**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**Ритмика с элементами фитнеса**

**для учащихся  1-4 классов**

Составила:

Учитель начальных классов

МАОУ «Савинская ООШ»

Заботина Оксана Владимировна

2015-2016 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

        Современная школа стоит на пороге разработки апробации и внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). На основе П**риказа Минобрнауки РФ от 26.11.2010 N 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»,** зарегистрированного в Минюсте РФ 4 февраля 2011 г. N 19707 внесены изменения в ФГОС НОО (Приказ МОиНРФ от 06.10.2009 г. № 373). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности  «Ритмика с элементами фитнеса» для учащихся 1-4 классов разработана  на основе:

- Программа «Физическая культура», 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. «Начальная школа ХХI века» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2011 г.

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы   В.И.  Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008г., допущенной Министерством  образования и науки Российской Федерации;

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

**Цель**: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

**Задачи** направлены на:

* формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
* расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

**Общая характеристика программы**

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духов­ное совершенствование личности, формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, фор­мирование гуманистических отношений, приобретение опыта об­щения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

**Место программы в учебном плане**

Программа     соответствует   федеральному   компоненту   государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1-4 класса. Рассчитана  на 34 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

*Режим занятий***:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45׳) в системе целого учебного дня 1 раза в неделю.

*Место проведения*: спортивный зал школы, спортивная площадка.

*Особенности набора детей* – учащиеся 1-4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

*Количество обучающихся* – весь класс (за исключением детей, освобожденных от физкультуры по медицинским показателям.

*Формы занятий* – в форме урока, беседы.

*Формы контроля***–** опрос*,*  тесты-практикумы.

**Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

- программа разработана непосредственно для учащихся 1-4 класса;

- основу программы составляют ритмические упражнения с элементами фитнеса представленные согласно их классификации;

- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;

- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;

- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;

- содержит блок теоретических знаний;

-программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых движений; как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

.

. **Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**Результаты освоения программы**

к концу учебного года учащиеся 1-4 класса должны

**понимать:**

* роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

**знать:**

* названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
* правила   поведения   и   безопасности   во  время  занятий физическими упражнениями и играми;
* правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

**уметь:**

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
* выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
* выражать в движении характер музыки и ее настроение;
* играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

***Личностными результатами являются следующие умения:***

* *– оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;*
* *– умение выражать свои эмоции;*
* *– понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;*

***Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).***

***Регулятивные УУД:***

* *- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;*
* *– проговаривать последовательность действий во время занятия;*
* *– учиться работать по определенному алгоритму*

***Познавательные УУД:***

* ***–*** *умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;*

 ***Коммуникативные УУД:***

* *–умение оформлять свои мысли в устной форме*
* *– слушать и понимать речь других;*
* *– договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;*
* *– учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли*

*(лидера исполнителя)*

***Содержание программы по внеурочным занятиям***

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, тем | Общее количество часов | В том числе |
| Теория  | Практика |
| **1** | **Ритмика с элементами фитнеса** | **34** |  |  |
| 1.1 | Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма  | 4 |  | 4 |
| 1.2 | Ритмико-гимнастические упражнения | 6 |  | 6 |
| 1.3 | Элементы детского фитнеса (базовая аэробика, классическая аэробика с предметами) | 20 |  | 20 |
| 1.4 | Игры под музыку | 3 |  | 3 |
| 1.5 | «Фитнес - марафон» | 1 | 1 |  |
|  | **Всего**  | **34** |  |  |

**Содержание программы**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС.

Каждая раздел состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, просмотр видеофильмов и презентаций. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса.

 Огромное  значение  для  ребёнка  имеет  участие в  жизни  класса  вне  школьных  уроков.  Для  многих  ребят - это  основной  мотив  посещения школы,  так  как  есть  возможность  проявить  инициативу  и  самостоятельность,  ответственность  и  открытость.

 **Раздел 1. «Ритмика с элементами детского фитнеса»** **(36ч.)** состоит из четырёх тем: «Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма», «Ритмико-гимнастические упражнения», «Элементы базовой аэробики и классической аэробики с предметами», «Игры под музыку».

