****

**Рабочая программа**

**по курсу внеурочной деятельности »Подвижные игры и детский фитнес»**

**для учащихся 1-4 класса**

**на 2017 - 2018 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов С.В.

**Планируемые результаты освоения программы.**

Программа по внеурочной деятельности « Подвижные игры и фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

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

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянии

музыки на занятия и самочувствие;

раскрывать понятия: синхронно, функционально, ритмично;

ориентироваться в видах фитнеса, гимнастики;

выявлять связь занятий подвижными играми и 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, подвижных играх, фитнесе.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

**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 соревновательных 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.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

**Обучающийся 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.

**Содержание программы.**

История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гигиена, врачебный контроль, травматизм. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания Самоконтроль, техника безопасности. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному и колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалкам гимнастическими палками), с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Силовые упражнения. Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики- подтягивания из виса, девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения на преодоление собственного веса:для мышц верхнего плечевого пояс отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

Ритмическая гимнастика. Упражнения для мышц шеи.

Повороты головы вправо, влево (с приподниманием подбородка); опуская голову повороты справа - налево и наоборот; полное вращение головы в одну и в др. сторону (плавно); наклоны головы вперёд и назад (с полуприседом).

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Скрестные, маховые движения руками (с подниманием вверх и опусканием);

То же самое (только за телом сзади); вращение рук, согнутых в локтях, кисти прижаты к плечам (вперёд и назад); малые круги руками, отведёнными в стороны; переступание с ноги на ногу на полупальцах, руки от груди с переплетёнными пальцами выпрямить. ладони наружу от себя и вернуть к груди; поочерёдное поднимание плеч (или одновременное) с поворотами туловища и с полуприседами, с шагами; округляя спину, подать плечи вперёд выпрямляясь, отвести плечи назад; стоя руки в стороны - потянуться в одну сторону рукой и туловищем (как будто кто-то тянет за руку), потом в др. сторону.

Упражнения для туловища.

Движения таза вправо и влево (на месте, с шагами, с полуприседом); повороты туловища; наклоны вперёд с прогибанием спины, наклоны в стороны (на месте, с шагами), руки внизу или вверху, вместе или за головой; упражнение «мельница» (повороты туловища в наклоне вперёд с махами прямыми руками, касаясь пола то одной, то др. рукой).

Упражнения для ног.

В полуприседе переводить колени вправо и влево; круговые вращения двумя коленями (и по одному; приседания с поворотами коленей внутрь; глубокие приседания; махи согнутыми и прямыми ногами (вперёд, в стороны, назад).

Беговые упражнения, подскоки.

Бег: высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с забрасыванием голеней назад, с прямыми ногами впереди, сзади, в стороны со скрещиваниями.

Подскоки: ноги врозь, ноги скрестно, на двух ногах с полуприседом, с поворотами, постепенно приседая и вставая, на одной ног- другая в сторону, вперёд (для мышц туловища и ног).

Сидя, ноги согнуты в коленях, стоят на полу на мысках, положить ноги в одну, затем в др. сторону до касания пола.

То же, только выполнить повороты перекатами через упор стоя на коленях на 360 град. В одну и др. сторону.

И.п.- то же. Выпрямлять и сгибать поочерёдно ноги.

И.п.- сед (ноги прямые).Поднять правую ногу, сгибая её, коснуться коленом пол возле левой ноги и в др. сторону.

И.п.- упор сидя, согнув ноги, руки на бёдрах. Выпрямить ноги, руки в стороны и в и.п. (ноги на пол не ставить).

И.п.- лёжа на спине, ноги вверху. Положить, сгибая, ноги влево, потом вправо.

То же упражнение, только ноги кладём прямые.

И.п.- упор сидя сзади, ноги согнуты.Поднимать туловище вверх, упираясь на руки и согнутые ноги вверх с махом одной ноги. Повторить с др.ноги.

То же упражнение, только с махом ноги поднимается верх разноимённая рука.

И.п.- сед по восточному (пятка к пятке) с захватом руками. Прогибаясь, наклоны к стопам (до касания).

И.п.то же. Перекаты на спину и обратно.

И.п.- то же. Выполнить мах левой с хлёстом вправо и с перекатом на 360 град. То же в др. сторону.

И.п.- стоя на коленях, голени разведены в стороны. Сесть между ногами, затем лечь. Без помощи рук встать в и.п.

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до60м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной».

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Подвижные игры

 «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Предал - беги», «Линейная эстафета», «Караси ищука»,«Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафета лазаньем и перелазанием, эстафета с ведением иброском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий.

Силовая подготовка. При силовой подготовке возможно включение таких методов, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок с применением упражнений: многоскоки,эстафеты с использованием гимнастических снарядов,отжимание с хлопками рук,челночный бег,прыжки через скакалку.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела, темы | Количество часов |
| 1. | Вводное занятие. | 1 |
| 2. | Русская народная игра «У медведя во бору», тестирование УФП. | 1 |
| 3. | Русская народная игра «Филин и пташка». | 1 |
| 4. | Русская народная игра «Горелки». | 1 |
| 5. | История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. | 1 |
| 6. | Русская народная игра «Блуждающий мяч». | 1 |
| 7. | Русская народная игра «Зарница». | 1 |
|  |  |   |
| 8. | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. | 1 |
| 9. | Упражнения на развитие основных мышечных групп . | 1 |
| 10. | Упражнения на развитие основных мышечных групп. | 1 |
| 11. | Игры на развитие воображения. | 1 |
| 12. | Упражнения на развитие основных мышечных групп | 1 |
| 13. | Комплексы упражнений для развития гибкости. | 1 |
| 14. | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | 1 |
| 15. | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». | 1 |
| 16. | Понятие о видах единоборств. | 1 |
| 17. | Упражнения для развития координационных способностей. | 1 |
| 18. | Виды восточных оздоровительных гимнастик. | 1 |
| 19. | Весёлые старты со скакалкой. | 1 |
| 20. | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |
| 21. | Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», » «Метко в цель». | 1 |
| 22. | Закаливание. | 1 |
| 23. | Игра «Совушка». | 1 |
| 24. | Игра «Удочка». | 1 |
| 25. | Игра «Перемена мест». | 1 |
| 26. | Игра «Салки с мячом». | 1 |
| 27. | Игра «Прыгай через ров». | 1 |
| 28. | Подвижная игра с элементами футбола. | 1 |
| 29. | Игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 30. | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 31. | Спортивный праздник. | 1 |
| 32. | Степ-аэробика. | 1 |
| 33. | КУ для развития быстроты. | 1 |
| 34. | Распорядок дня и двигательный режим. | 1 |