муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УтверждаюДиректор СОШ № 3Приказ  |  |  Рассмотрено на заседании МО  протокол  |

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

 **«Фитнес для укрепления здоровья»**

**5 класс**

учитель физической культуры

Шостак Ирина Николаевна

 Рыбинск

**Пояснительная записка.**

Программа «Фитнес для укрепления здоровья» является модифицированной. За основу взята комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов М.: Просвещение, 2012, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

**Фитнес –** это вид двигательной активности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, улучшение эмоционального состояния занимающихся, на повышение уровня общей физической подготовленности и комплексное развитие физических качеств

Программа «Фитнес для укрепления здоровья» носит спортивно-оздоровительную направленность и включает в себя: теоретический раздел «Основы знаний о здоровом образе жизни», различные упражнения аэробной и силовой направленности, упражнения на гибкость, упражнения для развития быстроты и координации движений, упражнения с предметами, гимнастические упражнения, танцевальные упражнения, упражнения под музыку, упражнения и игры с мячом.

**Цель:**

 Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям физической культурой, формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Образовательные:

- сформировать представление о здоровом образе жизни

-углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

1. Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся;

- укреплять здоровье, закаливать организм;

*3.* Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой;

**Актуальность** данной программы состоит в формировании здорового образа жизни ребёнка. В результате занятий физическими упражнениями закладывается фундамент его здоровья. Особое значение имеет формирование у детей культуры здоровья – понимания ценности своего здоровья и здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья позволяет ребёнку понять, почему и чем опасны для него вредные привычки и продукты. Полученные знания дети смогут использовать на практике – научатся оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, управлять своим поведением в различных ситуациях.

**Отличительными особенностями программы являются:**

- развитие мотивации к занятиям физическими упражнениями через удовлетворение естественной потребности ребёнка в движении и образовательные элементы креативной педагогики;

- создание положительного эмоционального фона за счет использования игр и упражнений с мячом;

-организация возможности совместных занятий учащихся, имеющих разный уровень физического развития и физической подготовленности;

 - использование на занятиях простейшего спортивного оборудования и инвентаря;

**Возраст детей и сроки реализации программы:**

Программа составлена для учащихся 5 класса. На изучение данной программы отводится 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год.

**Формы и режим занятий:** групповые занятия продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале школы.

**Формы контроля:** на занятиях применяется визуальное наблюдение, измерение ЧСС, устный опрос учащихся, самоконтроль, тестирование.

**Личностные и метапредметные результаты обучения**

*Личностные:*

1) активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;

2) проявлять положительные качества личности и управлять

своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

3) проявлять дисциплинированность.

*Метапредметные:*

1)формирование умения планировать, контролировать свою деятельность с учетом требований ее безопасности;

2)видеть красоту движений в движениях и передвижениях человека;

*Предметные:*

1. формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья
2. овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность(режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры)

формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием

**Образовательные *результаты внеурочной деятельност*и**

**1-УРОВЕНЬ** - *Приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, значении спорта в жизни человека, расширение кругозора. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).* Формой достижения результата можно считать – полученные знания о здоровом образе жизни.

**2-УРОВЕНЬ -***Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга, толерантного отношения к учащимся.*

Формой достижения результата можно считать –выполнение правил здорового образа жизни, создание эмоционально-окрашенной и дружеской среды внутри коллектива школьников.

 **3-УРОВЕНЬ-***Самостоятельная организация и проведение занятий.* Формой достижения результата можно считать – самостоятельное и в группах составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств и для профилактики нарушения осанки и укрепления свода стопы, самостоятельное выполнение дома комплексов упражнений профилактической, коррекционной и развивающей направленности.

**Ожидаемый результат**

По окончании прохождения программы учащиеся научатся:

* общаться со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
* бережно относиться к своему телу, нравственному и физическому здоровью;
* соблюдать гигиенические правила по уходу за собственным телом; правильно дышать, делать дыхательную зарядку, тренировать силу выдоха;
* выполнять простейшие процедуры закаливания с учётом правил закаливания организма;
* выполнять упражнения для укрепления мышц свода стопы и профилактики плоскостопия
* находить свой пульс и подсчитывать его;

**Содержание программы:**

Программа «Фитнес для укрепления здоровья» содержит разделы: основы знаний о здоровом образе жизни, физическое совершенствование, профилактические и коррекционные упражнения, упражнения и игры с мячом.

**Основы знаний о здоровом образе жизни**

Раздел «Основы знаний о здоровом образе жизни» содержит знания о человеке, его здоровье, психическом и физическом развитии, правилах личной гигиены и закаливания, приёмах самоконтроля.

