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

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ И.В. Березина
01.09.2016г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Здоровье»

4 «Б» класс

спортивно-оздоровительное направление

Составитель:
Селезнева Елена Евгеньевна
учитель начальных классов
первая квалификационная категория

2016г.

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.

Основное содержание программы .

Тема 1. Вводное занятие (3 часа).

Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питание и питьевой режим.

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (10 часов)

Комплексы аэробики и способы их составления.

Практические занятия:

Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.

Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. В партерной гимнастике упражнения типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок». Сказочная аэробика включает имитацию движений в стиле «робот», «кукла».

Тема 3 . Танцевальная азбука (7 часов)

Вальс в современности. Характеры в русском танце. Пластика. Пантомима.

Практические занятия:

Классический тренаж, вальс в парах. «Московская кадриль», «Школьный вальс». Современный танец «Тектоник».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (9 часов)

Презентации различных видов гимнастики.

Практические занятия:

Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем. Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.

Тема 5. Игры (6 часов)

Организация игр с четвероклассниками. С чего начать?

Практические занятия:

Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход». Беговые игры: «Эстафета». Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка», «Партизаны», «Компас».

Календарно-тематическое планирование (35 часов)

№ п/п	Разделы, темы	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата по плану	Фактическая дата
1.	Вводное занятие	Беседа, инструктаж	05.09	
2	Питание и питьевой режим.	презентация	12.09	
3	Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка.	Просмотр фильма	19.09	
4	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	презентация	26.09	
5	Составление комплекса аэробики.	Разучивание движений	03.10	
6	Комплекс танцевальной аэробики.	Разучивание движений	10.10	
7	Сказочная аэробика.	Разучивание движений под музыку	17.10	
8	Усложнение координации движений.	Занятие аэробикой	24.10	
9	Комплекс танцевальной аэробики.	Составление комплекса	07.11	
10	Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.	Составление комплекса в парах	14.11	
11	Усложнение координации движений.	Просмотр движений на видеоролике	21.11	
12	Сказочная аэробика включает имитацию движений в стиле «робот», «кукла».	презентация	28.11	
13	Упражнения типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок».	Разучивание упражнений	05.12	
14	Вальс в современности.	Просмотр видеоролика	12.12	
15	Характеры в русском танце.	беседа	19.12	
16.	Классический тренаж , вальс в парах.	Упражнения в парах	26.12	

17	Школьный вальс.	Знакомство с упражнениями	16.01	
18	Школьный вальс.	Разучивание танца	23.01	
19	Московская кадриль.	презентация	30.01	
20	Тектоник.	Разучивание танца	06.02	
21	Ритмическая гимнастика с предметами.	Презентация.	13.02	
22	Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой.	Составление упражнений с палкой	20.02	
23	Самостоятельное составление комплекса упражнений со скакалкой.	Составление упражнений со скакалкой	27.02	
24	Самостоятельное составление комплекса упражнений с мячом.	Составление упражнений с мячом	06.03	
25	Самостоятельное составление комплекса упражнений с обручем.	Составление упражнений с обручем	13.03	
26	Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот.	Упражнения с мячом	20.03	
27	Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: перекаты.	Упражнения с мячом	03.04	
28	Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: кувырок.	Упражнения с мячом	10.04	
29	Комплекс упражнений на фитболе.	презентация	17.04	
30	Повторение разученных ранее игр.	Подвижные игры	24.04	
31	Имитационные игры: «Все звезды», «Я иду в поход».	Знакомство с играми	01.05	
32	Беговые игры: «Эстафета».	Игра «Эстафета»	08.05	
33	Игры на развитие внимания: «Вертушка».	Знакомство с играми	15.05	
34	Игры на развитие внимания: «Партизаны».	Знакомство с играми	22.05	
35	Повторение разученных ранее игр.	Подвижные игры	29.05	

СОГЛАСОВАНО:
Протокол заседания ШМО учителей начальных классов
От «30» августа 2016 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:
Ответственная за организацию УВР в 1-4 классах
_____/Журавлева И.Е./
«31» августа 2016 г.