

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 138 г.о. Самара

Утверждаю  
Директор МБОУ  
ООШ №138  
О.Б. Лаврушкин



Согласовано  
Зам. директора  
по ВР  
Р.Ш.Зайнетдинова

*З.Сейт*

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей предметов  
гуманитарного цикла.  
Протокол № 1 от  
28.08.13

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5 -9 КЛАССЫ.

КРУЖОК «БУДЬ ЗДОРОВ»

Составил (а):

учитель Вавилова А.К.

Самара, 2013

## Пояснительная записка

### Нормативно - правовая база

1. Закон РФ «Об образовании» (в действующей редакции);
2. Распоряжение Правительства РФ от 07 февраля 2011г. №163-р «О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015годы»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644«Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений", зарегистрирован в Минюсте РФ 8 февраля 2010 г., регистрационный N 16299;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».

6. «Примерные программы внеурочной деятельности». Просвещение,

Проблема организации внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС второго поколения становится одним из ключевых вопросов современного образования. Внеурочная деятельность в соответствии с требованиями Стандарта организуется по основным направлениям развития личности: спортивно-оздоровительное, общеинтеллектуальное, социальное, духовно-нравственное, общекультурное.

В нашем образовательном учреждении имеется опыт организации внеурочной деятельности на ступени начального общего образования. Учитывая интерес к реализуемым программам, наличие ресурсов для их реализации педагогами школы, планируются на ступени основного общего образования направления деятельности.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Будь здоров» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 5-9 классы - 35 часов в год.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Будь здоров» носит образовательно-воспитательный и спортивно-оздоровительный характер

#### **Цель программы:**

- формирование внутренней мотивации к здоровому образу жизни, необходимости заботы о своём здоровье и здоровье окружающих.

#### **Задачи:**

- формировать элементарные представления о строении тела и функциях основных органов и систем;
- дать знания об основах личной гигиены и охраны своего здоровья;
- формирование физических, интеллектуальных, эмоциональных и духовных ценностей через осознание человеческой природы в процессе образования;
- развивать представления о взаимосвязях человека с окружающей средой;
- формировать осознанную потребность в ежедневных физических занятиях;
- воспитание и формирование правильной рабочей позы у обучающихся.

В результате внеурочной деятельности у выпускников основной школы будут сформированы личностные, познавательные, коммуникативные и регулятивные универсальные учебные действия как основа учебного сотрудничества и умения учиться в общении.

| Клас<br>с  | Личностные<br>УУД   | Познавательные УУД  | Коммуникативные<br>УУД   | Регулятивные УУД   |
|------------|---|---|--|--|
| 5<br>класс | <p>1. Ценить и принимать базовые ценности.</p> <p>2. Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута.</p> <p>3. Понимать смысл и цель самообразования.</p> <p>4. Давать нравственно-этические оценки.</p> | <p>1. Ориентироваться в литературе: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала.</p> <p>2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников, электронные диски.</p> <p>3. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).</p> <p>4. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.</p> <p>5. Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на</p> | <p>1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.</p> <p>2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p>3. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.</p> <p>4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).</p> <p>5. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.</p> <p>6. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.</p> <p>7. Понимать точку зрения другого</p> <p>8. Участвовать в работе группы, распределять роли,</p> | <p>1. Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать.</p> <p>2. Использовать при выполнении задания различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы.</p> <p>3. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.</p> |

|         |  |  |  |  |
|---------|--|--|--|--|
|         |  | основе схем, моделей, сообщений.<br>б. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.  | договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений  |  |
| 6 класс | <p>1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);</p> <p>2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, <b>делать выбор</b>, при поддержке других участников в группы и педагога, как поступить.</p> | <p>1. Делать предварительный отбор источников информации: <b>ориентироваться</b> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</p> <p>2. Добывать новые знания: <b>находить ответы</b> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>3. Перерабатывать полученную информацию: <b>делать</b> выводы в результате совместной работы всего класса.</p> | <p>1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>2. <b>Слушать</b> и <b>понимать</b> речь других.</p> <p>3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).</p> <p>4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p> <p>5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p>6. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены</p> | <p>1. Самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи.</p> <p>2. Простраивать жизненные планы во временной перспективе.</p> <p>3. При планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения.</p> <p>4. Выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ.</p> |

|  |  |  |                              |  |
|--|--|--|------------------------------|--|
|  |  |  | варианты проведения уроков). |  |
|--|--|--|------------------------------|--|

