

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**по курсу «Детский фитнес»**

**для 8-Б, В, Г классов**

**на 2019-2020 учебный год**

Составитель программы:

**Шевченко Анна Александровна**

( учитель физкультуры )

**г. Евпатория 2020г.**

**Планируемые результаты изучения учебного курса**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования

В сфере **познавательных** универсальных учебных действий будут являться умения:

 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;

 выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;

 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;

 осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

**личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности

**метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действ (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

***Определять***и***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);  В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

В сфере **регулятивных** универсальных учебных действий будут являться умения:

 организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

 соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

 адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

 оценивать правильность выполнения действия;

 адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

 проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

 организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

 самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

      - осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм

поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, значит, произойдет

уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности

обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные

мероприятия;

  -   социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта

взаимодействия с окружающим миром.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего часов** |
|
| **1.** | **Вводное занятие** | 4 |
| 1.1. | Питание и питьевой режим. | 2 |
| 1.2. | Поисково-исследовательская работа. | 2 |
| **2.** | **Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика** | 50 |
| 2.1. | Упражнения с гимнастическими палками, мячами | 12 |
| 2.2. | Силовые элементы, упражнения с отягощениями | 6 |
| 2.3. | Комплекс упражнений на фитболе | 7 |
| 2.4. | Круговые тренировки | 8 |
| 2.4. | Составление комплексов упражнений с предметами. | 10 |
| 2.4. | Составление комбинаций элементов акробатики | 7 |
| **3.** | **Игры** | 14 |
| **3.1.** | Игротека для учащихся | 14 |
|  | **Всего:** | 68 |

**Календарно тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Дата** | | **Разделы, темы** |  |
| **План** | **факт** | **План** | **факт** |
| **Вводное занятие** | | | | |
| 1 |  | 02.09 |  | Питание и питьевой режим. Выбор средств и методов оздоровления. |
| 2 |  | 04.09 |  | Питание и физическая нагрузка. |
| 3 |  | 09.09 |  | Поисково-исследовательская работа. |
| 4 |  | 11.09 |  | Экспресс тесты развития силы, выносливости, быстроты, координации, равновесия. |
| **Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика** | | | | |
| 5 |  | 16.09 |  | Упражнения с гимнастической палкой. |
| 6 |  | 18.09 |  | Упражнения с гимнастической палкой. |
| 7 |  | 23.09 |  | Упражнения с гимнастической палкой. |
| 8 |  | 25.09 |  | Упражнения с гимнастической палкой. |
| 9 |  | 30.09 |  | Упражнения с гимнастической палкой. |
| 10 |  | 02.10 |  | Упражнения с гимнастической палкой. |
| 11 |  | 07.10 |  | Составление комплекса аэробики, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. |
| 12 |  | 09.10 |  | Составление комплекса аэробики, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. |
| 13 |  | 14.10 |  | Составление комплекса аэробики, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. |
| 14 |  | 16.10 |  | Составление комплекса аэробики, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. |  |
| 15 |  | 21.10 |  | Составление комплекса аэробики, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. |
| 16 |  | 23.10 |  | Составление комплекса аэробики, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. |
| 17 |  | 28.10 |  | Составление комплекса аэробики, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. |
| 18 |  | 30.10 |  | Круговая тренировка. |
| 19 |  | 11.11 |  | Круговая тренировка. |
| 20 |  | 13.11 |  | Круговая тренировка. |
| 21 |  | 18.11 |  | Круговая тренировка. |  |
| 22 |  | 20.11 |  | Круговая тренировка. |
| 23 |  | 25.11 |  | Круговая тренировка. |
| 24 |  | 27.11 |  | Упражнения с мячом в парах. |
| 25 |  | 02.12 |  | Упражнения с мячом в парах. |
| 26 |  | 04.12 |  | Упражнения с мячом в парах. |
| 27 |  | 09.12 |  | Упражнения с мячом в парах. |
| 28 |  | 11.12 |  | Упражнения с мячом в парах. |
| 29 |  | 16.12 |  | Упражнения с мячом в парах. |
| 30 |  | 18.12 |  | Комплекс упражнений на фитболе. |
| 31 |  | 23.12 |  | Комплекс упражнений на фитболе. |
| 32 |  | 25.12 |  | Комплекс упражнений на фитболе. |
| 33 |  | 13.01 |  | Комплекс упражнений на фитболе. |
| 34 |  | 15.01 |  | Комплекс упражнений на фитболе. |
| 35 |  | 20.01 |  | Комплекс упражнений на фитболе. |
| 36 |  | 22.01 |  | Комплекс упражнений на фитболе. |
| 37 |  | 27.01 |  | Презентация различных видов гимнастики. |  |
| 38 |  | 29.01 |  | Самостоятельное составление комплекса упражнений с гимнастической палкой. |
| 39 |  | 03.02 |  | Самостоятельное составление комплекса упражнений с гимнастической палкой. |  | |
| 40 |  | 05.02 |  | Самостоятельное составление комплекса упражнений со скакалкой. |
| 41 |  | 10.02 |  | Самостоятельное составление комплекса упражнений со скакалкой. |
| 42 |  | 12.02 |  | Самостоятельное составление комплекса упражнений с мячом. |
| 43 |  | 17.02 |  | Самостоятельное составление комплекса упражнений с мячом. |
| 44 |  | 19.02. |  | Самостоятельное составление комплекса упражнений с обручем. |
| 45 |  | 24.02 |  | Самостоятельное составление комплекса упражнений с обручем. |
| 46 |  | 26.02 |  | Составление в парах комплекса упражнений с обручем. |
| 47 |  | 03.03 |  | Составление в парах комплекса упражнений с гимнастической палкой. |
| 48 |  | 05.03 |  | Групповое составление комплекса упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, мячом, обручем. |
| 49 |  | 10.03 |  | Составление комбинаций элементов акробатики «переворот». |
| 50 |  | 12.03 |  | Составление комбинаций элементов акробатики «перекаты». |
| 51 |  | 17.03 |  | Составление комбинаций элементов акробатики «кувырок». |
| 52 |  | 19.03 |  | Составление комбинаций элементов акробатики в парах. |  |
| 53 |  | 31.03 |  | Составление комбинаций элементов акробатики в группах. |  | |
| 54 |  | 02.04 |  | Составление комбинаций элементов акробатики в группах. |
| **Игры** | | | | |
| 55 |  | 07.04 |  | Организации игр. |
| 56 |  | 09.04 |  | Повторение разученных ранее игр. |
| 57 |  | 14.04 |  | Имитационные игры: «Все звезды». |
| 58 |  | 16.04 |  | Имитационные игры: «Я иду в поход»». |
| 59 |  | 21.04 |  | Беговые игры: «эстафета». |
| 60 |  | 23.04 |  | Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка». |
| 61 |  | 28.04 |  | Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Компас». |
| 62 |  | 30.04 |  | Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Партизаны». |
| 63 |  | 05.05 |  | Игры на развитие сенсорной чувствительности «За лидером». |
| 64 |  | 07.05 |  | Игры на развитие сенсорной чувствительности «Поводырь». |
| 65 |  | 12.05 |  | Игры на развитие сенсорной чувствительности «Скала». |
| 66 |  | 14.05 |  | Имитационные игры: «Единоборства». |
| 67 |  | 19.05 |  | Имитационные игры: «Легкоатлеты». |
| 68 |  | 21.05 |  | Имитационные игры: «Гимнасты». |