Рабочая программа внеурочной деятельности  «В здоровом теле – здоровый дух» имеет **физкультурно- спортивную направленность.**



Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) - в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год,

**Количество детей:**

12 человек (11-13лет)

**Формы организации деятельности:**

* групповые;
* звеньевые;
* индивидуально-групповые;

**Формы организации занятий:**

* беседа;
* тестирование;
* практические занятия;
* ролевые игры;
* теоретические занятия;
* открытые уроки

**По окончании обучения учащиеся будут**

1. **знать:**

- правила по технике безопасности;

- комплексы общефизических и специальных физических упражнений;

- основы физической культуры и здорового образа жизни;

- гимнастическую терминологию;

- легкоатлетическую терминологию;

- правила личной гигиены

1. **уметь:**

- выполнять комплексы общефизических и специальных физических упражнений;

- выполнять гимнастические и легкоатлетические упражнения;

- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и подвижные игры с элементами спортивных игр;

- соблюдать правила по технике безопасности;

- осуществлять судейство подвижных игр;

- соблюдать правила личной гигиены

**Формы подведения итогов:**

- выступления детей на открытых мероприятиях;

- контрольные занятия;

- итоговое занятие;

- зачет;

- итоговое тестирование

В ходе реализации программы предполагаются следующие виды контроля: **входной, текущий, итоговый.**

1) открытые занятия для родителей;

2) организация и проведение конкурсов;

3) итоговое занятие в конце года.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

**1. Вводное занятие.**

**Теория.** Совершенствование выполнения упражнений. Правила по технике безопасности при выполнении физических упражнений.

**Практика.**Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.

2**. Знания в области физкультурно- оздоровительной деятельности.**

**Теория.**Кондиционные физические способности: силовые, скоростные, выносливость, гибкость. Координационные физические способности.  Телесная и предметная ловкость. Особенности развития физических способностей. Правила по технике безопасности при выполнении физических упражнений.

**3. Упражнения с предметами.**

**Теория. Правила х**ранения спортивного инвентаря и  уход за ним. Правила по технике безопасности при выполнении  упражнений с предметами.

**Практика.**Совершенствование техники выполнения упражнений**: с** гимнастической палкой в различных положениях (стойка, сед, леж, ходьба, бег), передача палки партнеру, со скакалкой, с мячом, с обручем,.

Совершенствование техники выполнения упражнений**:** индивидуальных и парных упражнений.  Выполнение групповых упражнений с мячом, скакалкой.

**4. Легкоатлетические и гимнастические упражнения на свежем воздухе.**

**Теория.** Особенности спринтерского бега и бега на длинные дистанции. Фазы бега: старт, бег по дистанции, финиш. Фазы метания: замах, бросок. Строевые упражнения. Особенности выполнения гимнастических упражнений в колонне и шеренге.  Перестроение - осуществлять судейство подвижных игр;из одной шеренги в две и три. Сведение и дробление строя. Размыкание.  Правила по технике безопасности при выполнении упражнений на свежем воздухе.

**Практика.**Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Ходьба с заданиями. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции с высокого  и  низкого старта.  Бег на 1000м без учета времени.

Выполнение гимнастических упражнений с  предметами и без, на месте, в движении, размыкание приставным шагом. Выполнение строевых упражнений.

**5. Подвижные игры и эстафеты.**

**Теория.**   Правила подвижных игр и эстафеты. Правила по технике безопасности при участии в подвижных играх и эстафетах.

**Практика.**

Подвижные игры с элементами спортивных игр: пионербол, баскетбол, волейбол, футбол.

Совершенствование техники выполнения легкоатлетических эстафет на скорость, точность, координацию. Простые и комбинирование эстафеты.

Самостоятельное судейство и организация подвижных игр и эстафет.

**6. Итоговое занятие**

**Теория.**Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.

По окончании года обучения учащиеся будут

**знать:**

- знать правила судейства подвижных игр и эстафет;

- кондиционные и координационные физические способности;

- фазы бега и метания;

**уметь:**

- в совершенстве выполнять комплексы общефизических и специальных физических упражнений;

- в совершенстве выполнять гимнастические и легкоатлетические упражнения;

- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры с элементами спортивных игр;

- осуществлять судейство подвижных игр и эстафет;

