

2 класс

	Виды работы	Тема	Время проведения
I четверть.	«Клуб Здоровячков».	По плану.	Сентябрь, октябрь
	Беседа.	«Здоровье – что это?»	Сентябрь.
	Беседа.	«Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья».	
	Диалог.	«Что мы подразумеваем под Здоровым Образом Жизни».	
	Задание для занятий в семье.	Разучить совместный комплекс УТГ.	
	Внеклассное мероприятие совместно с библиотекой им. Пушкина.	«Олимпиада в Лондоне 2012» Параолимпийские игры 2012».	Октябрь
	Беседа.	«Осанка. Её значение для здоровья и хорошей учёбы»./ род. собрание/	Октябрь.
	Диалог.	«Значение правильного дыхания при выполнении упражнений».	
	Беседа.	«Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью».	
	Задание для занятий в семье.	Играем я и папа. Составить рассказ и обыграть ситуацию: «Я устал на работе».	
II четверть	«Клуб Здоровячков».	По плану.	Ноябрь, декабрь.
	Беседа.	«Требования к одежде на занятиях в различных условиях».	Ноябрь.
	Диалог.	«Значение закаливания и его влияние на организм».	
	Беседа.	«Профилактика детского травматизма»./ перед каникулами/	
	Задание для занятий в семье.	Совместное чтение литературы о закаливании организма.	
	Внеклассное мероприятие.	Интегрированное занятие по физической культуре и ЗОж: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!».	Ноябрь.
	Беседа.	«Самоконтроль».	Декабрь.
	Диалог.	«Самосовершенствование: цели и задачи».	
	Задание для занятий в семье.	Упражнения по самоконтролю, взаимоконтролю в играх и поступках.	
	Внеклассное мероприятие.	Спортивные развлечения «Зимние забавы»./каток/.	Декабрь/январь каникулы
III четверть.	Беседа.	«Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеурочное время».	Январь
	Беседа.	«Значение режима дня в жизни школьника».	
	Задание для занятий в семье.	Сделать дома семейный спортивный уголок.	
	«Клуб Здоровячков»	По плану.	Январь, февраль, март.

	Беседа.	«Гигиенические правила занятий физическими упражнениями».	Февраль.
	Диалог.	«Гигиена помещения в вашем доме».	
	Задание для занятий в семье.	Играем я и мама. «Чистота – залог здоровья» - уборка квартиры.	
	Внеклассное мероприятие.	Спортивные соревнования для мальчиков «Один день в Армии».	Февраль.
	Беседа.	«Научись владеть собой».	Март.
	Беседа.	«Помоги слабому. Сильный всегда великодушен».	
	Беседа.	«Твой внешний вид – это отношение к товарищам».	
	Задание для занятий в семье.	Формулировка вместе с детьми правил поведения в игре.	Март.
	Внеклассное мероприятие.	Спортивные соревнования для девочек «Дюймовочки».	
	I Четверть	«Клуб Здоровячков»	По плану.
Внеклассное мероприятие.		Игра «Кладоискатели – главный клад жизни – здоровье».	Апрель.
Беседа.		«Доброе слово лечит».	
Диалог.		«Я и моя школьная семья».	Апрель.
Задание для занятий в семье.		Беседа «Я хочу, чтобы папа и мама знали, что...» (взаимоотношения в семье).	
Беседа.		«Полезный отдых. Правила поведения в походе выходного дня».	Май.
Диалог.		«Как распределяются обязанности в походе».	
Задание для занятий в семье.		Поход выходного дня всей семьёй.	
Внеклассное мероприятие.	«День Здоровья».	Май.	

Темы выступлений и бесед на родительских собраниях.

«Забота о здоровье ребёнка – взаимодействие семьи и школы».

«Университет для родителей по вопросам детского здоровья».

«Мониторинг уровня физического развития учащихся начальной школы»./ сентябрь/

«Дети – наше зеркальное отражение».

«Клуб Здоровячок» - структура занятий - трехчастная: вводная, основная и заключительная.

Вводная часть состоит из общеразвивающих, корригирующих, дыхательных и стрейтчинг упражнений.

Основная часть - из аэробной и анаэробной (силовой) составляющей, в которой должны решаться задачи общей и специальной направленности средствами оздоровительного фитнеса, где разучиваются специальные коррекционно-профилактические упражнения и комплексы, как с предметами, так и без предметов, подвижные игры, креативные задания. Силовая часть включает упражнения на укрепление мышечной системы и развития двигательных способностей. Для увеличения нагрузки применяю упражнения в сопротивлении, с различным инвентарем: тренажеры, гантели, набивные мячи, скакалки гимнастические палки, фитболы. В данной части большое внимание нужно уделить подвижным и спортивным играм.

В заключительную часть входят упражнения релаксации, стрейтчинга, элементы самомассажа, выполняемые в различных исходных положениях, так же медленные танцевальные движения, специальные дыхательные упражнения, элементы аутотренинга и йоги.

Занятия буду проводить с использованием группового и индивидуального и дифференцированного методов обучения.

Методика обучения упражнениям три этапа:

- ⇒ начальный этап - обучение упражнению;
- ⇒ углубленный этап - разучивание упражнения;
- ⇒ этап закрепления и совершенствования упражнения.

