

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Рабитицкая начальная общеобразовательная школа»

Рабочая программа внеурочной деятельности

Утренняя гимнастика 1-4 классы

2017

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности «Веселая зарядка» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными 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 различными видами игр;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

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

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- раскрывать понятия «здоровый образ жизни», «зарядка», «комплекс упражнений», «дыхательная гимнастика»;
- ориентироваться в понятиях: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах физических упражнений для развития разных групп мышц; видах подвижных игр;
- выявлять связь занятий с досуговой и урочной деятельностью.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- 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.

Контроль за реализацией программы включает в себя:

- 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 утренней гимнастики в зачётной форме;

Участники зарядки

Зарядка проводится в начальной школе, в спортивном зале.

Зарядку проводит учитель физической культуры или учитель начальных классов по утвержденному графику.

Время проведения зарядки.

Зарядка начинается в 8.10.

Продолжительность зарядки 6-8 минут. Комплекс включает 6-10 упражнений.

Организация и проведение.

Для проведения зарядки используются комплексы упражнений, рекомендованные СанПиНом 1. Упражнения должны быть хорошо знакомы школьникам и иметь общеразвивающий характер: ходьба, бег, прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, осанку.

В начале гимнастики упражнения должны быть сравнительно легкими и малоинтенсивными, в середине – интенсивными, а к концу интенсивность и трудность вновь должны быть снижены.

При выполнении физических упражнений необходимо научить детей правильно дышать. С этой целью в некоторые комплексы целесообразно ввести указания «Вдох!» и «Выдох!».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Оздоровительная утренняя зарядка

Тема 1.1 Комплекс общеразвивающих упражнений

Потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, ног, прыжки, бег. Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Упражнения на гимнастическом коврике на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку.

Тема 1.2 Упражнения с предметами (мячом, скакалкой, гимнастической палкой)

Комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия и сколиоза, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Упражнения с предметами в парах.

Тема 1.3 Упражнения под речитативы

Физические упражнения (движения) под рифмованные тексты, игры – подражания, игры – забавы, танцевальные зарисовки.

Раздел 2. Дыхательная гимнастика

Тема 2.1 Комплекс дыхательной гимнастики «Дышим с удовольствием»(4ч.)

Упражнения «Гуси шипят», «Ежик», «Шар лопнул», «Дровосек», «Насос», «Вырасти большой»

Тема 2.2 Комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

Упражнения «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Кошечка», «Обними плечи», «Большой маятник», «Поворот головы», «Ай - ай», «Малый маятник», «Перекаты», «Шаги (передний шаг и задний шаг)»

Раздел 3. Игры

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка», «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Поход», «Переправа», «Мы не скажем, а покажем».

Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Воробьи и вороны», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях, «Русская лапта», «Салки парами», «Знамя», «Прыгуны и пятнашки», «Гори – гори ясно», «Птицы и клетка», «Медведь, что ешь?»

Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала», «Мигалки», «Пианино», «Менялки», «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбой-индейцы», «Ёлки-палки», «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, «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик», «Золотые ворота».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Раздел программы	1 год	2 - 4 год
1.	Оздоровительная утренняя зарядка	11	11
2.	Дыхательная гимнастика	11	11
3.	Игры	11	12
	Итого	33	34

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Оздоровительная утренняя зарядка	
<p>Общие правила техники безопасности на занятиях. Что такое зарядка. Зачем нужна зарядка. Что такое здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Виды упражнений, входящие в комплекс утренней гимнастики. Потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, ног, прыжки, бег. Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Упражнения на гимнастическом коврике на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку. Комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия и сколиоза, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно, на одной ноге, скрестно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Упражнения с предметами в парах. Физические упражнения (движения) под рифмованные тексты, игры – подражания, игры – забавы, танцевальные зарисовки.</p>	<p>с учителем. Соблюдать правила техники безопасности на занятиях. Организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве Ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «комплекс упражнений». Характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха. Ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Принимать правильное исходное положение, выполнять правильно и точно упражнения под счет и под музыку. Контролировать собственные действия, контролировать действия партнёра в парных упражнениях. Составлять комплексы упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром. Представлять самостоятельно и в группах составленные комплексы.</p>
Дыхательная гимнастика	
<p>Правильное выполнение вдохов, выдохов, произношения звуков. Правильное выполнение вдохов и движений.</p>	<p>Соблюдать правильное выполнение вдохов и выдохов. Ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево. Принимать правильное исходное положение, выполнять синхронно вдохи и движения под счет. Контролировать собственные действия, контролировать действия партнёра в парных упражнениях.</p>

Игры

<p>Игры и правила.</p> <p>Имитационные игры.</p> <p>Беговые игры. Игры на внимание.</p> <p>Игры на развитие сенсорной чувствительности.</p> <p>Танцевальные игры.</p>	<p>Организовывать места занятий играми в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
---	--

Примерные комплексы гимнастики до занятий

КОМПЛЕКС 1.

