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 «Б» класс

спортивно-оздоровительное направление

Составитель:
Шарикова Любовь Николаевна,
учитель начальных классов,
первой квалификационной категории

2018 г.

.

Планируемые результаты изучения программы

Личностные

У 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 понимании 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.