Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная казачья кадетская школа села Знаменка»

Нерчинский район, Забайкальский край

**Программа**

**Сказочный театр физической культуры**

**1 клас**с

Разработано учителем ритмики Хаустовой Татьяной Александровной

2010 – 2011 год

**Введение**

«Мы не знаем боле могущественного и

более благоприятного воздействия на

жизнь и процветание всего организма, чем

чувство радости…Урок ритмической

гимнастики должен приносить детям радость,

иначе он потеряет половину своей цели».

Жак Далькроз

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся, гнуться, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь). Поэтому необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей.

Программа предусматривает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание правильной осанки, гигиенических навыков, освоение знаний о физическом воспитании. Работа по физическому воспитанию начинается в развитии умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, в воспитании любви к занятиям спортом.

Особенно важно, чтобы физическое развитие ребенка было организовано правильно. Для этого необходимо в интересной, игровой форме проделывать с детьми простейшие физические упражнения, приучающие их правильно держать позвоночник и голову, укрепляющие мускулатуру туловища и улучшающие согласованность движений.

«Королевой физического воспитания» является Ритмическая гимнастика. Еще на заре двадцатого века князь С.М.Волконский, популяризатор идей Жана Далькроза, писал , что «ритмическая гимнастика должна стать средством всестороннего воспитания будущих поколений».

**Ритмическая гимнастика** – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку.

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов.

Ритмическая гимнастика является универсальным средством профилактики умственного, физического, сенсорного и эмоционального утомления, средством развития выносливости. Это качество совершенствуется в ходе выполнения комплексов упражнений.

Ритмическая гимнастика параллельно решает как общие, так и частные задачи. Общие – оздоровительные, учебные, воспитательные. К частным можно отнести следующие:

* Повышать эмоциональный настрой учащихся;
* Воспитывать интерес и потребность к занятиям спортом;
* Формировать двигательную культуру;
* Способствовать формированию правильной осанки;
* Совершенствовать чувство ритма, музыкальность.

Решение этих задач всецело направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Кроме того надо проводить различные подвижные игры. Игры являются основной деятельностью в жизни ребенка, они очень увлекательны и доставляют много радости детям. В процессе игры развиваются внимание, воображение, память и речь, приобретаются навыки поведения в коллективе; воспитываются инициативность, решительность и смелость, настойчивость в достижении цели, расширяется представление об окружающем мире.

**Подвижные игры** – ценнейшее средство укрепления организма ребенка, развития координации движений, ловкости. Они воздействуют на опорно-двигательный аппарат, создают благоприятные условия для воспитания правильной осанки.

Подвижные игры исходят из естественных движений человека: прыжков, лазанья, бега, бросания, ходьбы и т. д. Иными словами, данные виды игр очень близки детям, в них происходит разрядка негативных эмоций, а так же оздоровление организма. Спортивные игры сплачивают детей в коллектив, где есть возможность раскрыться всем детям: замкнутым стать более раскованными, а очень коммуникабельным – получить широкое поле для реализации своих способностей и возможностей.

Занятия базируются на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет свое название и выполняется под соответствующую музыку. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений и игр, который на первых порах, является для них новым и необычным.

