

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 221»  
ГОРОДА ЗАРЕЧНОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2018

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ №221»  
А.Г.Сидоркин  
Приказ № 03/ад от 30.08.2018



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности обучающихся 5 классов  
МОУ «СОШ №221 »  
физкультурно-оздоровительного направления  
«Оздоровительная гимнастика»  
Срок реализации – 1 год**

Автор-составитель:  
Щеглова Т.Е.,  
учитель физкультуры  
МОУ «СОШ № 221»

г. Заречный  
2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	2
Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	3
Тематическое планирование.....	7

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будут 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 различными видами игр;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.

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

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- 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 гимнастику;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

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

- раскрывать понятия «здоровый образ жизни», «гимнастика», «комплекс упражнений», «дыхательная гимнастика»;
- ориентироваться в понятиях: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах физических упражнений для развития разных групп мышц; видах подвижных игр;
- выявлять связь занятий с досуговой и урочной деятельностью.

**В сфере коммуникативных универсальных учебных действий будут формироваться умения:**

- 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 курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **Раздел 1. Оздоровительная утренняя гимнастика (12ч.)**

##### ***Тема 1.1 Комплекс общеразвивающих упражнений (7ч.)***

Общие правила техники безопасности на занятиях. Что такое здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Зачем нужна гимнастика. Виды упражнений, входящие в комплекс утренней гимнастики.

##### *Практические занятия.*

Потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, ног, прыжки, бег. Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Упражнения на гимнастическом коврике на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку.

##### ***Тема 1.2 Упражнения с предметами (мячом, скакалкой, гимнастической палкой) (3ч.)***

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой.

##### *Практические занятия.*

Комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия и сколиоза, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно, на одной ноге, скрестно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Упражнения с предметами в парах.

##### ***Тема 1.3 Упражнения под речитативы (2ч.)***

Разучивание стихотворных речитативов.

##### *Практические занятия.*

Физические упражнения (движения) под рифмованные тексты, игры – подражания, игры – забавы, танцевальные зарисовки.

#### **Раздел 2. Дыхательная гимнастика (11ч.)**

##### ***Тема 2.1 Комплекс дыхательной гимнастики «Дышим с удовольствием»(4ч.)***

Правильное выполнение вдохов, выдохов, произношения звуков.

##### *Практические занятия.*

Упражнения «Часики», «Трубач», «Петушок», «Каша кипит», «Паровозик», «На турнике», «Насос», «Регулировщик», «Маятник»

### **Тема 2.2 Комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой (7ч.)**

Правильное выполнение вдохов и движений.

#### Практические занятия.

Упражнения «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошечка», «Обними плечи», «Большой маятник», «Поворот головы», «Ай - ай», «Малый маятник», «Перекаты», «Шаги (передний шаг и задний шаг)»

### **Раздел 3. Игры (11ч.)**

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Организация игр на перемене и во дворе. Русские народные игры.

#### Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Поход», «Переправа», «Мы не скажем, а покажем».

Беговые игры: «Русская лапта», «Салки парами», «Знамя», «Прыгуны и пятнашки», «Гори – гори ясно», «Птицы и клетка», «Медведь, что ешь?»

Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала», «Мигалки», «Пианино», «Менялки».

Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик», «Ручеек», «Золотые ворота».

## **Тематическое планирование**

№ п/п	Раздел программы	Теория	Практика
1.	Оздоровительная утренняя гимнастика	1	11
2.	Дыхательная гимнастика	1	10
3.	Игры	1	10
		<b>31</b>	<b>3</b>
	<b>Всего часов в год</b>		<b>34</b>

Темы занятий	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Оздоровительная утренняя гимнастика (12 ч.)</b>	
Общие правила техники безопасности на занятиях. Что такое гимнастика. Зачем нужна гимнастика. Что такое здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Виды упражнений, входящие в комплекс утренней гимнастики. Потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, ног, прыжки, бег. Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Упражнения на гимнастическом коврике на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку. Комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности на занятиях. <b>Организовывать</b> места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем. <b>Ориентироваться</b> в понятиях «здоровый образ жизни», «комплекс упражнений». <b>Характеризовать</b> роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха. <b>Ориентироваться</b> в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. <b>Принимать</b> правильное исходное

<p>плоскостопия и сколиоза, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно, на одной ноге, скрестно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Упражнения с предметами в парах. Физические упражнения (движения) под рифмованные тексты, игры – подражания, игры – забавы, танцевальные зарисовки.</p>	<p>положение, <b>выполнять</b> правильно и точно упражнения под счет и под музыку.  <b>Контролировать</b> собственные действия, контролировать действия партнёра в парных упражнениях.  <b>Составлять</b> комплексы упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.  <b>Представлять</b> самостоятельно и в группах составленные комплексы.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика (11 ч.)</b></p>	
<p>Правильное выполнение вдохов, выдохов, произношения звуков.  Правильное выполнение вдохов и движений.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правильное выполнение вдохов и выдохов.  <b>Ориентироваться</b> в направлении движений вперед, назад, направо, налево.  <b>Принимать</b> правильное исходное положение, выполнять синхронно вдохи и движения под счет.  <b>Контролировать</b> собственные действия, контролировать действия партнёра в парных упражнениях.</p>
<p><b>Игры (11 ч.)</b></p>	
<p>Игры и правила.  Имитационные игры.  Беговые игры. Игры на внимание.  Игры на развитие сенсорной чувствительности.  Танцевальные игры.</p>	<p><b>Организовывать</b> места занятий играми в сотрудничестве с учителем.  <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.  <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении действий в подвижных играх.  <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>