**Тематическое планирование:**

| № п/п | класс | Тема  | Виды деятельности (элементы содержания)   |
|-------|-------|---|---|
| 1     | 5     | <b><u>Вводное занятие (4 часа)</u></b><br>Питание и питьевой режим.   | обосновывать положительное влияние занятий внеурочной деятельности на укрепление здоровья; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни. |
| 2     |       | Питание и питьевой режим.   | Формировать адекватную самооценку собственного здоровья.  |
| 3     |       | Поисково-исследовательская работа.  | определять назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.  |
| 4     |       | Поисково-исследовательская работа.  | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.  |
| 5     |       | <b><u>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (12 часов)</u></b><br>Составление комплекса аэробики. | соблюдать правила безопасности.   |
| 6     |       | Составление комплекса аэробики.   | моделировать танцевальные упражнения, комбинации.   |
| 7     |       | Составление комплекса аэробики.   | Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся.  |
| 8     |       | Составление комплекса аэробики.   | учить умению слышать и слушать, учиться работать в группе.  |
| 9     |       | Составление комплекса аэробики.   | формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.   |
| 10    |       | Комплекс танцевальной аэробики.<br>Сказочная аэробика.  | формировать умение чувствовать характер музыкального сопровождения в своём движении   |
| 11    |       | Комплекс танцевальной аэробики.<br>Сказочная аэробика.  | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения танцевальных комбинаций.  |
| 12    |       | Комплекс танцевальной аэробики.<br>Сказочная аэробика.  | моделировать танцевальные упражнения, комбинации.   |
| 13    |       | Комплекс танцевальной аэробики.<br>Сказочная аэробика.  | уважительно относиться к партнеру   |
| 14    |       | Комплекс танцевальной аэробики.<br>Сказочная аэробика.  | уважительно относиться к партнеру   |
| 15    |       | Комплекс танцевальной аэробики.<br>Сказочная аэробика.  | моделировать танцевальные упражнения, комбинации.   |
| 16    |       | Комплекс танцевальной аэробики.<br>Сказочная аэробика.  | Развивать умение говорить на языке движений.  |
| 17    |       | <b><u>Танцевальная азбука (9 часов)</u></b><br>Школьный вальс.  | развивать музыкальный вкус и кругозор   |
| 18    |       | Школьный вальс.   | Развивать умение чувствовать характер музыкального сопровождения в своём движении   |
| 19    |       | Школьный вальс.   | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения танцевальных комбинаций.  |
| 20    |       | Московская кадрили.   | Развивать умение чувствовать характер музыкального сопровождения в своём движении   |
| 21    |       | Московская кадрили.   | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения танцевальных комбинаций.  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 22 |  | Московская кадрили.   | моделировать танцевальные упражнения, комбинации.  |
| 23 |  | Тектоник.   | уважительно относиться к партнеру.   |
| 24 |  | Тектоник.   | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения танцевальных комбинаций. |
| 25 |  | Тектоник.   | моделировать танцевальные упражнения, комбинации.  |
| 26 |  | <u><b>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика (7 часов)</b></u><br>Составление комплекса упражнений с предметами. | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения физических упражнений    |
| 27 |  | Составление комплекса упражнений с предметами.  | соблюдать правила безопасности   |
| 28 |  | Составление комплекса упражнений с предметами.  | соблюдать правила безопасности   |
| 29 |  | Составление комплекса упражнений с предметами.  | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения физических упражнений    |
| 30 |  | Составление комбинаций элементов акробатики.  | Развивать способность к волевому усилию, преодоление препятствия.                          |
| 31 |  | Составление комбинаций элементов акробатики.  | соблюдать правила безопасности   |
| 32 |  | Составление комбинаций элементов акробатики.  | Развивать координацию движений   |
| 33 |  | <u><b>Игры (3 часа)</b></u><br>Игротека для детей.  | Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций                        |
| 34 |  | Игротека для детей.   | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях                         |
| 35 |  | Игротека для детей.   | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях                         |

