Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА На заседании педагогического совета, Протокол № 1 от « 30 » августа 2019_г	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР _____ Кошикова Н. И.	УТВЕРЖДЕНА Приказом от « 30» августа2019 г № 114/11 Директор Вахрушева Н. Ю. _____/_____

Рабочая программа

по внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух»

6 класс

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы: Медведев Артем Сергеевич,
учитель Физической культуры и ОБЖ

Год разработки: 2019.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

1.характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2.находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3.общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4.обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
6. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
7.планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
8.анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

1.планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физ. культуры;
2.представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
3.оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
4.организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
5.бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
6. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
7.в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
8. подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

2.Содержание курса внеурочной деятельности

Вводное занятие (1 час). Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Теоретические сведения (2 часа). Здоровье человека и влияние на него физических упражнений, влияние питания на здоровье, гигиенические и этические нормы.

Общая физическая подготовка (7 часов). Упражнения в ходьбе и беге, упражнения для плечевого пояса и рук, упражнения для ног, упражнения для туловища, комплексы общеразвивающих упражнений.

Специальная физическая подготовка (18 часов). Формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета, укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, упражнения на равновесие, упражнения на гибкость, акробатические упражнения.

Дыхательные упражнения (1 час). Упражнения сидя, стоя, в передвижении; упражнения с задержкой и усиления дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания; комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на расслабление (1 час). Упражнение в различных исходных положениях, в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

Самоконтроль и психорегуляция (1 час). Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции

(двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные).

Самомассаж и взаимомассаж (1 час). Назначение массажа; показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа ; массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

Контрольные испытания и показательные выступления

(2часа). Контрольное испытание и физкультурный праздник

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока
1четверть	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.
2.	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений, влияние питания на здоровье.
3.	Партерная разминка.
4.	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.
5.	Разучивание строевых упражнений.
6.	Разучивание упражнений для укрепления мышечного корсета у опоры и в движении.
7.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени у опоры и в движении.
8.	Закрепление упражнений для укрепления мышечного корсета у опоры и в движении.
2 четверть	
9.	Закрепление строевых упражнений.
10.	Разучивание упражнений в равновесии с предметами.
11.	Развитие гибкости на месте и в движении.
12.	Разучивание акробатических элементов.
13.	Изучение методов самоконтроля и психорегуляции.
14.	Закрепление упражнений в равновесии.
15.	Разучивание упражнений для укрепления мышечного корсета с предметами художественной гимнастики.
16.	Закрепление акробатических элементов.
3 четверть	
17.	Взаимосвязь гигиенических и этических норм.
18.	Закрепление упражнений для укрепления мышечного корсета с предметами художественной гимнастики.
19.	Закрепление упражнений в равновесии с предметами.
20.	Разучивание упражнений в равновесии с партнером.
21.	Разучивание дыхательных упражнений.
22.	Закрепление упражнений в равновесии с партнером.
23.	Развитие гибкости с предметами и с партнером.
24.	Контрольное выполнение акробатической комбинации.
25.	Упражнения в беге и ходьбе.
26.	Упражнений для ног из различных положений, с предметами и партнером.
4 четверть	

27.	Выполнении комбинации на бревне.
28.	Упражнения для плечевого пояса и рук без предмета и с предметами.
29.	Разучивание упражнений на расслабление.
30.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени с предметами художественной гимнастики.
31.	Самостоятельное составление комплекса ОРУ.
32.	Общее понятие о самомассаже и его основные приёмы.
33.	Демонстрация составленных комплексов ОРУ.
34.	Физкультурный праздник.