**1.1 «Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма» (4ч.)** содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм музыки.  Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Хлопки в такт музыки. Акцен­тированная ходьба. Виды ходьбы (бодрый шаг, спортивный шаг, спокойный шаг). Исполнение ритмичных подскоков. Виды бега: легкий, стремительный, спокойный, Приставной шаг в сторону. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо», «быстро – медленно». Выполнение упражнений под музыку.

**1.2 «Ритмико-гимнастические упражнения» (6ч.)** данный раздел составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Сюда входят задания на выработку координационных движений.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами вперед и назад. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч). Ходьба на носках и пятках, выставление ноги на носок и пятку вперед и в стороны, подъем на полупальцы. Виды Упражнения на выработку осанки.
      Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Ассиметричные движения рук и ног: одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций ног. Изучение позиций рук.
Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

*Гимнастические этюды*.
      Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

***1.3 «Элементы базовой аэробики и классической с предметами» (20ч.)*** данный раздел представлен содержанием средств и методов детской аэробики (базовой аэробики и классической с предметами).

*Базовая аэробика*

*Базовые шаги*: «Бейсик», «Степ-тач», «Дабл-степ», «Оупен-степ», «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ», «Ни-ап», «Хил-диг», «Степ-кросс», «Ланч», «Джампин-джек». Шаги выполняются на 4 и 8 счетов.

*Методы обучения*: целостный и расчлененный. Используется в работе метод «зеркального показа». Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения) способом.

Начиная каждое занятие, необходимо особое внимание уделить психологическому настрою занимающихся, так как дети в данном возрасте, в отличие от взрослых, хоть и склонны к анализу действий, все ж воспринимают действительность, прежде всего душевным расположением.

*Структура занятия:* имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Основную часть рекомендуется разделить на  танцевальную и игровую. Танцевальная часть представляет собой овладение техникой танцевальных элементов и их комбинаций. Она требует от занимающихся сосредоточенности, внимания и приводит к достаточно существенному не только физическому, но и психическому утомлению. Поддержать интерес в течение занятия удается посредством игровой части. Она так же требует определенного уровня внимания, но здесь, как правило, снижаются требования к точности движений. Танцевальная часть должна занимать 15 минут, игровая – 10, подготовительная – 5 и заключительная - 5 минут. В основной части урока, разучивая связку танцевальной аэробики,  не следует останавливаться на медленном показе, если связка шагов сложно-координационная, то необходимо раскладывать ее с постепенным увеличением амплитуды движений и сложности что бы держать пульс тренировочном режиме. В то же время, танцевальные комбинации не должны быть слишком сложными, в противном случае ребенок будет суетиться, пытаясь уловить все тонкости движений и вряд ли сможет отобразить изложенный материал, в худшем случае это может отобразиться на его самооценке. Во второй половине основной части урока необходимо включать игры развивающего характера, например игры на внимание, развитие слуха, двигательной памяти. К тому же игра для ребенка, как известно, является хорошим стимулом к выполнению работы.

При проведении занятий базовой аэробикой темп музыкального сопровождения должен составлять 110-130 музыкальных акцентов в минуту.

*Содержание занятий*:

- разучивание базовых шагов; работа рук;

- локальные движения частями тела (повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой);

- движения для обширных мышечных групп (полуприседы, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещением в сочетании с движениями рук);

- стретчинг – упражнения на гибкость (растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы, живота, рук);

- упражнения на полу – «калистеника» (на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса спины, рук и плечевого пояса, бедра)

*Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)*

Классическая аэробика с мячом

При проведении занятий с детьми 7-10 лет желательно использовать мячи диаметром 18–20 см. Занятие имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Основную часть рекомендуется разделить на  работу с предметом и игровую. Время выполнения комбинаций с предметом можно продлить до 1–1,5 мин. При проведении занятий классической аэробикой с предметом темп музыкального сопровождения должен составлять не ниже 110-120 музыкальных акцентов в минуту. В аэробике с мячом рекомендуется выполнять следующие упражнения для развития координации движений:

* передачи из одной руки в другую – перед собой, за спиной, под ногой, партнеру;
* броски и ловля после удара о пол; броска вверх, в стену, от партнера;
* броски и ловля – двумя руками, одной рукой;
* перекаты по полу, по телу и др.

