэробика

**Выпады.** И.п. – основная стойка, руки на поясе. Первый вариант (повторить на 16 счетов). «Раз» - выпад правой ногой в сторону, правая рука вверх. «Два» - вернуться в и.п. «Три, четыре» - то же с другой ноги. Второй вариант (повторить на 16 счетов). «Раз» - выпад правой ногой в сторону, с разворотом плеч влево. Руки на поясе. «Два» - прыжком вернуться в и.п.

«Три, четыре» то же с другой ноги.

**Ви - степ с прыжком.** И. п. - основная стойка, руки на поясе. «Раз, два»

— шаг вперед правой ногой, одновременно правая рука заводится за голову а затем - левой ногой , левая рука за голову (ноги при этом на ширине плеч)

«Три четыре» - вернуться в и.п. с правой ноги; руки, начиная с правой, опустить вниз. «Пять, шесть, сёмь, восемь» два прыжка (ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз). Повторить на 32 счета.

**Набор движений (связка)** И.п.- основная стойка, руки на поясе. «Раз, Два, Три, четыре» - четыре шага вперед с правой ноги. «Пять, шесть, семь, восемь» - два прыжка, «Раз; два, три, четыре» - четыре шага назад с правой ноги. «Пять, шесть, семь, восемь» - два приставных шага вправо и влево.

# Медленный стретч

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. «Раз, Два»

- глубокий вдох, руки через стороны медленно поднять вверх. «Три, Четыре» выдох, руки вниз. Повторить 4 раза.

1. И.п. – основная стойка, руки опущены. Медленно на цыпочки, руки поднять, вверх, закрыть глаза и постоять в такой позиции 30 секунд. Вернуться в и.п.
2. И.п. – стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца. То же в другую сторону. Растягиваются трапециевидная мышца, шейные мышцы.
3. И.п. – левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное. То же с рукой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.
4. И.п. – сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8–10 сек. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания – ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.
5. И.п. – сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.
6. И.п. – упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища – спины, живота, одновременно растягиваются мышцы живота. Удерживать позу 8 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.
7. И.п. – лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад-вправо, носок стопы касается пола, – поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать позу 5– 8 сек. То же в другую сторону.
8. И.п. – лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п. То же в другую сторону.
9. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п. То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.
10. В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивая туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести в сторону назад. Держать 8 сек., затем медленно вернуться в и.п. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.
11. И. п. – сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.

1. И.п. – глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 сек. Растягиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие), мышцы спины.
2. И.п. – лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек. То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.
3. И.п. – наклон вперед в седе. Держать 8–10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.
4. В седе – правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек. То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.
5. И.п. – сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо. Удерживать положение 8–10 сек.
6. И.п. – выпад правой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10–15 сек. То же с другой ноги. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.8.
7. И.п. – сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4–6 сек. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. Повторить еще раз. Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется поворот туловища и головы налево. Держать позу 5–6 сек. То же в другую сторону.
8. И.п. – сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек. То же с другой руки. Повторить еще раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

# Список использованной литературы:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1 -4 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях.- М. : Просвещение, 2012.
2. 2. Лях, В.И. Физическая культура. 1 - 4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.
3. Болотов К. Д. Физкультура для самых маленьких. / К. Д. Болотов. ВЛАДИ. – 2009.
4. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М

– 2010