

**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»
3 «А» класс
*спортивно-оздоровительное направление***

Составитель:

Волкова Любовь Анатольевна,
учитель начальных классов

2018 г.

Планируемые результаты изучения программы

Личностные

Учащегося будут сформированы:

- способности определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- способности ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

Учащийся получит возможность для формирования:

- -развития познавательных интересов, учебных мотивов;
- основ своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- эмпатии, как понимания чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- умения сопоставлять самооценку собственной деятельности с оценкой ее товарищами, учителем

Метапредметные

Регулятивные УУД:

Учащийся научится:

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- уметь планировать работу и определять последовательность действий.
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

Учащийся получит возможность научиться:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- оценивать собственную успешность в выполнения заданий.

Познавательные УУД:

Учащийся научится:

- выявлять аналогии и использовать их при выполнении заданий.
- 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;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

Учащийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- Анализировать, сравнивать, группировать, устанавливать причинно-следственные связи.
- 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;

Коммуникативные УУД:

Учащийся 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.

Учащийся получит возможность научиться:

- Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, реагировать на реплики, понимать необходимость аргументации своего мнения.
- Критично относиться к своему мнению, сопоставлять свою точку зрения с точкой зрения другого.
- Осуществлять взаимопомощь и взаимоконтроль при работе в группе.

Контроль и оценка планируемых результатов.

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;
 - тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.
- Для индивидуальной оценки результатов достижений используется портфолио обучающегося.

Основное содержание программы (третий год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Концерт-молния!»;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8 часов)

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

Практические занятия:

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию

движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кащей Бессмертный, Кикимора, Леший.

Тема 3. Танцевальная азбука (8 часов)

История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца. Стиль хип-хоп.

Практические занятия:

Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (9 часов)

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Тема 5. Игры (7 часов)

Организация игр на перемене и во дворе.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», «Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».

Календарно-тематическое планирование (35 часов)

№ п/п	Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата по плану	Дата по факту
	Вводное занятие. 2 часа			
1	Здоровый образ жизни и его составляющие	Беседа, инструктаж, презентация	03-07.09	
2	Игра «концерт-молния»	игра	10-14.09	
Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8 часов)				
3	Стили танцевальной аэробики	презентация	17-21.09	
4	Базовая аэробика	Разучивание движений	24-28.09	
5	Базовая аэробика-составление рисунка	Разучивание движений	01-05.10	
6	Базовая аэробика-нагрузки и ЧСС	Разучивание движений	08-12.10	
7	Аэробика в стиле латино	Разучивание движений	15-19.10	
8	Аэробика в стиле фанк	Разучивание движений	22-26.10	
9	Сказочная аэробика	Разучивание движений	05-09.11	
10	Сказочная аэробика	Разучивание движений	12-16.11	
Танцевальная азбука (8 часов)				
11	История русского танца	презентация	19-23.11	
12	Вальс-история танца	презентация	26-30.11	
13	Вальс	Разучивание движений	03-07.12	
14	Вальс	Разучивание движений	10-14.12	
15	Русский танец	Разучивание движений	17-21.12	
16	Русский танец	Разучивание движений	24-28.12	
17	Хип-хоп	Разучивание движений	14-18.01	
18	Хип-хоп	Разучивание движений	21-25.01	
Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика , 9 часов				
19	История гимнастики.Групповые виды	презентация	28-01.02	

	гимнастики			
20	Упражнения с гимнастической палкой в парах	Упражнения с палкой	04-08.02	
21	Упражнения с гимнастической палкой в тройках	Упражнения с палкой	11-15.02	
22	Упражнения со скакалкой и прыжки через скакалку	Упражнения со скакалкой	18-22.02	
23	Упражнения с обручем	Упражнения с обручем	25-01.03	
24	Упражнения с мячом в парах	Упражнения с мячом	04-08.03	
25	Упражнения с мячом в тройках	Упражнения с мячом	11-15.03	
26	Акробатика	Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики.	18-22.03	
27	Акробатика	Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики.	03-05.04	

Игры, 8 часов

28	Влияние игр на физическое развитие детей.	презентация	08-12.04	
29	Имитационные игры «крокодил»	знакомство с играми	15-19.04	
30	Беговые игры «найди пару»,	знакомство с играми	22-26.04	
31	Беговые игры «русская лапта»	знакомство с играми	29-03.05	
32	Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности	игра	06-10.05	
33	Имитационные игры	знакомство с играми	13-17.05	
34	Танцевальные игры	знакомство с играми	20-24.05	
35	Танцевальные игры	знакомство с играми	27-31.05	

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./
«31» августа 2018 г.