

МБОУ «Чучкинская ООШ»

Рассмотрено:

на заседании педагогического совета

протокол № _____

«__» _____ 20__ г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ

Чучкинская ООШ

Глебова Е.Е.

от «__» августа 201__ г

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Осаночка»
1-4 классы
срок реализации 1 год**

Составитель:

Куроедовская Евгения Евгеньевна

учитель физической культуры

Чучкино

2019 г

Рабочая программа составлена на основе «Программы для общеобразовательных школ по физической культуре для 1–4-х классов» под редакцией » В.И. Ляха, программы формирования универсальных учебных действий с учетом авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М, «Просвещение», 2015 год) и Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей М.: Терра- спорт, 2000; Мачинский В.И. Гимнастика, исправляющая осанку. М.: 1984.

Количество часов за год, 1-4 класс - 34 часа. В общем объеме 34 часе, занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут.

Результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Осаночка»

Личностные:

- установка на здоровый образ жизни.
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности

Регулятивные:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций.

Познавательные:

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, йоге
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью.

Коммуникативные:

- 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;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях.

Результатом работы по программе данного курса можно считать:

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- проведение игровых программ на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме.

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Фитнес детям» 1 -4класс (34 часа)

Вводный урок. Презентация на тему «Что такое аэробика?»

Презентация на тему «Профилактика травматизма». Здоровый образ жизни. Значение регулярных занятий аэробикой для укрепления здоровья.

Основные шаги базовой аэробики. Оздоровительная аэробика.

Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Презентация на тему «Все о партерной гимнастике».

Разучивание шагов: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх.
 Разминка. в круг, из круга, по кругу. Повтор шагов базовой аэробики.
 Разучивание марш шага (пружинящие шаги на месте); открытый шаг, скрестный шаг.
 Базовая аэробика. Основные и дополнительные шаги аэробики.
 . Повтор шагов базовой аэробике. Основные и дополнительные шаги аэробики: открытый шаг, скрестный шаг.
 Упражнения на развитие правильной осанки. Комбинации шагов в сочетании с простыми танцевальными движениями.
 Упражнения на развитие осанки, гибкости, релаксация – восстановление. Комбинации шагов в сочетании с простыми танцевальными движениями: мамбо, шоссе.
 . Презентация на тему «Партерная гимнастика». Разучивание комплекса танцевальной аэробики.
 Комплекс танцевальной аэробике.
 Сказочная аэробика.
 Презентация на тему «Общеоздоровительные упражнения с предметами» Аэробика в стиле латино.
 Знакомимся ОРУ упражнение с обручем. Аэробика в стиле латино.
 Знакомимся ОРУ упражнение со скакалкой.
 Упражнения с мячом. Упражнения на развитие осанки, гибкости.
 Упражнения со скакалкой в сочетании с простыми движениями базовой аэробики в сопровождении музыки.
 ОРУ для рук, ног, шеи. Упражнения с резиновым мячом в сочетании с простыми движениями базовой аэробики
 Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелазании (на матах, скамейках)
 Закрепляем все с участием музыки.
 Презентация на тему «Что такое фитбол?»
 Знакомство с фитболом. Техника безопасности. Обучение седу на мяче, прыжкам на мяче.
 Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.
 Презентация на тему «Детская йога». Детская йога. Осваивание комплекса изучаемых упражнений.
 . Техника безопасности при выполнении упражнений, разучивание основных асан йоги.
 Разучивание основных асан йоги. Дыхательные упражнения
 Презентация на тему «Виды игр, взаимодействующих с аэробикой».
 . Техника безопасности во время игры. Русские народные игры
 Беговые ролевые игры. Танцевальные игры.
 Игры на внимание.
 Спортивные игры. Игры на сплочение.
 Закрепление пройденного материала. Тестирование.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Осаночка»

№	Тема раздела	Кол – во часов
1	Вводное занятие.	2
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	11
3	ОРУ с предметами и без предметов	8
4	Фитбол-аэробика	3
5	Детская йога	3
6	Игры	7
		Итого: 34 ч

**Календарно – тематическое планирование курса внеурочной
деятельности «Осаночка»
1 -4 класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Вводный урок. Презентация на тему «Что такое аэробика?»	1	
2	Презентация на тему «Профилактика травматизма». Здоровый образ жизни. Значение регулярных занятий аэробикой для укрепления здоровья.	1	
3	Основные шаги базовой аэробики. Оздоровительная аэробика. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Презентация на тему «Все о партерной гимнастике».	1	
4	Разучивание шагов: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх.	1	
5	Разминка. в круг, из круга, по кругу. Повтор шагов базовой аэробики.	1	
6	Разминка. Разучивание марш шага (пружинящие шаги на месте); открытый шаг, скрестный шаг. Базовая аэробика. Основные и дополнительные шаги аэробики.	1	
7	Разминка. Повтор шагов базовой аэробики. Основные и дополнительные шаги аэробики: открытый шаг, скрестный шаг.	1	
8	Разминка. Упражнения на развитие правильной осанки. Комбинации шагов в сочетании с простыми танцевальными движениями.	1	
9	Разминка. Упражнения на развитие осанки, гибкости, релаксация – восстановление. Комбинации шагов в сочетании с простыми танцевальными движениями: мамбо, шоссе.	1	
10	Презентация на тему «Партерная гимнастика». Разучивание комплекса танцевальной аэробики	1	
11	Разминка. Повторение пройденного.	1	
12	Разминка. Комплекс танцевальной аэробики	1	
13	Разминка. Сказочная аэробика	1	
14	. Презентация на тему «Общеоздоровительные упражнения с предметами» Аэробика в стиле латино.	1	
15	Знакомимся ОРУ упражнение с обручем. Аэробика в стиле латино.	1	

16	Разминка. Знакомимся ОРУ упражнение со скакалкой.	1	
17	Разминка. Упражнения с мячом. Упражнения на развитие осанки, гибкости.	1	
18	Разминка. Упражнения со скакалкой в сочетании с простыми движениями базовой аэробики в сопровождении музыки.	1	
19	Разминка. ОРУ для рук, ног, шеи. Упражнения с резиновым мячом в сочетании с простыми движениями базовой аэробики	1	
20	Разминка. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелазании (на матах, скамейках)	1	
21	Разминка. Закрепляем все с участием музыки.	1	
22	Презентация на тему «Что такое футбол?»	1	
23	Знакомство с футболом. Техника безопасности. Обучение седу на мяче, прыжкам на мяче.	1	
24	Ознакомление, разучивание основных исходных положений футбол – аэробики и дыхательной гимнастики	1	
25	Презентация на тему «Детская йога». Детская йога. Осваивание комплекса изучаемых упражнений.	1	
26	Техника безопасности при выполнении упражнений, разучивание основных асан йоги.	1	
27	Разучивание основных асан йоги. Дыхательные упражнения	1	
28	Презентация на тему «Виды игр, взаимодействующих с аэробикой».	1	
29	Техника безопасности во время игры. Русские народные игры	1	
30	. Беговые ролевые игры	1	
31	Танцевальные игры.	1	
32	. Игры на внимание	1	
33	Спортивные игры. Игры на сплочение.		
34	Закрепление пройденного материала. Тестирование.		