Упражнения с использованием предметов должны логично сочетаться с элементами классической аэробики. Например, при выполнении ви-степа выполняется бросок мяча, затем степ-тач вправо, мяч, удерживая двумя руками, – к правому плечу; степ-тач влево, мяч к левому плечу; при выполнении степ-тача, бега можно выполнять отбивы, и т.п.

*Классическая аэробика со скакалкой*

Прыжки через скакалку являются одной из любимых игр детей. Именно благодаря естественным формам движений аэробика со скакалкой (Rope Skipping – Роуп-скиппинг) является одной из самых популярных среди детей. Проведение занятий под музыку значительно повышает их интерес к занятиям, а различного рода композиции позволяют им участвовать в разных показательных выступлениях, конкурсах и соревнованиях. Основным содержанием аэробики со скакалкой являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах, группой, а также простейшие акробатические элементы. Специфика упражнений определяется также длиной скакалки: можно использовать короткую, длинную, две длинных. Длина скакалки подбирается следующим образом: нужно встать на скакалку, ноги на ширине бедер, и натянуть ее. Основания ручек должны доставать до подмышек. Если она окажется велика, можно сделать один или два узла у оснований ручек. При использовании веревочной скакалки без ручек узел делается на концах и фиксируется пластырем или скотчем.

Прыжки через скакалку следует осваивать в следующем порядке:

1. Разучить подскоки, скачки и прочие элементы сначала без скакалки и без музыкального сопровождения.
2. Выполнить разученные элементы под музыку, постепенно ускоряя темп.
3. Разучить движения со скакалкой без музыки, затем под музыку.
4. Освоить навыки синхронного выполнения движений в парах, группой.
5. Разучить простейшие соединения без музыки, затем под музыку, добиваясь синхронности исполнения.
6. Составлять и осваивать комбинации под определенную музыку.

Разнообразные подскоки, скачки, прыжки создают нагрузку для опорно-двигательного аппарата. С целью обеспечения безопасности уроков – избегания травм голеностопных, коленных суставов, а также предупреждения чрезмерной нагрузки на позвоночник – необходимо выполнять основные движения перекатом: во время фазы толчка с пятки на носок, приземления с подушечек пальцев на пятку. При этом пятка приближается к полу, но не касается его, туловище фиксируется мышцами живота, спины. Следует избегать прогиба в поясничной части позвоночника. Технически правильное владение скакалкой в значительной степени определяется темпом и ритмом ее вращения. Чтобы сохранить форму скакалки и избежать ее запутывания, необходимо поддерживать постоянное вращательное движение, которое достигается за счет активного движения руки, особенно кисти. Вращение скакалки должно быть достаточно быстрым; резкое снижение скорости приводит к изменению ее формы. Изменение темпа вращения связано не только с действиями кистей, но и с тягой скакалки, когда меняется радиус ее вращения. Его уменьшение за счет движения только кистями при фиксированном положении рук приводит к увеличению скорости вращения предмета. Напротив, увеличение радиуса вращения за счет активного движения в плечевых суставах способствует снижению темпа движения.

Подскоки и прыжки с вращением скакалки вперед (Easy Jump – Изи Джамп). Это упражнение достаточно простое, естественное, оно не требует выполнения дополнительных упражнений. При освоении данного элемента применяется целостный метод обучения.

Подскоки на двух ногах с вращением скакалки вперед и промежуточным движением. В отличие от предыдущего движения, вращение скакалки осуществляется не кистью, а всей рукой с подниманием рук в стороны-квверху и опусканием по дуге в стороны-книзу во время каждого подскока. Следует обязательно освоить сочетание данного элемента с вращением скакалки вперед без промежуточных вращений по следующей схеме: 3 обычных элемента, 4-й промежуточный, 2 обычных, 3-й промежуточный, 1 обычный и 1 промежуточный. По мере освоения данного базового элемента увеличивается темп выполнения подскоков, а следовательно, и скорость вращения скакалки за счет уменьшения радиуса вращения и выполнения вращательных движений за счет кистей.

Разновидности подскоков на двух ногах.

