

МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5
с углублённым изучением отдельных предметов г. Пересвета»



Утверждаю:
Директор школы
/И.В.Березина/
06.09.2011

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Физическая культура»
Спортивно-оздоровительное направление
для 1-4 классов

Составитель:
учитель начальных классов
Гудкова Оксана Владимировна

г. Пересвет, 2011 г.

Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Программа «Физическая культура» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (135 часов). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 часа в неделю. Продолжительность занятий 30-40 минут.

Занятия по программе «Физическая культура» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика
2. Танцевальная азбука.
3. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.
4. Игры.

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики - 15 шт.
- гимнастические мячи - 15 шт.
- гимнастические обручи - 15 шт.
- гимнастические маты - 8 шт.
- скакалки - 15 шт.
- мячи большие резиновые (фитбол) - 15 шт.

Результатом освоения программы «Физическая культура» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике.

Планируемые результаты освоения программы.

Программа по внеурочной деятельности «Физическая культура» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Учебный план программы «Физическая культура»

№ п/п	Раздел	1 год		2 год		3 год		4 год	
		теория	практ	теория	практ	теория	практ	теория	практ
1.	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	1	6	1	6	1	7	2	7
3.	Танцевальная азбука	1	6	1	7	2	6	1	6
4.	Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика.		9	2	8	1	8	2	9
5.	Игры.		8	1	6	1	7	2	4
Всего		3	30	6	29	6	29	8	27
Итого		33		35		35		35	

Содержание программы «Физическая культура»

Примерные контрольные вопросы:

1 класс

1. Что такое фитнес?
2. Какая бывает гимнастика?
3. Как занятия физической культурой влияют на организм?
4. Чем занимаются на аэробике?
5. Что такое хоровод?
6. Какие предметы используют в гимнастике?
7. Какие беговые игры ты знаешь?

Содержание программы (первый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Общие правила техники безопасности на занятиях физической культурой и в спортивном зале. Что такое фитнес?

Практическое занятие:

- игра «Делаем правильно»;
- определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

Тема 2. Оздоровительная аэробика (7 часов)

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш(пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятя», «обезьянки», «партизаны», «каракатица».

Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

Тема 3. Танцевальная азбука (7 часов)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (9 часов)

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия:

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

Тема 5. Игры (8 часов)

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

Учебно – тематический план 1 – го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
1.1	Что такое фитнес?	1	1	
1.2	Ориентация в пространстве			1
2.	Оздоровительная аэробика и гимнастика	7	1	6
2.1	Как занятия фитнесом влияют на организм?	1	1	
2.2	Базовые шаги	1		1
2.3	Ритмическая гимнастика	1		1
2.4	Ритмическая гимнастика	1		1
2.5	Комплекс танцевальной аэробики	1		1
2.6	Комплекс танцевальной аэробики	1		1
2.7	Сказочная аэробика	1		1
3.	Танцевальная азбука	7	1	6
3.1	Что такое танец? Балет как высшее искусство танца.	1	1	

3.2	Позиции в классическом танце, балет.	1		1
3.3	Позиции в классическом танце, балет	1		1
3.4	Пордебра	1		1
3.5	Русский танец	1		1
3.6	Танцы разных народов	1		1
3.7	Танцы разных народов.	1		1
4	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	9		9
4.1	Упражнения с гимнастической палкой	1		1
4.2	Упражнения с гимнастической палкой в парах.	1		1
4.3	Упражнения со скакалкой	1		1
4.4	Упражнения со скакалкой	1		1
4.5	Упражнения с мячом	1		1
4.6	Упражнения с мячом	1		1
4.7	Упражнения с обручем	1		1
4.8	Элементы акробатики	1		1
4.9	Элементы акробатики	1		1
5	Игры	8		8
5.1	Беговые ролевые игры	1		1
5.2	Беговые ролевые игры	1		1
5.3	Беговые ролевые игры	1		1
5.4	Беговые ролевые игры	1		1
5.5	Танцевальные игры	1		1
5.6	Танцевальные игры	1		1
5.7	Игры на внимание	1		1
5.8	Игры на внимание	1		1
	Всего:	33	3	30

Примерные контрольные вопросы: 2 класс

- Что влияет на здоровье?
- Какие виды аэробики ты знаешь?
- Какие физические качества мы развиваем на занятиях?
- Что такое танец?
- Техника безопасности на гимнастике?
- Какие виды гимнастики ты знаешь?
- Чему учат игры?