| № п/п | класс | Тема   | Виды деятельности (элементы содержания)                         |
|-------|-------|--|---|
| 1     | 6     | Вводное занятие  | Ознакомление с программой курса и организация ра (одежды и т.д) |
| 2     |       | Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития гибкости, осанки и т.д. | Углубить знания студентов в танцевальной области –              |
| 3     |       | Разучивание элементов русского танца   | Формировать чувство прекрасного                                 |
| 4     |       | Разучивание элементов русского танца   | Формировать чувство прекрасного                                 |
| 5     |       | Продолжение разучивания элементов русского народного танца                                 | Формировать чувство прекрасного                                 |
| 6     |       | Отработка движений русского народного танца.   | Развить танцевальные способности, чувство ритма и               |
| 7     |       | Повторение изученных танцевальных движений.  | Взаимодействовать со сверстниками в процессе с комбинаций.      |
| 8     |       | Разучивание русского танца «Плясовая »   | Формировать чувство прекрасного                                 |
| 9     |       | Элементы русского народного танца «Хоровод»  | Развить танцевальные способности, чувство ритма и               |
| 10    |       | Продолжение разучивания элементов и движений   | Развить танцевальные способности, чувство ритма и               |
| 11    |       | Разучивание танца «Хоровод»  | Формировать чувство прекрасного                                 |
| 12    |       | Повторение изученных танцев  | Моделировать танцевальные упражнения, комбинации                |
| 13    |       | Элементы русского народного танца «Калинка».   | Формировать чувство прекрасного                                 |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
| 14 |  | Элементы татарского народного танца  | Формировать чувство прекрасного                                       |
| 15 |  | Постановка танцев  | Уважительно относиться к партнеру.                                    |
| 16 |  | Отработка изученных танцев   | Моделировать танцевальные упражнения, комбинации                      |
| 17 |  | Изучение современной пластики  | Формировать чувство прекрасного                                       |
| 18 |  | Разучивание элементов современного танца.                                  | Взаимодействовать со сверстниками в процессе танцевальных комбинаций. |
| 19 |  | Постановка танца   | Формировать чувство прекрасного                                       |
| 20 |  | Отработка изученных танцев   | Развить танцевальные способности, чувство ритма и музыкальности       |
| 21 |  | Изучение бальных танцев. Положение рук, ног, головы, характер исполнения . | Углубить знания студентов в танцевальной области – бальные танцы      |
| 22 |  | Изучение движений бального танца «Венский вальс».                          | Уважительно относиться к партнеру.                                    |
| 23 |  | Продолжение разучивания элементов бального танца                           | Формировать чувство прекрасного                                       |
| 24 |  | Повторение и отработка изученных танцев                                    | Развить танцевальные способности, чувство ритма и музыкальности       |
| 25 |  | Повторение и отработка народного танца                                     | Развить танцевальные способности, чувство ритма и музыкальности       |
| 26 |  | Повторение и отработка этнического танца.                                  | Развить танцевальные способности, чувство ритма и музыкальности       |
| 27 |  | Повторение и отработка современного танца                                  | Развить танцевальные способности, чувство ритма и музыкальности       |
| 28 |  | Повторение и отработка бального танца                                      | Развить танцевальные способности, чувство ритма и музыкальности       |
| 29 |  | Танец бальный «Вальс»  | Развить танцевальные способности, чувство ритма и музыкальности       |
| 30 |  | Современный танец «Степ»   | Развить танцевальные способности, чувство ритма и музыкальности       |
| 31 |  | Танец « На востоке»  | Формировать чувство прекрасного                                       |
| 32 |  | Характер исполнения народных танцев  | Углубить знания студентов в танцевальной области – народные танцы     |
| 33 |  | Тектоник.  | Взаимодействовать со сверстниками в процессе танцевальных комбинаций. |
| 34 |  | Тектоник.  | Моделировать танцевальные упражнения, комбинации                      |
| 35 |  | Повторение и отработка всех танцев.  | Отработка и коррекционная работа над бальным танцем                   |

#### Список литературы

1. Захаров В. М. Танцы народов мира. – М., 2001.
2. Ткаченко Т. Народный танец. М. 1967
3. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. М. 1987
4. Захаров Р. Сочинение танца. М. Искусство, 1989 Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2000 – 270с. Бондаренко Л.А. Ритмика и танец. – Киев.: Муз. Украина, 1989 – 232с.
5. Бондаренко А.А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – Киев : Муз. Украина, 1989 – 220с.
6. Климов А.А. Основы русского народного танца. – М.: Изд-во МГИК, 1994г.
7. Ткаченко Т.С. Народный танец. – М.: 1954г.
8. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
9. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
10. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