<p>Упражнение 1. Исходное положение – основная стойка, 1. Руки вперед – вдох. 2. Руки в сторону, ладони кверху. 3. Стойка на носках, руки вверх 4. Исходное положение – выдох. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.</p>
<p>Упражнение 2. Исходное положение – основная стойка, 1-4 .Ходьба с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 30-40 сек.</p>
<p>Упражнение 3. Исходное положение – основная стойка, 1. Левую ногу махом назад, руки махом вверх – вдох. 2. Исходное положение – выдох. 3-4 То же, правой ногой. Темп средний. Повторить 6-8 раз.</p>
<p>Упражнение 4. Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки назад, пальцы переплетены. 1. Наклон влево, руки вправо. 2. Исходное положение. 3-4. То же, вправо. Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 6-8 раз</p>
<p>Упражнение 5. Исходное положение – основная стойка, 1-2 Полуприсед, руки вверх – выдох. 3-4 Исходное положение – вдох Темп средний. Повторить 6-8 раз.</p>
<p>Упражнение 6. Исходное положение – основная стойка, руки за голову. 1-2. Наклон вперед – выдох. 3-4. Исходное положение – вдох. Темп средний. Повторить – 6-8 раз.</p>
<p>Упражнение 7. Исходное положение – основная стойка, 1. Левую руку вверх, правую вперед. 2. Правую руку вверх, левую вперед. 3. Левую руку вверх. 4. Исходное положение.</p>

*Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем.
Повторить 6-8 раз.*

КОМПЛЕКС 2

Упражнение 1. *Исходное положение – основная стойка.*

- 1. Левую руку вверх – вдох.*
 - 2. Правую руку вверх, подняться на носках, прогнуться.*
 - 3. Основная стойка, руки за голову – выдох.*
 - 4. Исходное положение.*
- Темп медленный. Повторить 6-8 раз.*

Упражнение 2. *Исходное положение – основная стойка.*

- 1-4. Ходьба, не отрывая носков от пола.*
- Дыхание равномерное. Темп средний.
Продолжительность 30-40 сек.*

Упражнение 3. *Исходное положение – основная стойка.*

- 1. Мах левой ногой вперед, руки махом в стороны.*
 - 2. Исходное положение.*
 - 3-4 То же, правой ногой.*
- Дыхание равномерное. Темп средний.
Повторить 6-8 раз.*

Упражнение 4. *Исходное положение – основная стойка.*

- 1-2 Полуприсед, руки вверх – выдох.*
 - 3-4 Исходное положение – вдох.*
- Темп средний. Повторить 6-8 раз.*

Упражнение 5.

Исходное положение – основная стойка.

- 1. Наклон влево, руки за голову – выдох.*
- 2. Выпрямиться, руки вверх – вдох.*
- 3. Наклон вправо, руки за спину – выдох.*
- 4. Исходное положение – вдох.*
- 5-8 То же, вправо.*

Темп средний. Повторить 6-8 раз

Упражнение 6. *Исходное положение – основная стойка,*

руки вверх.

- 1-2. Наклон вперед, руки в стороны – выдох.*
 - 3-4. Исходное положение – вдох.*
- Темп средний. Повторить – 6-8 раз.*

Упражнение 7. *Исходное положение – стойка ноги врозь,*

руки перед грудью.

- 1. Правую руку вперед, левую в сторону.*
- 2. Исходное положение.*
- 3-4 То же, в другую сторону.*

Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до

*быстрого темпа, закончить в среднем.
Повторить 6-8 раз.*

КОМПЛЕКС 3

Упражнение 1. *Исходное положение – стойка ноги врозь, руки сзади, пальцы переплетены.
1-2. Стойка на носках, руки отвести назад, прогнуться –
вдох.
3-4. Исходное положение – выдох.
Темп медленный. Повторить 6-8 раз.*

Упражнение 2. *Исходное положение – основная стойка.
1-4 .Ходьба на месте на пятках.
Дыхание равномерное. Темп средний.
Продолжительность 30-40 сек.*

Упражнение 3. *Исходное положение – основная стойка.
1. Мах левой ногой вправо, руки махом влево – вдох.
2. Исходное положение – выдох.
3-4 То – же, в другую сторону
Темп средний. Повторить 6-8 раз.*

Упражнение 4. *Исходное положение – стойка ноги врозь.
1. Левую руку вверх, правую на пояс.
2-3. Пружинящий наклон вправо.
4. Исходное положение
Дыхание равномерное. Темп средний.
Повторить 6-8 раз.*

Упражнение 5.
*Исходное положение – основная стойка.
1. Выпад влево, руки в стороны – вдох.
2. Поворот влево, руки на пояс – выдох.
3. Выпрямиться, руки в стороны – вдох.
4. Исходное положение – выдох.
Темп средний. Повторить 6-8 раз.*

Упражнение 6. *Исходное положение – стойка ноги врозь.
1-2. Наклон назад, руки согнуты в локтях за голову –
вдох.
3-4. Исходное положение – выдох.
Темп средний. Повторить – 6-8 раз.*

Упражнение 7. *Исходное положение – основная стойка.
1. Левую руку к плечу.
2. Правую руку к плечу.
3. Левую руку вперед, правую в сторону
4. Исходное положение..
Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до
быстрого темпа, закончить в сред*