Содержание программы (второй год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

- Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Минута славы»;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (7часов.)

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практические занятия:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в

стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, КарабасБарабас.

Тема 3. Танцевальная азбука (8 часов)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (10 часов)

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

Тема 5. Игры (8 часов)

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки».

Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик»

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Кол-во часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	1	1
1.1	Что влияет на здоровье?	1	1	
1.2	Ориентация в пространстве	1		1
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8	1	7
2.1	Какие виды аэробики ты знаешь? Какие физические качества мы развиваем на занятиях?	1	1	
2.2	Базовая аэробика	1		1
2.3	Базовая аэробика	1		1
2.4	Аэробика в стиле фанк	1		1
2.5	Аэробика в стиле латино	1		1
2.6	Аэробика в стиле латино	1		1
2.7	Сказочная аэробика	1		1
2.8	Сказочная аэробика	1		1
3	Танцевальная азбука	8	1	7
3.1	Что такое танец?	1	1	
3.2	Позиции в классическом танце. Пордебра.	1		1
3.3	Полька	1		1
3.4	Полька	1		1
3.5	Русский танец	1		1
3.6	Русский танец	1		1
3.7	Танцы народов севера	1		1

3.8	Танцы народов севера	1		1
4	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	10	2	8
4.1	Техника безопасности на гимнастике.	1	1	
4.2	Какие виды гимнастики ты знаешь?	1	1	
4.3	Упражнения с гимнастической палкой.	1		1
4.4	Упражнения с гимнастической палкой в парах	1		1
4.5	Упражнения с мячом	1		1
4.6	Упражнения с мячом в парах	1		1
4.7	Круговая тренировка	1		1
4.8	Комплекс упражнений на фитболе	1		1
4.9	Комплекс упражнений со скакалкой	1		1
4.10	Комплекс упражнений со скакалкой	1		1
5	Игры	7	1	6
5.1	Чему учат игры?	1	1	
5.2	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1		1
5.3	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1		1
5.4	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1		1
5.5	Имитационные игры	1		1
5.6	Имитационные игры	1		1
5.7	Имитационные игры	1		1
	Всего	35	6	29

Примерные контрольные вопросы.

3 класс

1. Здоровый образ жизни включает в себя?
2. Стили танцевальной аэробики?
3. Что включает в себя занятие аэробикой?
4. Какие русские народные танцы ты знаешь?
5. Какие танцы разных народов ты знаешь?
6. Что такое сила?
7. Что такое гибкость?
8. Что такое выносливость?
9. Назови 3 игры на внимание.
10. Что такое пульс? ЧСС?
11. Как измеряют ЧСС?

Содержание программы (третий год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Концерт-молния!»;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партнерная гимнастика (8 часов)

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

Практические занятия:

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кашей Бессмертный, Кикимора, Леший.

Тема 3. Танцевальная азбука (8 часов)

История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца.

Стиль хип-хоп.

Практические занятия:

Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (9 часов)

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

Тема 5. Игры (8 часов)

Организация игр на перемене и во дворе.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», «Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/	Разделы, темы	Всего часов	Кол-во часов по программе	
			Теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	1	1
1.1	Здоровый образ жизни и его составляющие		1	
1.2	Игра «концерт-молния»			1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8	1	7
2.1	Стили танцевальной аэробики		1	
2.2	Базовая аэробика			1
2.3	Базовая аэробика-составление рисунка			1
2.4	Базовая аэробика-нагрузки и ЧСС			1
2.5	Аэробика в стиле латино			1
2.6	Аэробика в стиле фанк			1
2.7	Сказочная аэробика			1
2.8	Сказочная аэробика			1
3.	Танцевальная азбука	8	2	6
3.1	История русского танца		1	
3.2	Вальс-история танца Хип-хоп		1	
3.3	Вальс			1
3.4	Вальс			1
3.5	Русский танец			1
3.6	Русский танец			1
3.7	Хип-хоп			1
3.8	Хип-хоп			1
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	9	1	8