**Методическое обеспечение образовательной программы:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел или тема занятий | Формы занятий | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса | Техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
| 1 | Вводное занятие | Беседа  практическое занятие | **Методы:**  словесный, наглядный,  практический  **Приемы:**  объяснение.  демонстрация,  выполнение заданий | **Оборудование:**  мультимедиа-  проектор, компьютер | опрос |
| 2 | Знания в области физкультурно- оздоровительной деятельности | Беседы  Практическое занятия | **Методы:** словесный, наглядный, практический  **Приемы:** объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий | **Методическая литература:**  специальная литература  **Дидактический материал: Оборудование:**  компьютер | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 3 | Упражнения с предметами | Беседы  Практическое занятия | **Методы:** словесный, наглядный практический  **Приемы:** объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий. | **Методическая литература:**  специальная литература  **Дидактический материал:**  видео.  **Оборудование:**  компьютер | Обобщение знаний и тестирование |
| 4 | Упражнения на свежем воздухе | Беседы  Практическое занятия | **Методы:** словесный, наглядный практический  **Приемы:**  **о**бъяснение, демонстрация, выполнение практических заданий. | **Методическая литература:**  специальная литература  **Дидактический материал:**  , видео.  **Оборудование**:  компьютер | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | Беседы  Практическое занятия | **Методы:** словесный, наглядный практический  **Приемы:** объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий. | **Методическая литература:**  специальная литература  **Дидактический материал**:  , видео.  **Оборудование:**  компьютер | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 6 | Итоговое занятие | Беседа | **Методы:**словесный | **Оборудование**:  грамоты |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Спортивный зал

2.Гимнастические палки - 15 шт.

3. Гимнастические маты - 5 шт.

4. Скакалки – 15 шт.

5. Гимнастическое оборудование.

6.Компьютер/планшетный-компьютер  - 1 шт;

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата проведения. | |
| План. | Факт. |
| 1. | **Вводное занятие.**  Совершенствование выполнения упражнений. Правила по технике безопасности при выполнении физических упражнений. |  |  |
| 2. | Знания в области физкультурно- оздоровительной деятельности. |  |  |
| 3. | Правила **х**ранения спортивного инвентаря и  уход за ним. Правила по технике безопасности при выполнении  упражнений с предметами. |  |  |
| 4. | Совершенствование техники выполнения упражнений**: с** гимнастической палкой в различных положениях |  |  |
| 5. | Совершенствование техники выполнения упражнений**: с** гимнастической палкой в различных положениях (стойка, сед, леж, ходьба, бег), |  |  |
| 6. | Совершенствование техники выполнения упражнений**:** со скакалкой. |  |  |
| 7. | Совершенствование техники выполнения упражнений**:** с мячом. |  |  |
| 8. | Совершенствование техники выполнения упражнений**:** с обручем. |  |  |
| 9. | Совершенствование техники выполнения упражнений**:** индивидуальных и парных упражнений. |  |  |
| 10. | Совершенствование техники выполнения упражнений**:** индивидуальных и парных упражнений. |  |  |
| 11. | Выполнение групповых упражнений с мячом, скакалкой. |  |  |
| 12. | Выполнение групповых упражнений с мячом, скакалкой. |  |  |
| 13. | Особенности спринтерского бега и бега на длинные дистанции. Фазы бега: старт, бег по дистанции, финиш. Фазы метания: замах, бросок. |  |  |
| 14. | Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. |  |  |
| 15. | Ходьба с заданиями. |  |  |
| 16. | Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 17. | Бег на короткие дистанции с высокого  и  низкого старта |  |  |
| 18. | Бег на 1000м без учета времени |  |  |
| 19. | Бег на 500м без учета времени |  |  |
| 20. | Выполнение гимнастических упражнений с  предметами и без, на месте, в движении, размыкание приставным шагом. |  |  |
| 21. | Выполнение гимнастических упражнений с  предметами и без, на месте, в движении, размыкание приставным шагом. |  |  |
| 22. | Выполнение строевых упражнений. |  |  |
| 23. | Правила подвижных игр и эстафеты. Правила по технике безопасности при участии в подвижных играх и эстафетах. Пионербол |  |  |
| 23. | Инструкция по технике безопасности. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч верх». |  |  |
| 24. | Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. |  |  |
| 25. | Приёмы: высокий низкий. Прыжки со скакалкой. Пионербол. |  |  |
| 26. | ОРУ. Опрос по правилам игры. Игра: « Три касания». Пионербол. |  |  |
| 27. | ОРУ. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. |  |  |
| 28. | ОРУ. Техника атаки. Пинербол. |  |  |
| 29. | ОРУ. Пионербол с блокированием. Игра: «Собачки». |  |  |
| 30. | ОРУ. Техника защиты. Пионербол. Игра: «Вышибалы». |  |  |
| 31. | Совершенствование техники выполнения легкоатлетических эстафет на скорость, точность, координацию. |  |  |
| 32. | Простые эстафеты. |  |  |
| 33. | Комбинирование эстафеты. |  |  |
| 34. | Самостоятельное судейство и организация подвижных игр и эстафет. |  |  |
|  | Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. |  |  |