Общая продолжительность занятий детей 7 лет – 20 минут. Это ориентировочные данные. Маленькие дети опираясь на инстинкт, сами регулируют интенсивность и длительность занятий, выполнения того или иного упражнения, поэтому разумнее будет не сдерживать детей, а предоставить им свободу.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Название** | **Количество часов** | |
| Введение | Вас приглашает страна Спортландия! | 1 | 1 |
| Упражнения для формирования правильной осанки. | Встреча с Гераклом.  Школьная книга рекордов Гиннеса. | 1  1  1 | 3 |
| Аэробные упражнения. | Гуси-гуси, га-га-га. Мишка косолапый.  Лягушка. Петрушка. Неваляшка.  Бокс. Угадай, в какой руке. Тик-так. | 1  1  1 | 3 |
| Эстафета. | Вперед, мальчишки.  Пока мамы нет дома.  Озорные мячики.  Палочки выручалочки.  Ползаем, ходим, бежим.  Догонялочки.  Веселые обручи. | 1  1  1  1  1  1  1 | 7 |
| Сюжетно-ролевая игра. | Про Веру и Анфису.  Волшебные колокольчики.  На острове Чунга-Чанга. | 1  1  1 | 3 |
| Подвижные игры. | Играй городок.  Бездомный заяц.  Бросай, поймай. | 1  1  1 | 3 |
| Игры по профилактике и коррекции плоскостопия. | Зайцы в огороде. Ходьба змейкой.  Пройди - не ошибись. Полоса препятствий.  Запрещенное движение. Кто быстрее.  Великаны и гномы. | 1  1  1  1 | 4 |
| Игра-танец. | Если тебе нравится.  Песенка ветра.  Веселый рок-н-ролл. | 2  1  1 | 4 |
| Упражнения-инсценировка. | Будем веселиться. | 1 | 4 |
|  | Играй городок.  Смешарики.  В гостях у Мальвины.  Спорт, движения. | 1  1  1  1 |  |
| Итого |  | 33 | 33 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Задачи урока** | **Виды деятельности** | **Методическое обеспечение** |
| 1. | **Вас приглашает страна Спортландия!** | Рассказать в интересной форме о спорте и его происхождении.  Прививать интерес к занятиям спортом. | Информационное представление о спорте и его происхождении. | «Спортивный серпантин»  Е.А. Гальцова |
| 2. | **Упражнения для формирования правильной осанки.** | Разучить комплекс аэробных движений под динамичную музыку. | Упражнения для мышц плечевого пояса, ног, туловища. | Коврики.  «Формирование правильной осанки»  Т.Г.Анисимова |
| 3. | **Школьная книга рекордов Гиннеса.** | Закрепить навыки правильной осанки. Рассказать об истории создания знаменитой книги.  Способствовать привитию интереса к занятиям спортом. | Школьная книга рекордов Гиннеса. | «Спортивный серпантин»  Е.А. Гальцова  «Формирование правильной осанки»  Т.Г.Анисимова |
| 4. | **Аэробные упражнения.** | Разучить упражнения, основанные на ритме и пластике.  Формировать правильную осанку. | «Угадай, в какой руке»  « Бокс»  «Тик-так» | «Спортивный серпантин»  Е.А. Гальцова |
| 5. | **Аэробные упражнения.** | Разучить аэробные упражнения.  Развивать музыкально-двигательные навыки. | «Петрушка»  «Крутые повороты»  «Неваляшка» | «Спортивный серпантин»  Е.А. Гальцова |
| 6. | **Аэробные упражнения.** | Учить имитировать движения животных.  Развивать двигательные навыки. | «Гуси-гуси, га-га-га!»  «Мишка косолапый»  «Лягушка» | «Спортивный серпантин»  Е.А. Гальцова |
| 7. | **«Вперед, мальчишки».** | Провести небольшую «закалку» характеров мальчиков путем разнообразных конкурсов.  Напомнить о славном героическом прошлом нашей Родины. | Кто самый ловкий, сильный, находчивый смекалистый? | «Театрализованные игры для младших школьников»  Р.В.Димитренко |
| 8. | **«Пока мамы нет дома».** | Развивать артистические способности.  Воспитывать дружеские отношения. | Что умеет мама (шить, стирать, гладить, вязать, варить…)? Показать действием, без слов. | «Театрализованные игры для младших школьников»  Р.В.Димитренко |
| 9. | **«Озорные мячики».** | Сплотить детей в коллектив.  Воспитывать любовь к занятиям спортом. | Эстафета. | «Спортивный серпантин» Е.А. Гальцова |
| 10. | **«Про Веру и Анфису».** | Создавать благоприятные условия для развития умственных способностей через сюжетно-ролевую игру. | Сюжетно-ролевая игра. | «Сказочный театр физической культуры»  Н.А.Фомина |
| 11. | **«Волшебный колокольчик».** | Воспитывать любовь к ритмике, театру.  Развивать танцевальные способности.  Воспитывать положительные человеческие качества. | Импровизированный спектакль с танцевальными движениями. | «Театрализованные игры для младших школьников»  Р.В.Димитренко |
| 12. | **«Палочки-выручалочки».** | Укреплять здоровье и повышать работоспособность.  Воспитывать дружеские отношения. | Эстафета. | «Спортивный серпантин»  Е.А. Гальцова |