4.1	История гимнастики Групповые виды гимнастики		1	
4.2	Упражнения с гимнастической палкой в парах			1
4.3	Упражнения с гимнастической палкой в тройках			1
4.4	Упражнения со скакалкой и прыжки через скакалку			1
4.5	Упражнения с обручем			1
4.6	Упражнения с мячом в парах			1
4.7	Упражнения с мячом в тройках			1
4.8	Акробатика			1
4.9	Акробатика			1
5.	Игры	8	1	7
5.1	Влияние игр на физическое развитие детей.		1	
5.2	Имитационные игры «крокодил»			1
5.3	Беговые игры «найди пару»,			1
5.4	Беговые игры «русская лапта»			1
5.5	Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности			1
5.6	Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности			1
5.7	Имитационные игры			1
5.8	Танцевальные игры			1
	всего	35	6	29

Примерные контрольные вопросы:

4 класс

1. Здоровье – это:

- а) отсутствие болезней;
- б) отсутствие физических недостатков;
- в) состояние полного духовного, физического, социального благополучия;

2. Приведи несколько примеров релаксационных упражнений на снятие мышечной утомляемости?

3. Как определить уровень нагрузки во время занятия?

4. Чем балет отличается от гимнастики?

5. Как составить комплекс аэробики?

6. Какие продукты питания лучше употреблять до и после тренировки?

7. Питьевой режим до и после занятий.

8. В какие игры нужно играть на переменах?

9. Виды спортивной и художественной гимнастики?

10. Какой вид фитнеса для тебя наиболее приемлем и почему?

Содержание программы (четвертый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (4 часа).

Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика. Поисково-исследовательская работа.

Практические занятия:

Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (16 часов)

Комплексы аэробики и способы их составления.

Практические занятия:

Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.

Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. В партерной гимнастике упражнения типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок». Сказочная аэробика включает имитацию движений в стиле «робот», «кукла».

Тема 3. Танцевальная азбука (16 часов)

Вальс в современности. Характеры в русском танце. Пластика. Пантомима.

Практические занятия:

Классический тренаж, вальс в парах. «Московская кадрили», «Перепляс». Повторение танцев разных народов. Современный танец «Тектоник»

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (18 часов)

Презентации различных видов гимнастики.

Практические занятия:

Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем.

Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок.

Комплекс упражнений на фитболе.

Тема 5. Игры (14 часов)

Организация игр с первоклассниками. С чего начать?

Практические занятия:

Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры: «Все звезды», «Я иду в поход». Беговые игры: «Эстафета». Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка», «Партизаны», «Компас».

Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
1.1.	Питание и питьевой режим.	1	1	
1.2.	Поисково-исследовательская работа.	1		1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	9	2	7
2.1.	Составление комплекса аэробики.	4	1	3
2.2.	Комплекс танцевальной аэробики. Сказочная аэробика.	5	1	4
3.	Танцевальная азбука	7	1	6
3.1.	Школьный вальс.	2		2
3.2.	Московская кадрили.	2		2
3.3.	Тектоник	3	1	2
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	11	2	9
4.1.	Составление комплексов упражнений с предметами.	6	1	5
4.2.	Составление комбинаций элементов акробатики	5	1	4

5	Игры	6	2	4
5.1	Польза подвижных игр	2	2	
5.2.	Игротека для малышей.	4		4
	Всего:	35	8	27

Список литературы
Литература для учителя
Основная

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.
3. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
4. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.

Вспомогательная

1. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
2. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического

объединения учителей от 29.08.2011г. № 1

Председатель МО  Е.А. Кошовец

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР  /Н.В. Завьялова