Программу составила

учитель физической культуры

Ерёмина О.А.

2012 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка

2. Актуальность программы

3. Задачи программы

4. Прогнозируемый результат

5. Учебно-тематический план для первых классов

6. Литература

**Пояснительная записка**

В настоящее время в образовательном процессе уделяют большое внимание здоровьесберегающей технологии. Общеразвивающие упражнения в школе используются на уроках физкультуры, во время физминутки, а так же в спортивных кружках.

Общеразвивающие упражнения – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Влияние общеразвивающих упражнений многогранно: они способствуют оздоровлению, укреплению организма, развитию двигательных, психических качеств ребенка. Умение напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, развивают подвижность суставов, гибкость тела, умение сочетать движение различных частей тела, формируют правильную осанку.

Чёткий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в общеразвивающих упражнениях способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объём сердца, улучшают ритмичность сокращений. Этой цели служат упражнения ритмичные, многократно повторяющиеся.

Большое значение оказывают упражнения для развития нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями обогащает и умственное развитие детей.

Общеразвивающие упражнения выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины.

Все общеукрепляющие упражнения классифицируются по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса; для туловища и тела; для ног.

Упражнения указанных групп могут быть направлены:

- на развитие отдельных двигательных качеств и способностей – силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия ритмичности, пластичности, грациозности и др.;

- на развитие свойств психики – внимание, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени;

- на повышение функционального уровня систем организма – упражнения для тренировки дыхательной, сердечнососудистой системы, активизации обменных процессов; для формирования осанки.

Все общеразвивающие упражнения могут проводиться без предметов или с использование различных предметов и снарядов.

Дети значительно лучше осваивают темп и ритм движения, быстро переключаются с одного ритма на другой.

**Актуальность программы**

В современных условиях развития нашего общества, под воздействием многих социальных, экономических факторов идет стремительное ухудшение здоровья людей. Предметом особой озабоченности являются дети и их здоровье. Одним из эффективных и доступных для каждого ребенка средств укрепления здоровья – являются активные занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Программа рассчитана на 1 год, 1 час в неделю.

Освоение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

- развитие основных физических качеств, жизненно важных двигательных умений и навыков;

- формирование первоначального двигательного опыта;

- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями;

- культуры общения на этих занятиях.

**Задачи программы**

Формирование опорно-двигательного аппарата, осанки, развитие органов дыхания и координации движения.

Перед учащимися ставятся следующие задачи:

1. Четко принимать различные исходные положения.
2. Делать упражнения с большей амплитудой движений.
3. Правильно выполнять упражнение и некоторые элементы техники движения.
4. Точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом, объяснением учителя или только по его указанию.
5. Двигаться в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому.
6. Уметь вспомнить знакомое упражнение, рассказать о порядке и способе выполнения отдельных его частей, учиться оценивать движения свои и товарищей.
7. Выполнять движения выразительно, в соответствии с характером музыки. Простые известные упражнения выполнять самостоятельно.
8. Уметь выполнять общеразвивающую гимнастику.
9. Выполнять простейшие движения ритмической гимнастики.

**Прогнозируемый результат**

1. Обученность детей упражнениями гимнастики для всех групп мышц.

2. Здоровый физически, психологически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни ученик.

3. Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.

4. Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

**Учебно-тематический план для первых классов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Беседа о пользе оздоравливающей гимнастики. Ознакомление с целями и задачами занятий. Техника безопасности на занятиях. | 1 |
| 2 | Упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. | 1 |
| 3 | Упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. | 1 |
| 4 | Упражнения для туловища. | 1 |
| 5 | Упражнения для туловища. | 1 |
| 6 | Упражнения для ног. | 1 |
| 7 | Упражнения для ног. | 1 |
| 8 | Упражнения для занятий и утренней гимнастики. | 1 |
| 9 | Упражнения с палками. Для рук и плечевого пояса. | 1 |
| 10 | Упражнения для туловища. | 1 |
| 11 | Упражнения для ног. | 1 |
| 12 | Упражнения с использованием стула. | 1 |
| 13 | Упражнения с обручем. Для рук и плечевого пояса. | 1 |
| 14 | Упражнения с обручем для туловища. | 1 |
| 15 | Упражнения с обручем для ног. | 1 |
| 16 | Упражнения с малым мячом для рук и плечевого пояса. | 1 |
| 17 | Упражнения с малым мячом для туловища. | 1 |
| 18 | Упражнения с малым мячом для ног. | 1 |
| 19 | Упражнения с использованием гимнастической скамейки. | 1 |
| 20 | Упражнения с использованием гимнастической скамейки. | 1 |
| 21 | Упражнения с большим мячом для рук и плечевого пояса. | 1 |
| 22 | Упражнения для туловища. | 1 |
| 23 | Упражнения для ног. | 1 |
| 24 | Упражнения для занятий. | 1 |
| 25 | Упражнения со скакалками для занятий и утренней гимнастики. | 1 |
| 26 | Упражнения со скакалками для занятий и утренней гимнастики. | 1 |
| 27 | Упражнения для занятий со скакалкой. | 1 |
| 28 | Упражнения для занятий со скакалкой. | 1 |
| 29 | Упражнения для у гимнастической стенки. | 1 |
| 30 | Упражнения для у гимнастической стенки. | 1 |
| 31 | Упражнения для физкультминутки. | 1 |
| 32 | Веселые старты. | 1 |
| 33 | Обобщающее занятие. | 1 |

**Учебно-тематический план для первых классов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Беседа о пользе оздоравливающей гимнастики. Ознакомление с целями и задачами занятий. Техника безопасности на занятиях. | 5 |
| 2 | Упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. | 5 |
| 3 | Упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. | 5 |
| 4 | Упражнения для туловища. | 5 |
| 5 | Упражнения для туловища. | 5 |
| 6 | Упражнения для ног. | 5 |
| 7 | Упражнения для ног. | 5 |
| 8 | Упражнения для занятий и утренней гимнастики. | 5 |
| 9 | Упражнения с палками. Для рук и плечевого пояса. | 5 |
| 10 | Упражнения для туловища. | 5 |
| 11 | Упражнения для ног. | 5 |
| 12 | Упражнения с использованием стула. | 5 |
| 13 | Упражнения с обручем. Для рук и плечевого пояса. | 5 |
| 14 | Упражнения с обручем для туловища. | 5 |
| 15 | Упражнения с обручем для ног. | 5 |
| 16 | Упражнения с малым мячом для рук и плечевого пояса. | 5 |
| 17 | Упражнения с малым мячом для туловища. | 5 |
| 18 | Упражнения с малым мячом для ног. | 5 |
| 19 | Упражнения с использованием гимнастической скамейки. | 5 |
| 20 | Упражнения с использованием гимнастической скамейки. | 5 |
| 21 | Упражнения с большим мячом для рук и плечевого пояса. | 5 |
| 22 | Упражнения для туловища. | 5 |
| 23 | Упражнения для ног. | 5 |
| 24 | Упражнения для занятий. | 5 |
| 25 | Упражнения со скакалками для занятий и утренней гимнастики. | 5 |
| 26 | Упражнения со скакалками для занятий и утренней гимнастики. | 5 |
| 27 | Упражнения для занятий со скакалкой. | 5 |
| 28 | Упражнения для занятий со скакалкой. | 5 |
| 29 | Упражнения для у гимнастической стенки. | 5 |
| 30 | Упражнения для у гимнастической стенки. | 5 |
| 31 | Упражнения для физкультминутки. | 5 |
| 32 | Веселые старты. | 5 |
| 33 | Обобщающее занятие. | 5 |

**Прогнозируемый результат**

1. Обученность детей упражнениям гимнастики для всех групп мышц.

2. Здоровый физически, психологически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни ученик.

3. Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.

4. Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.