***«Слалом»*** – сочетание 1 обычного подскока и 1 промежуточного, который выполняется с небольшим продвижением вправо или влево. Более сложная форма «слалома» – скачки вправо – влево без промежуточного подскока. Выполнение этого элемента требует умения быстро вращать скакалку за счет круговых движений кистью, соблюдая ритм вращений и подскоков. Хорошим подготовительным упражнением может стать вращение скакалки, удерживая ручки одной рукой, а также в парах с партнером в различном темпе под музыку. При этом необходимо соблюдать принцип симметричного обучения – движение обязательно выполняется как правой, так и левой рукой. Одновременно осуществляется и подготовка к работе с длинной скакалкой – вращение скакалки в парах с подсчетом тренера и под музыку.

***Твист (Twist)*** – сочетание 1 обычного подскока с вращением скакалки и 1 промежуточного с поворотом коленей в небольшом полуприседе вправо, влево. По мере освоения твист исполняется без промежуточного подскока.

Скачки с ноги на ногу. При прыжках через скакалку широко используются скачки с ноги на ногу. Простейшая форма – скачки с ноги на ногу с небольшим сгибанием ног назад, которые выполняются на месте, с продвижением вперед – назад, а также с вращением назад – вперед. В Rope Skipping также применяется ряд специфических элементов с вращением скакалки под ногой (ногами), требующих хорошей координации движений.

**1.4 «Игры под музыку»** ***(3ч.)*** Перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

*«Запрещенное движение*» Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«*Слушай хлопки*» Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности. Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«*Замри*» Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

«*Давайте поздороваемся*» Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания. Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

* 1 хлопок — здороваемся за руку;
* 2 хлопка — здороваемся плечиками;
* 3 хлопка — здороваемся спинками.

