

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Пересвета»



Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Здоровье»
1 «Б» класс

Составитель: Шарикова Любовь Николаевна

учитель начальных классов

первой категории

2016г.

Планируемые результаты освоения программы.

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 коррективы 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: «котятя», «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, поочередно. 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», «Ковбой-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
	Тема 1. Вводное занятие (2 часа)			
1.	Что такое фитнес?	Основные направления фитнеса. История фитнеса в России.	05.09-09.09	
2.	Ориентация в пространстве	Броски и ловля мяча в игре «Ручной мяч»	12.09-16.09	
	Тема 2. Оздоровительная аэробика (7 часов)			

3.	Как занятия фитнесом влияют на организм?	Беседа: О правилах дыхания. Разучивание комплекса дыхательных упражнений «Кто как дышит»	19.09-23.09	
4.	Базовые шаги	Разучивание базовых шагов и связок аэробики.	26.09-30.09	
5.	Ритмическая гимнастика	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	03.10-07.10	
6.	Ритмическая гимнастика	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	10.10-14.10	
7.	Комплекс танцевальной аэробики	Виды аэробики. Упражнения на развитие осанки	17.10-21.10	
8.	Комплекс танцевальной аэробики	Разновидности танцевальной аэробики. Упражнения на развитие гибкости	24.10-28.10	
9.	Сказочная аэробика	Выполнение базовых элементов аэробики с мягкими игрушками(танцы зверей, птиц, сказочных героев). Разновидности танцевальной аэробики. Упражнения на развитие гибкости	07.11-11.11	
	Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (16 часов)			
10.	Что такое танец? Балет как высшее искусство танца.	Беседа «Что такое танец? Балет как высшее искусство танца» .Знакомство с классическим балетом	14.11-18.11	
11.	Позиции в классическом танце, балет.	Разучивание позиций классического танца, балета.	21.11-25.11	
12.	Позиции в классическом танце, балет	Разучивание позиций классического танца, балета.	28.11-02.12	
13.	Пор де бра	Пор де бра в классическом танце. Постановка рук, «перегибы туловища»,наклон вперед, назад, в сторону.		
14.	Русский танец	Разучивание танцевальных элементов Русского танца	05.12-09.12	
15.	Танцы разных народов	Разучивание танцевальных элементов танцев разных народов.	12.12-16.12	
16.	Танцы разных народов.	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	19.12-23.12	
17.	Упражнения с гимнастической палкой	Выполнение упражнений с гимнастической палкой различными способами: на двух ногах, поочерёдно.	26.12-29.12	
18.	Упражнения с гимнастической палкой в парах.	Выполнение упражнений с гимнастической палкой различными способами: на двух	16.01-20.01	

		ногах, поочередно.		
19.	Упражнения со скакалкой	Разучивание танцевальных композиций со скакалкой. Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	23.01-27.01	
20.	Упражнения со скакалкой	Разучивание танцевальных композиций со скакалкой. Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	30.01-03.02	
21.	Упражнения с мячом	Разучивание танцевальных композиций на мячах. Выполнение упражнений с предметами (мяч).	06.02-10.02	
22.	Упражнения с мячом	Разучивание танцевальных композиций на мячах. Выполнение упражнений с предметами (мяч).	20.02-24.02	
23.	Упражнения с обручем	Разучивание танцевальных композиций с обручем. Выполнение упражнений с предметами (обруч).	27.02-03.03	
24.	Элементы акробатики	Разучивание элементов акробатики. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости развитие гибкости.	06.03-10.03	
25.	Элементы акробатики	Разучивание элементов акробатики. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости развитие гибкости.	13.03-17.03	
	Тема 5. Игры (8 часов)			
26.	Беговые ролевые игры	Разучивание беговой ролевой игры «Попрыгунчики-воробушки»	20.03-24.03	
27.	Беговые ролевые игры	Разучивание беговой ролевой игры «Сказочное путешествие» (на основе гимнастики)	03.04-07.04	
28.	Беговые ролевые игры	Разучивание беговой ролевой игры «Команда быстроногих»	10.04-14.04	
29.	Беговые ролевые игры	Разучивание беговой ролевой игры «Прыгуны и пятнашки»	17.04-21.04	
30.	Танцевальные игры	Разучивание танцевальной игры «Летка-енка». Танцевальная игра «Как мы умеем танцевать»	24.04-28.04	
31.	Танцевальные игры	Разучивание танцевальной игры «Арам зам зам» Танцевальная игра «Водим хороводы»	02.05-05.05	
32.	Игры на внимание	Разучивание игры на внимание «Повтори за мной» или «Делай как я»	08.05-12.05	
33.	Игры на внимание	Разучивание игры на внимание «Если весело живётся, делай так»	15.05-25.05	
	ИТОГО		33	

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания ШМО

учителей начальных классов

От «31» 08 2016 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:

Ответственная за организацию УВР в 1-4 классах

 /Журавлева И.Е./

«31» 08 2016 г.