

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Веселая зарядка»**

**5 класс**

Составитель: учитель Яковлева Е.В.

**Иртыш**

**2020 год**

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате освоения программы по ОФП оздоровительной направленности и подвижным играм учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

**Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развития координации, гибкости, силы, на формирования правильной осанки;

- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

-взаимоконтроль;

- самоконтроль;

-итоговый контроль умений и навыков;

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

А также:

* создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
* высокая мотивация всех участников воспитательно-образовательного процесса к формированию экологической культуры и здорового образа жизни;
* создание системы мероприятий по устранению и профилактике вредных привычек обучающихся;
* эффективное взаимодействие образовательного учреждения с другими социальными институтами по сохранению и укреплению здоровья школьников;
* снижение хронической заболеваемости в школе;
* приведение уровня учебных нагрузок к нормативам, согласно требованиям Сан ПИН;
* создание надлежащих санитарно-гигиенических условий через укрепление материально-технической базы учреждения;
* стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
* сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
* активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
* рост числа обучающихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
* высокий уровень сплочения детского коллектива;
* активное участие родителей в делах класса;
* создание здоровье сберегающей среды в школе;
* обеспечение правильного сбалансированного рациона питания обучающихся;
* приобретение школьниками навыков культуры здорового и безопасного образа жизни;
* сформирование экологически грамотной и воспитанной личности.

ОФП – официальная физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

**Содержание курса**

**Раздел 1.**Вводное занятие (правила техники безопасности)

Предупреждение травматизма.

**Раздел 2.**Теоретические сведения (основы знаний)

*2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений*

Здоровье физическое, психическое, душевное.

*2.2. Влияние питания на здоровье.*

Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника.

*2.3. Гигиенические и этические нормы.*

Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой; за повседневной одежды; за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

**Раздел 3.**Общая физическая подготовка

*3.1. Упражнения в ходьбе и беге.*

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полу приседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлёстом голени; боком приставным и с крестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

*3.2. Упражнения для плечевого пояса рук.*

На месте в различных исходных положениях (и. п); в движении.

*3.3. Упражнения для ног.*

На месте в различных и. п.; у опоры; в движении.

*3.4. Упражнения для туловища.*

На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.

**Раздел 4.**Оздоровительная гимнастика

*4.1Упражнения для развития силы*

Подтягивание, поднимание и удержание ног на гимнастической стенке, лазанье по канату, отжимания. Подвижная игра

*4.2.Упражнения для развития прыгучести.*

Прыжки на скакалке, в длину, через скамейку, с продвижением вперед на двух и на одной ноге Подвижная игра

*4.3. Упражнения для развития быстроты*

Пробег отрезков на скорость, выполнение упражнений на время, смена направления в беге. Подвижная игра

*4.4. Упражнения для развития выносливости*

Комплекс упражнений по кругу на время. Подвижная игра

**Раздел 5.**Аэробика базовые шаги элементами из акробатики для координации

**Раздел 6.** Растяжка (упражнения на гибкость).

Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, подвижности в плечевых суставов с помощью статических и динамических упражнений на растягивание : на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

**Раздел 7.** Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки;

Комплекс Упражнений для профилактики плоскостопия; Комплекс специальных дыхательных упражнений; Комплекс ритмической гимнастики по сказке «Буратино», Самомассаж рук. Комплексы для профилактики нарушений зрения; Комплекс гимнастики.

**Раздел 8.**Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки;

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Наименование темы** | | **Кол- во**  **часов** |
| 1 | Знакомство. Техника безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой. Требование к одежде и инвентарю | | 1 |
| 2 | ОФП. Упражнения в ходьбе и беге. | | 1 |
| 3 | ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук | | 1 |
| 4 | Комплекс для профилактики нарушений осанки | | 1 |
| 5 | Растяжка (упражнения на гибкость) | | 1 |
| 6 | Скамейка. Ходьба, прыжки, соскок | | 1 |
| 7 | ОФП. Упражнения для ног | | 1 |
| 8 | ОФП. Упражнения для туловища | | 1 |
| 9 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | | 1 |
| 10 | ОФП. Упражнения для туловища | | 1 |
| 11 | Комплекс для профилактики плоскостопия | | 1 |
| 12 | ОФП. Упражнения на пресс Подвижная игра «Светофор» | | 1 |
| 13 | Растяжка (упражнения на гибкость) | | 1 |
| 14 | Комплекс дыхательных упражнений | | 1 |
| 15 | Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики | | 1 |
| 16 | Комплекс гимнастики | | 1 |
| 17 | СФП. Упражнения для развития прыгучести Подвижная игра «Бездонные заяц» | | 1 |
| 18 | СФП. Упражнения для развития силы Подвижная игра «День и ночь» | | 1 |
| 19 | СФП. Упражнения для развития быстроты Подвижная игра «Круговые салки» | | 1 |
| 20 | СФП. Упражнения для развития выносливости | | 1 |
| 21 | Комплекс ритмической гимнастики по сказке «Буратино» | | 1 |
| 22 | Комплекс ритмико-оздоровительной гимнастики | | 1 |
| 23 | СФП. Упражнения для развития выносливости | | 1 |
| 24 | СФП. Упражнения для развития силы | | 1 |
| 25 | СФП. Упражнения для развития прыгучести | | 1 |
| 26 | Контрольные испытания. Тестирование по СФП. | | 1 |
| 27 | Проведение само массажа рук | | 1 |
| 28 | Аэробика. Базовые шаги | | 1 |
| 29 | Комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики | | 1 |
| 30 | Растяжка (упражнения на гибкость)З | | 1 |
| 31 | Подвижные игры «Быстро по местам» | | 1 |
| 32 | «Веселые старты» | | 1 |
| 33 | «К своим флажкам» | | 1 |
| 34 | «Конники-спортсмены» | | 1 |
| **Итого** | | **34 часа** | |
|  |  | |