# *«Веселые музыканты»* Эта игра рассчитана на большое количество детей: в ней могут участвовать от 5 до 20 человек. Вам понадобятся 2 комплекта детских музыкальных инструментов: 2 бубна, 2 маракаса, 2 трещотки, 2 колокольчика, 2 шумовые коробочки.Десяти участникам дают в руки по одному из музыкальных инструментов. Звучит веселая музыка. Дети должны передавать друг другу по кругу эти инструменты, они не должны задерживаться ни у кого в руках. Дети, у которых оказались парные инструменты, остаются для продолжения игры, остальные садятся на места.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **«***Танец в газете***»** Танец в газете - веселая, подвижная игра под музыку для детей . В этой игре принимает участие четное количество игроков, но не меньше 4 человек. Для игры нужно взять несколько больших газет. В каждой газете аккуратно вырезать отверстие для двух голов. Дети делятся на пары и осторожно надевают газеты на головы. Включаем музыку. Пары начинают танцевать не прикасаясь друг к другу. Побеждает пара, у которой газета не порвется.**«***Гусеница****»*** Цель: развитие раскрепощенности и координации движений. Игроки образуют цепочку (встают друг за дружкой) - "гусеницу". Первый игрок - "голова", последний - "хвост". Включается музыка и гусеница начинает движение в перед, при этом голова показывает различные танцевальные движения (руками, телом, ногами, головой), а остальные игроки стараются повторить эти движения. Когда "голова" устает, он поворачивается к следующему за ним игроку, гладит его по голове, а сам переходит в хвост гусеницы. Эта игра, продолжается с новым ведущим и с новыми движениями, так до тех пор, пока звучит музыка.**«***Танец в круг***»** Нужно образовать круг, в котором все участники стоят друг от друга на расстоянии около одного метра. В течение игры музыка должна много раз меняться. Звучит музыка. Один из гостей будет первым ведущим. Он начинает двигаться в ритме данной музыки, стараясь передать свободными, грациозными движениями ее характер и ритм. Все остальные повторяют за ним движения. Как только музыка меняется, ведущим становится следующий игрок, стоящий, например, справа от первого. Его задача — выразить в движениях уже новую танцевальную музыку, а все остальные будут за ним повторять.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1.5 «Фитнес – марафон» (1ч.)*** Теоретико-практическое занятие в форме показательных выступлений учащихся, рисунков, фотографий.**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
|  |  | **Ритмика с элементами фитнеса** | **34** |
|  |  | **Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма** | **4** |
| 1 |  | Понятие ритмика. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Хлопки в такт музыки Перестроение в круг из шеренги. |  |
| 2 |  | Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Хлопки в такт музыки Перестроение в круг из цепочки. |  |
| 3 |  | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Ходьба в такт музыки. |  |
| 4 |  | Акцен­тированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновре­менным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку. |  |
|  |  | **Ритмико-гимнастические упражнения** | **6** |
| 5 |  | Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами . Приседание с опорой и без опоры, с предметами. Упражнения на выработку осанки. | 1 |
| 6 |  | Изучение позиций ног. Упражнения на выработку осанки. | 1 |
| 7 |  | Ассиметричное движение рук и ног. Перекрёстное поднимание и опускание рук. Одновременное движение правой руки вверх, левой в сторону; правой руки- вперёд, левой – вверх. Упражнения на выработку осанки.  | 1 |
| 8 |  | Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Упражнения на выработку осанки. Упражнение на расслабление мышц. | 1 |
| 9 |  | Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на выработку осанки. Упражнение на расслабление мышц. | 1 |
| 10 |  | Музыкально-ритмические композиции | 1 |
|  |  | **Элементы детского фитнеса**  | **20** |
|  |  | **Базовая аэробика** | 10 |
| 11 |  | Понятие «Аэробика». Запрещенные движения. Ознакомление с базовыми шагами | 1 |
| 12 |  | Разучивание базовых шагов. Подсчет музыки. Стретчинг | 1 |
| 13 |  | Разучивание базовых шагов. Подсчет музыки. Стретчинг | 1 |
| 14 |  | Скрестные шаги. Шаги подъемы. Подъемы прямых ног. | 1 |
| 15 |  | Скрестные шаги. Шаги подъемы. Подъемы прямых ног. | 1 |
| 16 |  | Разучивание комбинации на 32 счета | 1 |
| 17 |  | Повторение комбинации на 32 счета | 1 |
| 18 |  | Совершенствование комбинации на 32 счета | 1 |
| 19 |  | Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса) | 1 |
| 20 |  | Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц спины, рук и плечевого пояса) | 1 |
|  |  | **Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)** | 10 |
| 21 |  | Ловля и броски мяча, передачи из одной руки в другую – перед собой за спиной, под ногой, партнеру | 1 |
| 22 |  | Передачи из одной руки в другую – перед собой за спиной, под ногой, партнеру; броски и ловля после удара о пол | 1 |
| 23 |  | Перекаты мяча по полу, по телу. Броски и ловля одной рукой | 1 |
| 24 |  | Комбинации из ранее изученных упражнений | 1 |
| 25 |  | Комбинации из ранее изученных упражнений | 1 |
| 26  |  | Подбор скакалки. Скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально | 1 |
| 27 |  | Скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально. Стретчинг  | 1 |
| 28 |  | Движения со скакалкой без музыки, затем под музыку. Стретчинг  | 1 |
| 29 |  | Комбинации со скакалкой из ранее изученных движений | 1 |
| 30 |  | Комбинации со скакалкой из ранее изученных движений | 1 |
|  |  | **Игры под музыку** | **3** |
| 31 |  | «Запрещенное движение», «Слушай хлопки», «Замри», «Давай поздоровываемся», «Хвостики» | 1 |
| 32 |  | «Гусеница», «Танец в круг», «Музыкальные змейки», «Пятнашки» | 1 |
| 33 |  | Музыкальные игры с предметами (мяч, скакалки, кегли) | 1 |
| 34 |  | **«Фитнес - марафон»** | 1 |