Построение и выбор средств на занятии, зависит от поставленных целей и задач.

Все средства подразделены на две группы:

1. комплексы упражнений общей направленности;
2. комплексы упражнений специальной направленности.

Комплексы выполняются из различных исходных положений, с заданным темпом и ритмом, в зависимости от нагрузочного воздействия на каждого занимающегося ребёнка.

Комплексы общей направленности состоят из упражнений общеразвивающего воздействия (строевые, общеразвивающие, прикладные, упражнения суставной гимнастики).

Комплексы специальной направленности состоят из упражнений, направленных на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата, развития двигательных качеств, упражнения оздоровительных видов гимнастики и спорта, офтальмотренаж, элементов самомассажа, которые состоят из композиций образного характера и танцевальной направленности, под специальное музыкальное сопровождение с определенным ритмом, темпом, в зависимости от интенсивности нагрузки.

Моделирование двигательного режима, предусматривающего рациональное сочетание разных типов занятий (традиционной и нетрадиционной структуры):

- занятие – обучение
- занятие – игра
- занятие – путешествие
- занятие – тренировка
- занятие – импровизация
- занятие – сказка
- сюжетно-игровое занятие
- коррекционно-профилактическое занятие
- тематическое занятие
- комплексное занятие
- контрольно-проверочное занятие

Перспективно- тематическое планирование интегрированного

кружка «Клуб Здоровячок»

Ритмическая пластика.

Лечебная физкультура.

Психогимнастика. Точечный массаж.

№	Тема.	Кол-во часов	Программное содержание	Дата	Корректировка.
1 четверть					
1	Знакомство с правилами по ТБ. Беседа о разнообразии упражнений и их влияния на организм. Игра - путешествие «Поведение»	1			Конец сентября
2	Формулы психомышечной тренировки	1	Изучить новые движения		
3	Формулы психомышечной тренировки	1	Отработка изученных упражнений		
4	Формулы психомышечной тренировки	1	Самостоятельное выполнение упражнений		
5	«Звуки природы»	1	Занятие - путешествие		
6	Кардиореспираторные возможности	1	Комплекс аэробики под музыкальное сопровождение		
7/8	Корректирующая гимнастика. Разучивание комплекса дыхательной гимнастики.	2	Изучение и закрепление комплекса. Практические занятия..		
2 четверть					
9	Игровая программа «Принцесса Несмияна»	1			
10/12	Комплекс развивающих упражнений. Самомассаж / комплексные занятия/	3	Изучение и закрепление комплексов		
13	Физическое здоровье детей	1	Корректирующие упражнения Крауса - Вебера		
14/15	Упражнения для улучшения кровоснабжения мышц шеи и спины	2	Группа специальных упражнений , вытягивающих позвоночник, воздействующих на деформированный отдел позвоночника, укрепляющих мышцы живота, спины		

№	Тема.	Кол-во часов	Программное содержание	Дата	Коррект ировка.
16	Праздник мяча и скакалки	1	Упражнения со скакалкой. Развивать мышцы рук, плечи, икры и брюшной пресс. Коррекция осанки, гибкости, координация движений.		
	Игры Зимних забав		Каток		каникулы
3 четверть					
17	Гармония, красота и пластика	1	Занятия способствуют формированию у детей жизненно важных двигательных навыков, развитию гибкости, прыгучести и аэробной выносливости		
18	Занятия стрейчингом. «Путешествие в природу»	1			
19	Глаза – орган зрения. Как беречь зрение?	1	Беседа		
20/21	Элементы йоги. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.	2	Разучивание комплекса упр-й гимнастики для глаз		
22	Упражнения для релаксации «Хатаха - йога»	1	Учить детей расслабляться и контролировать дыхание (грудное, диафрагмное); совершенствовать технику ходьбы и бега: двигаться легко, ритмично, сохраняя правильную осанку; развивать координацию движений, гибкость позвоночника, суставов; укреплять мышцы и связки стопы;		
23/24	Комплексное занятие: Элементы гимнастики Хатха-йога.	2	Отработка умений выполнять комплекс упражнений		
25	«Как мы дышим? Органы дыхания».	1	Беседа, разучивание комплекса упражнений на дыхание.		
26	Игра – путешествие «Железная дорога»	1	Формирование навыка правильной осанки, посредством игровых упражнений.		
27	«Правильная осанка – путь к красоте тела».	1	Разучивание комплекса гимнастики для правильной осанки.		

№	Тема.	Кол-во часов	Программное содержание	Дата	Корректировка.
4 четверть					
28	Сюжетное занятие «В гостях у Нептуна»	1	Разучивание комплекса лечебной гимнастики для правильной осанки.		
29	Профилактика плоскостопия	1	Разучивание комплекса упражнений на укрепление мышц стопы, формирование навыка самостоятельных занятий по укреплению мышц стопы.		
30		1			
31	Комплекс корригирующих упражнений .	1			
32	Сюжетное занятие «В гостях у принцессы Кассиопеи»				
33	Сюжетное занятие “ На птичьем базаре ”.		Закрепление двигательных навыков и умений: навыки правильной осанки , правильного дыхания ; продолжать развивать своды стоп с помощью вспомогательных средств / самомассаж / ; воспроизводить знакомые образы птиц и подражать им.		
34.	Итоги года				