**Физическое совершенствование.**

Общеразвивающие упражнения без предметов, с мячом (резиновым, волейбольным, баскетбольным), с гимнастической палкой, с гантелями, со скакалкой, с набивным мячом, на гимнастической скамейке, на шведской стенке, лежа на гимнастических матах, упражнения на силу мышц рук, ног, спины, пресса, упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, ОРУ под музыку, элементы ритмической гимнастики, фитбол-гимнастика, стретчинг.

**Профилактические и коррекционные упражнения.**

Упражнения для формирования правильной осанки, упражнениядля укрепления свода стопы, дыхательная гимнастика, гимнастика с элементами йоги, упражнения на расслабление, комплексы упражнений для глаз.

**Игры и упражнения с мячом:**

«Школа мяча», ловля и передача мяча в парах, в тройках, на месте и в движении, элементы баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, броски мяча от груди, из-за головы, одной рукой от плеча, броски мяча в кольцо, элементы волейбола:стойки и передвижения, верхняя и нижняя передача мяча, верхняя и нижняя подача, подвижные и спортивные игры с мячом:«Гонка мячей», «Мяч – капитану»,«Белки-собачки», «Лови-бросай», «Горячая картошка», «Лови - не лови», «Самый меткий», «Попади в кольцо», «Хвост дракона», «Ловишки с мячом», «Охотники и утки», «Вышибаловка», «Перестрелка», «Десять передач», эстафеты с мячом, пионербол, мини-баскетбол, волейбол.

**Учебно-тематическое планирование:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **5 класс** |
| **1.** | Знания о здоровом образе жизни | 4 |
| **2.** | Физическое совершенствование | 10 |
| **3.** | Профилактические и коррекционные упражнения. | 10 |
| **4** | Упражнения и игры с мячом | 10 |
|  | Всего часов: | 34 |

**Поурочное планирование 5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Содержание занятия |
|  | Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по техники безопасности. ОРУ с мячом. «Горячая картошка». |
|  | Опорно-двигательный аппарат.«Школа мяча». ОРУ с малым мячом. |
|  | Передача и ловля мяча в парах. Осанка человека. ОРУ с гимнастической палкой. |
|  | «Гонка мячей», «Мяч капитану». Дыхательная гимнастика. |
|  | «Белки-собачки», «Горячая картошка». КУ для глаз. |
|  | Передача и ловля мяча в тройках. Упражнения для развития силы. |
|  | Эстафеты с мячом. Упражнения для развития гибкости. |
|  |  «Лови-бросай», «Лови-не лови».Напряжение и расслабление мышц при выполнении физических упражнений. Йога для детей. |
|  | Правила личной гигиены и режима дня. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнения для развития быстроты. |
|  | Передача и ловля мяча в движении. КУ на осанку ( без предметов). |
|  | Закаливание организма. «Вышибаловка». Упражнения для развития гибкости. |
|  | Полезные продукты. Витамины. «Охотники и утки». КУ для развития силы. |
|  | Режим дня школьника. «Ловишки с мячом». КУ для развития гибкости. |
|  | Основные физические качества и их тестирование. Тест на гибкость. «Охотники и утки». |
|  | Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Бросок мяча двумя руками от груди. КУ для укрепления мышц спины, живота. |
|  | Измерение ЧСС до и после занятий физическими упражнениями. Ведение мяча в ходьбе и в беге. Упражнения для развития гибкости. |
|  | Привычки вредные и полезные. Бросок мяча одной рукой от плеча. КУ в парах. |
|  | Игра «Самый меткий». Правила сохранения правильной осанки. КУ на осанку (с гимнастической палкой). |
|  | Бросок мяча в кольцо. Осанка и её влияние на работу внутренних органов человека. КУ на осанку (лежа на гимнастических матах). |
|  | Игра «Попади в кольцо». Как избежать плоскостопия. КУ для укрепления мышц стопы. |
|  | Эстафеты с баскетбольным мячом. Самочувствие и настроение. КУ на расслабление. |
|  | «Белки-собачки», «Горячая картошка». Упражнения с набивным мячом. |
|  | Передача и ловля мяча через сетку. Упражнения для развития быстроты. |
|  | Подача в пионерболе. Упражнения для развития силы ног. Прыжки. |
|  | ОРУ с мячом. Игра в пионербол по упрощенным правилам. |
|  | Игра в пионербол.КУ на гимнастической скамейке. |
|  | «Вышибаловка». КУ лежа на гимнастических матах. |
|  | «Охотники и утки». КУ для укрепления свода стопы. |
|  | «Перестрелка». КУ на осанку. |
|  | ОРУ под музыку.Упражнения со скакалкой. |
|  | Элементы ритмической гимнастики. Упражнения с обручем. |
|  | Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения на силу мышц спины и живота. |
|  | Фитбол- гимнастика. Упражнения на гибкость. |
|  | Эстафеты. КУ для развития силы. |