

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза И.Е. Болесова пос.Алексеевский муниципального района Красноармейский Самарской области

Проверено

Утверждаю

Ответственный за УР

Директор ГБОУ СОШ пос. Алексеевский

_____ И.Н. Давыдкина

_____ Л.В. Зимина

(подпись)

(подпись)

«29» августа 2022г.

«29» августа 2022 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Динамическая пауза «Аэробика» »

1-4 классы



Зимина Лилия Владимировна
я подтверждаю этот
документ своей
удостоверяющей
подписью
2022.11.22 09:54:16+04'00'

Составители:

учитель музыки

Бахирева Александра Владимировна,

учителя начальных классов

Камеристова Оксана Львовна,

Пастушкина Светлана Анатольевна.

Рассмотрена на заседании МО гуманитарного цикла

Протокол № 1 от « 29 » августа 2022 г.

Председатель МО _____ Ю. А. Ардашникова

Результаты освоения курса «Динамическая пауза «Аэробика» »

В результате изучения курса по данной программе у учеников будут сформированы метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

Личностные УУД	Установка на здоровый образ жизни;
	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 фитнесом и ориентации на их выполнение.
Регулятивные УУД	Организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
	соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
	проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
	организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением.
Познавательные УУД	Пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя.
	Понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.
	Проявлять индивидуальные творческие способности при сочинении рассказов, сказок, этюдов, подборе простейших рифм, чтении по ролям и инсценировании.
Коммуникативные УУД	Включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность.
	Работать в группе, учитывать мнения партнёров;
	учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
	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;
Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходиться к общему решению.
Формулировать собственное мнение и позицию.
Осуществлять взаимный контроль.
Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Содержание программы.

Содержание учебного предмета «Динамическая пауза» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

1-4 классы

Содержательные модули	Темы занятий
Сюжетные игры	Вводное занятие. Два мороза , -Гуси-лебеди , -Веселые ребята , -Космонавты , -Море волнуется , -Волк во рву , -Медведь и пчелы , -Зайцы и волк , -Воробушки и кот , -Белые медведи ,
Бессюжетные игры	В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения. -Класс смирно! , -Запрещенное движение, -К своим флажкам , -Пустое место , -Карлики и великаны .
Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метания); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).
Практические занятия -Фестиваль подвижных игр	-Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма , -Ритмико-гимнастические упражнения , -Элементы базовой аэробики с предметами , -Игры под музыку .
Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство	Содержание раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм музыки. Правильное исходное

ритма	положение. Ходьба: с высоким подниманием бедра, широким шагом, перекатом, приставным шагом, острый шаг, с подниманием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Акцентированная ходьба. Бег: в чередовании с ходьбой, со сменой направления, на носках. Виды ходьбы и бега под музыку: бодрый шаг, спортивный шаг, спокойный шаг, быстрый и медленный бег. Исполнение ритмичных подскоков, приставных шагов в сторону. Перестроение в круг из шеренги. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.
Элементы танца и простые танцевальные движения	Шаги — мягкий, перекатный, острый, на полупальцах. Бег на носках. Притопы одной ногой с хлопками. Кружение через правое плечо с поднятыми руками, кружение парами — на месте и на ходу. Приставной и переменный шаги вперед, в сторону, назад. Шаги галопа — прямой, боковой

Формы организации работы и основные виды деятельности:

На занятиях предусматривается использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методы освоения:

- наглядный, словесный, практический;
- беседы с детьми;
- слушание русских народных песен;
- разыгрывание с детьми русских народных сказок;
- инсценировки песен;
- тренировки и соревновательный методы;
- упражнения специальной направленности

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема	Дата
1	Вводное занятие. Правила безопасности.	
2	Физ. Минутка «Попрыгали, побегали».	
3	Физ. Минутка «Зарядка хомячков».	
4	Физ. минутка «Повтори»	
5	№ 1 «Солнышко лучистое»	
6	№ 2 «Солнышко лучистое»	
7	№ 3 «Зайка, зайка, повтори!»	
8	Физ. минутка «Мы ладонь к глазам приставим»	
9	Физ. минутка «Мы поставили пластинку»	
10	Физ. минутка «А над морем мы с тобой»	
11	Физ. минутка «А теперь на месте шагом»	
12	Физ. минутка «Будем прыгать и скакать»	
13	Физ. минутка «дети едут на машине»	
14	Физ. минутка «Дети утром рано встали»	
15	Физ. минутка «Дует ветер с высоты»	
16	Физ. минутка «Если нравится тебе»	
17	Физ. минутка «Жила – была мышка»	
18	Физ. минутка «Два мороза»	
19	Физ. минутка «Лепим снеговика»	
20	Физ. минутка «Совушка – сова»	
21	Физ. минутка «Веселые ребята»	
22	Физ. минутка «Космонавты»	
23	Физ. минутка «Бабочка»	
24	Физ. минутка «Море волнуется»	
25	Физ. минутка «Дети едут на машине»	
26	Физ. минутка «Будем прыгать и скакать»	
27	Физ. минутка «Зарядка хомячков»	
28	Физ. минутка «Класс смирно!»	
29	Физ. минутка «Если нравится тебе»	
30	Физ. минутка «Дети утром рано встали»	
31	Физ. минутка « Карлики и великаны»	
32	Физ. минутка « Воробушки и кот»	
33	Физ. минутка « К своим флажкам»	
34	Физ. минутка «Игры под музыку»	