 |

 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Внеурочное занятие(тема, название) | Формы организации внеурочных занятий | Деятельность учителя (осуществляемые действия) | Деятельность учащихся (осуществляемые действия) | Формируемые умения |
| Упр-ния на ориентировку в пространстве, чувство ритма | 1 урок | объяснение, показ правильного исходного положения, помощь в перестроениях  | принимать правильное исходное положение, выполнять шаги, слушать музыку | понятие ритмика, правильное исходное положение, перестроение в круг из шеренги |
| Упр-ния на ориентировку в пространстве, чувство ритма | 2 урок | повторение правильного исходного положения, помощь в перестроениях | принимать правильное исходное положение, выполнять шаги, слушать музыку, выполнять хлопки в такт музыки | правильное исходное положение, перестроение в круг из цепочки, хлопки в такт музыки |
| Упр-ния на ориентировку в пространстве, чувство ритма | 3 урок | учить смене направления, ходить в такт музыки, выполнять упражнения с предметами | ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга; выполнять простые движений с предметами во время ходьбы под музыку | выполнять движения с предметами, ориентироваться в зале |
| Упр-ния на ориентировку в пространстве, чувство ритма | 4 урок | учить акцен­тированной ходьбе с одновре­менным махом согнутыми руками, выполнять упражнения под музыку. | делать акцент во время ходьбы под музыку, выполнять упражнения под музыку | выполнять акцен­тированную ходьбе с одновре­менным махом согнутыми руками упражнения под музыку, различать звук -«громко — тихо».  |
| Ритмико-гимнастические упражнения | 5 урок | учить согласованной работе рук, ног, туловища при выполнении упражнений без предмета, на осанку, у опоры | осуществлять движения рук ног, туловища без предмета, упражнения на осанку | принимать основные положения и выполнять согласованные движения при выполнении упражнений без предмета, понятие «осанка», у опоры |
| Ритмико-гимнастические упражнения | 6 урок | учить позициям ног, упражнениям на осанку | изучение позиций ног, упражнения на выработку осанки  |  выполнять упражнения для ног по позициям |
| Ритмико-гимнастические упражнения | 7 урок | учить скрестным и ассиметричным движениям, упражнениям на осанку | изучение ассиметричных и перекрёстных движений, повторение упражнения на выработку осанки | выполнять ассиметричные и перекрёстные движения |
| Ритмико-гимнастические упражнения | 8 урок | учить позициям рук, упражнениям на осанку и расслабление | изучение позиций рук, повторение упражнения на выработку осанку, разучивание упражнение на расслабление мышц | выполнять упражнения по позициям рук, понятие «расслабление», упражнения на расслабление мышц |
| Ритмико-гимнастические упражнения | 9 урок | учить ритмическим рисункам | ознакомление с отстукиванием, прохлопыванием, протопыванием простых ритмических рисунков | понятие «ритмический рисунок», выполнять отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков |
| Ритмико-гимнастические упражнения | 10 урок | учить простым музыкально-ритмическим композициям | ознакомление и разучивание музыкально-ритмических композиции | понятие «Композиция», выполнять композицию на 16 счетов |
| Базовая аэробика | 11 урок | ознакомить и разучить запрещенные движения в аэробике, базовые шаги | освоение базовых шагов, запрещенные движения | понятие «Аэробика», базовые шаги |
| Базовая аэробика | 12урок | учить базовым шагам, подсчету музыки, ознакомить с растяжкой  | разучивание базовых шагов, подсчет музыки, упражнения «стретчинг» | понятие «стретчинг», подсчет музыки, выполнение базовых шагов |
| Базовая аэробика | 13урок | учить базовым шагам, подсчету музыки, стретчингу | разучивание базовых шагов, подсчет музыки, упражнение «стретчинг» | подсчет музыки, выполнение базовых шагов |
| Базовая аэробика | 14 урок | учить скрестным шагам, подъему ног | разучивание крестных шагов, подъемы прямых ног | выполнять крестные шаги, подъемы прямых ног |
| Базовая аэробика | 15 урок | повторить скрестные шаги, подъемы ног | разучивание крестных шагов, подъемы прямых ног  | выполнять скрестные шаги, подъемы ног |
| Базовая аэробика | 16 урок | ознакомить и разучить комбинации на 32 счета | разучивание комбинации на 32 счета | освоить комбинации на 32 счета |
| Базовая аэробика | 17 урок | повторить комбинации на 32 счета, контроль за самочувствием учащихся | повторение комбинации на 32 счета | освоить комбинации на 32 счета |
| Базовая аэробика | 18 урок | повторить комбинации на 32 счета, контроль за самочувствием учащихся | повторение комбинации на 32 счета | освоить комбинации на 32 счета |