| 13. | **«Бездомный заяц».** | Познакомить с разнообразием игр.  Воспитывать потребность в спортивной игре. | Игра с бегом. | «Формирование здорового образа жизни»  Т.Н.Захарова |
| 14. | **«На острове Чунга-Чанга».** | В игровой форме дать детям интересные сведения о земноводных, насекомых, животных, растениях.  Развивать наблюдательность, воспитывать бережное отношение ко всему живому. | Ролевая игра. | «Театрализованные игры для младших школьников»  Р.В.Димитренко |
| 15. | **«Будем веселиться».** | Развивать координацию движений, воображение.  Развивать уверенность в себе. | Упражнение-инсценировка. | «Физкультминутки»  Ю.А.Вакуленко |
| 16. | **«Играй -городок».** | Заинтересовать и вовлечь в игру так, чтобы все чувствовали себя свободно и раскованно и сумели проявить свои способности. | Игровая программа. | «Театрализованные игры для младших школьников»  Р.В.Димитренко |
| 17. | **«Ползаем, ходим, бежим».** | Способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию. | Эстафета. | «Спортивный серпантин» Е.А. Гальцова |
| 18. | **Игры по профилактике и коррекции плоскостопия.** | Способствовать профилактике и коррекции плоскостопия.  Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. | Великаны и гномы.  Ходьба змейкой. | «Коррекция плоскостопия»  Т.Г.Анисимова |
| 19. | **Игры по профилактике и коррекции плоскостопия.** | Способствовать профилактике и коррекции плоскостопия. | Запрещенное движение.  Кто быстрее. | «Коррекция плоскостопия»  Т.Г.Анисимова |
| 20. | **Игра- упражнение «Бросай - поймай».** | Развивать умение расслаблять мышцы.  Развивать чувство ритма, координацию движений. | Игра- упражнение «Бросай - поймай». | «Спортивный серпантин»  Е.А. Гальцова |
| 21. | **Игра-танец «Если тебе нравиться».** | Развивать слуховую память, внимание, пластику пальцев, согласованность и координацию движений. | Игра-танец. | «Физкультминутки»  Ю.А.Вакуленко |
| 22. | **Игра-танец «Если тебе нравиться».** | Развивать слуховую память, внимание, пластику пальцев, согласованность и координацию движений. | Игра-танец. | «Физкультминутки»  Ю.А.Вакуленко |
| 23. | **Игры по профилактике и коррекции плоскостопия.** | Способствовать профилактике и коррекции плоскостопия.  Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. | Пройти - не ошибись.  Полоса препятствий. | «Коррекция плоскостопия»  Т.Г.Анисимова |
| 24. | **«Песенка ветра».** | Развивать артистические способности, учить импровизировать. | Танцевальная композиция. | «Сказочный театр физической культуры»  Н.А.Фомина |
| 25. | **Веселый рок-н-ролл.** | Раскрыть творческий потенциал, создавать разностороннюю базу движений и жестов. | Танцевальная композиция. | «Сказочный театр физической культуры»  Н.А.Фомина |
| 26. | **«Встреча с Гераклом».** | Разучить театрализованный комплекс спортивных упражнений. | Упражнения для формирования осанки. | «Спортивный серпантин»  Е.А. Гальцова |
| 27. | **«Догонялочки».** | Укреплять здоровье и повышать работоспособность.  Развивать двигательные способности. | Игра-эстафета «Сложи слово», «Футбол в темноте», «Скорый поезд». | «Театрализованные игры для младших школьников»  Р.В.Димитренко |
| 28. | **«Веселые обручи».** | Повышать интерес к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность.  Способствовать формированию правильной осанки. | Эстафета. | «Спортивный серпантин»  Е.А. Гальцова |
| 29. | **Игры по профилактике и коррекции плоскостопия.** | Способствовать профилактике и коррекции плоскостопия.  Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. | Зайцы в огороде.  Ходьба змейкой. | «Коррекция плоскостопия»  Т.Г.Анисимова |
| 30. | **Игра «Не потеряй мяч».** | Эффективно развивать двигательные способности (силовые, скоростно-силовые, координационные). | Игра «Не потеряй мяч» | «Спортивный серпантин»  Е.А. Гальцова |
| 31. | **«Смешарики».** | Развивать двигательное воображение и творческую фантазию.  Развивать музыкальный слух и чувство ритма. | Музыкальная практическая программа. | «Спортивный серпантин»  Е.А. Гальцова |
| 32. | **«В гостях у Мальвины».** | Воспитывать находчивость, смекалку, четкость и быстроту реакции, чувство товарищества, культуру поведения. | Конкурсы. | «Театрализованные игры для младших школьников»  Р.В.Димитренко |
| 33. | **«Спорт, движение!»** | Учить быть сплоченными, внимательными, дисциплинированными.  Развивать находчивость, смекалку. | Театрализованное спортивно-развлекательное занятие. | «Спортивный серпантин»  Е.А. Гальцова |