

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Пересвета»



Утверждаю:

Директор школы:

/Березина И.В./

01 сентября 2017 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Здоровье»

2 «Б» класс

Составитель: Шарикова Любовь Николаевна

учитель начальных классов

первая квалификационная категория

2017 г.

Планируемые результаты

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- 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;
- 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.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- 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;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- 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;
- 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся 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;
- 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

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

- Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Практические занятия:

- - определение режима и работы занятий;
- - игра «Минута славы»;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (7часов.)

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практические занятия:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки - башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино».

Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас Барабас.

Тема 3 . Танцевальная азбука (8 часов)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец.

Танцы разных народов.

Практические занятия:

Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (10 часов)

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

Тема 5. Игры (8 часов)

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик»

Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Кол-во часов по программе		Дата проведения	
			Тео- рия	Прак- тика	По плану	Факти ч.
1.	Вводное занятие.	2	1	1		
1.1	Что влияет на здоровье?	1	1		01-08.09	
1.2	Ориентация в пространствен	1		1	11-15.09	
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8	1	7		
2.1	Какие виды аэробики ты знаешь? Какие физические качества мы развиваем на занятиях?	1	1		18-22.09	
2.2	Базовая аэробика	1		1	25-29.09	
2.3	Базовая аэробика	1		1	02-06.10	
2.4	Аэробика в стиле фанк	1		1	09-13.10	
2.5	Аэробика в стиле латино	1		1	16-20.10	
2.6	Аэробика в стиле латино	1		1	23-27.10	
2.7	Сказочная аэробика	1		1	06-10.11	
2.8	Сказочная аэробика	1		1	13-17.11	
3	Танцевальная азбука	8	1	7		
3.1	Что такое танец?	1	1		20-24.11	
3.2	Позиции в классическом танце. Пордебра.	1		1	27-01.12	
3.3	Полька	1		1	04-08.12	
3.4	Полька	1		1	11-15.12	
3.5	Русский танец	1		1	18-22.12	
3.6	Русский танец	1		1	25-29.12	
3.7	Танцы народов севера	1		1	15-19.01	
3.8	Танцы народов севера	1		1	22-26.01	
4	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	10	2	8		
4.1	Техника безопасности на гимнастике.	1	1		29-02.02	
4.2	Какие виды гимнастики ты знаешь?	1	1		05-09.02	
4.3	Упражнения с гимнастической палкой.	1		1	12-16.02	
4.4	Упражнения с гимнастической палкой в парах	1		1	19-23.02	
4.5	Упражнения с мячом	1		1	26-02.03	
4.6	Упражнения с мячом в парах	1		1	05-09.03	
4.7	Круговая тренировка	1		1	12-16.03	
4.8	Комплекс упражнений на фитболе	1		1	19-23.03	
4.9	Комплекс упражнений со скакалкой	1		1	04-13.04	
4.10	Комплекс упражнений со скакалкой	1		1	16-20.04	
5	Игры	7	1	6		
5.1	Чему учат игры?	1	1		23-27.04	
5.2	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1		1	30-04.05	

5.3	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1		1	07-11.05	
5.4	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1		1	14-18.05	
5.5	Имитационные игры	1		1	21-25.05	
5.6	Имитационные игры	1		1	28-31.05	
5.7	Имитационные игры	1		1	28-31.05	
	Всего	35	6	29		

Согласовано:

Протокол заседания ШМО

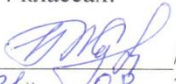
учителей начальных классов

от «30» августа 2017 г. № 1

Согласовано:

Ответственная за организацию УВР

в 1-4 классах:

 /Журавлева И.Е./
«31» 08 2017 г.