| Базовая аэробика | 19 урок | повторить комбинации на 32 счета, контроль за самочувствием учащихся | повторение комбинации на 32 счета, упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса) | освоить комбинации на 32 счета, комплекс упражнений на полу |
| Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка) | 20 урок | повторить комбинации на 32 счета, контроль за самочувствием учащихся | повторение комбинации на 32 счета, упражнения на полу (на силу мышц спины, рук и плечевого пояса) | освоить комбинации на 32 счета, комплекс упражнений на полу |
| Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка) | 21 урок | ознакомить и разучить «школу мяча» | разучивание ловли и броска мяча, передачи из одной руки в другую – перед собой за спиной, под ногой, партнеру | понятие «ловля, «бросок», «передача»выполнять упражнения с мячом |
| Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка) | 22 урок | продолжить обучение работе с мячом | разучивание передачи из одной руки в другую – перед собой за спиной, под ногой, партнеру; броски и ловля после удара о пол | выполнять упражнения с мячом |
| Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка) | 23 урок | продолжить обучение работе с мячом | разучить перекаты мяча по полу, по телу, броски и ловля одной рукой | выполнять упражнения с мячом |
| Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка) | 24 урок | учить комбинации с мячом | разучивание комбинации из ранее изученных упражнений | выполнять комбинации с мячом |
| Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка) | 25 урок | учить комбинации с мячом | повторение комбинации из ранее изученных упражнений | выполнять комбинации с мячом |
| Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка) | 26 урок | ознакомить и разучить прыжки через скакалку | подбор скакалки по росту, разучивание скачков, подскоков, прыжков | знать подбор скакалки, выполнять прыжки через скакалку |
| Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка) | 27 урок | разучить прыжки через скакалку | Повтор скачков, подскоков, прыжков, выполняемые со скакалкой индивидуально, стретчинг  | выполнять прыжки через скакалку, быстрое переключение с одних прыжков на другие |
| Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка) | 28 урок | разучить прыжки через скакалку под музыку | разучивание движения со скакалкой без музыки, затем под музыку, стретчинг  | выполнять прыжки через скакалку быстрое переключение с одних прыжков на другие,  |
| Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка) | 29 урок | освоить комбинации упражнений со скакалкой | повтор комбинации со скакалкой из ранее изученных движений | выполнять прыжки через скакалку как комбинацию упражнений |
| Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка) | 30 урок | повторить комбинации упражнений со скакалкой | комбинации со скакалкой из ранее изученных движений | выполнять прыжки через скакалку как комбинацию упражнений |
| Игры под музыку | 31 урок | ознакомить и разучить игры под музыку | разучивание игр «Запрещенное движение», «Слушай хлопки», «Замри», «Давай поздоровываемся», «Хвостики» | запомнить название и правила игр выполнять игры под музыку |
| Игры под музыку | 32 урок | продолжить обучение играм под музыку | разучивание игр «Гусеница», «Танец в круг», «Музыкальные змейки», «Пятнашки» | запомнить название и правила игр выполнять игры под музыку |
| Игры под музыку | 33 урок | продолжить обучение играм под музыку с предметами | разучивание игр музыкальных игр с предметами (мяч, скакалки, кегли) | запомнить название и правила игр выполнять игры под музыку |
| Фитнес  | 34 урок-марафон | включить в урок по одной игре, упражнению из ранее пройденного | повторение ранее пройденного: игры, упражнения, комплексы | играть в одну из игр, выполнять комбинации с предметами и без |

**Материально – техническое обеспечение образовательного процесса:**

- малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски СD с фонограммами, музыкальный центр.

.

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Для учителя:**

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная  основная   образовательная   программа образовательного учреждения. Начальная школа   (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие     программы     по  физической   культуре.  1-11  классы  (по программам   В.И.  Ляха) 2007.-126с-(Образовательный  стандарт).
9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
10. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
11. ФГОС 2 поколения
12. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

.

**Для учащихся:**

1. Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 1982 г.
2. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 1982 г.
3. Гришина В. С. Румяные щечки.- М., ФиС, 1988 г.
4. Семенов С. С. Городки.- М., 1982 г.