

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Пересвета»**

**Утверждаю:**

**Директор школы:**

 /Березина И.В./

01 сентября 2018 год



**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Здоровье»  
1 «А» класс**

**Составитель:**  
Холматова Алена Владиславовна  
учитель начальных классов

**2018 г.**

## **Планируемые результаты освоения программы.**

Программа по внеурочной деятельности «Физическая культура» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**Личностными результатами** изучения курса в 1-м классе является формирование следующих умений:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- 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 и ориентации на их выполнение;
- **Метапредметными результатами** изучения курса в 1-м классе являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные:**

**ученик научится:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

**ученик получит возможность научиться:**

- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить корректизы в исполнение по ходу реализации и после.

**Познавательные:**

**ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;

**ученик получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

**Коммуникативные:**

**ученик научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

**ученик получит возможность научиться:**

- 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.

**Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:**

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

## **Содержание программы**

**(первый год обучения)**

***Тема 1. Вводное занятие (2 часа)***

Общие правила техники безопасности на занятиях физической культурой и в спортивном зале. Что такое фитнес?

**Практическое занятие:**

- игра «Делаем правильно»;
- определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

## ***Тема 2. Оздоровительная аэробика (7 часов)***

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

### *Практические занятия:*

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш(пружинящие шаги на месте),приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

## ***Тема 3 . Танцевальная азбука (7 часов)***

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

### *Практические занятия:*

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

## ***Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (9 часов)***

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

### *Практические занятия:*

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

## ***Тема 5. Игры (8 часов)***

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

### *Практические занятия:*

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

## Календарно-тематическое планирование

(Здоровье)

1 класс (33 часа)

№ п/п	Разделы. Темы	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Дата по плану	Фактическая дата
	<b>Тема 1. Вводное занятие (2 часа)</b>			
1.	Что такое фитнес?	Основные направления фитнеса. История фитнеса в России.	03.09-07.09	
2.	Ориентация в пространстве	Броски и ловля мяча в игре «Ручной мяч»	10.09-14.09	
	<b>Тема 2. Оздоровительная аэробика (7 часов)</b>			
3.	Как занятия фитнесом влияют на организм?	Беседа: О правилах дыхания. Разучивание комплекса дыхательных упражнений «Кто как дышит»	17.09-21.09	
4.	Базовые шаги	Разучивание базовых шагов и связок аэробики.	24.09-28.09	
5.	Ритмическая гимнастика	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	01.10-05.10	
6.	Ритмическая гимнастика	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	08.10-12.10	
7.	Комплекс танцевальной аэробики	Виды аэробики. Упражнения на развитие осанки	15.10-19.10	
8.	Комплекс танцевальной аэробики	Разновидности танцевальной аэробики. Упражнения на развитие гибкости	22.10-26.10	

9.	Сказочная аэробика	Выполнение базовых элементов аэробики с мягкими игрушками(танцы зверей, птиц, сказочных героев). Разновидности танцевальной аэробики. Упражнения на развитие гибкости	05.11-09.11	
	<b><i>Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (16 часов)</i></b>			
10.	Что такое танец? Балет как высшее искусство танца.	Беседа «Что такое танец? Балет как высшее искусство танца» .Знакомство с классическим балетом	12.11-16.11	
11.	Позиции в классическом танце, балет.	Разучивание позиций классического танца, балета.	19.11-23.11	
12.	Позиции в классическом танце, балет	Разучивание позиций классического танца, балета.	26.11-30.11	
13.	Пор де бра	Пор де бра в классическом танце. Постановка рук, «перегибы туловища»,наклон вперед, назад, в сторону.	03.12-07.12	
14.	Русский танец	Разучивание танцевальных элементов Русского танца	10.12-14.12	
15.	Танцы разных народов	Разучивание танцевальных элементов танцев разных народов.	17.12-21.12	
16.	Танцы разных народов.	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	24.12-28.12	
17.	Упражнения с гимнастической палкой	Выполнение упражнений с гимнастической палкой различными способами: на двух ногах, поочерёдно.	14.01-18.01	
18.	Упражнения с гимнастической палкой в парах.	Выполнение упражнений с гимнастической палкой различными способами: на двух ногах, поочерёдно.	21.01-25.01	
19.	Упражнения со скакалкой	Разучивание танцевальных композиций со скакалкой. Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	28.01-01.02	
20.	Упражнения со скакалкой	Разучивание танцевальных композиций со скакалкой. Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	04.02-08.02	
21.	Упражнения с мячом	Разучивание танцевальных	18.02-22.02	

		композиций на мячах. Выполнение упражнений с предметами (мяч).		
22.	Упражнения с мячом	Разучивание танцевальных композиций на мячах. Выполнение упражнений с предметами (мяч).	25.02-01.03	
23.	Упражнения с обручем	Разучивание танцевальных композиций с обручем. Выполнение упражнений с предметами (обруч).	04.03-07.03	
24.	Элементы акробатики	Разучивание элементов акробатики. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости развитие гибкости.	11.03-15.03	
25.	Элементы акробатики	Разучивание элементов акробатики. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости развитие гибкости.	18.03-22.03	
	<b>Тема 5. Игры (8 часов)</b>			
26.	Беговые ролевые игры	Разучивание беговой ролевой игры «Попрыгунчики-воробушки»	03.04-05.04	
27.	Беговые ролевые игры	Разучивание беговой ролевой игры «Сказочное путешествие» (на основе гимнастики)	08.04-12.04	
28.	Беговые ролевые игры	Разучивание беговой ролевой игры «Команда быстроногих»	15.04-19.04	
29.	Беговые ролевые игры	Разучивание беговой ролевой игры «Прыгуны и пятнашки»	22.04-26.04	
30.	Танцевальные игры	Разучивание танцевальной игры «Летка-енка». Танцевальная игра «Как мы умеем танцевать»	06.05-08.05	
31.	Танцевальные игры	Разучивание танцевальной игры «Арам зам зам» Танцевальная игра «Водим хороводы»	13.05-17.05	
32.	Игры на внимание	Разучивание игры на внимание «Повтори за мной» или «Делай как я»	20.05-24.05	
33.	Игры на внимание	Разучивание игры на внимание «Если весело живётся, делай так»	20.05-24.05	
	<b>ИТОГО</b>		33	

Согласовано:  
Руководитель ШМО учителей  
начальных классов  
 Новикова Н.Н.  
Протокол № 1 от «30» 08 2018 г.

Согласовано:  
Ответственная за организацию УВР  
в начальных классах:  
 /Журавлева И.Е./  
«30» августа 2018 г.