****

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» по спортивно-оздоровительному направлению разработана с учетом нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и доп.вступив. в силу с 24.07.2015 г.);

2.Закон Рязанской области от 29.08.2013г. №42-ОЗ «Об образовании в Рязанской области»;

3. Приказ Министерства образования Рязанской области от 25.03.2015г №242 «О финансировании внеурочной деятельности в образовательных организациях Рязанской области в рамках реализации федерального государственного образовательного стандарта второго поколения»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

5.Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование.

–М.: «Просвещение», 2010;

В соответствии с :

1. Уставом МОУ Муравлянская СОШ;
2. Программой внеурочной деятельности МОУ Муравлянская СОШ;
3. Положением об организации внеурочной деятельности в МОУ Муравлянская СОШ;
4. Положением о рабочей программе МОУ Муравлянская СОШ.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целе­сообразно решение задач их воспитания и социализации.

Программа внеурочной деятельности «Путь к здоровью» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы позволяет значительную часть занятий проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

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

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

*Раздел «Основы знаний»* содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

*Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»* ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

* *упражнения для формирования правильной осанки:*общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
* *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,*положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
* *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
* *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы*(все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

*Раздел «Легкая атлетика»* содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

*Раздел «Гимнастика»* содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

*Разделы «Подвижные игры»* и *«Спортивные игры»* содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).

5. Обучение основным приемам техники игры.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Раздел 1. Теория

*Вводное занятие*

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

 Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

 1. Строевые упражнения

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

З. Дыхательная гимнастика

4. Корригирующая гимнастика

5. Оздоровительная гимнастика

6. Оздоровительный бег

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Упражнения на ловкость

2. Упражнения на координацию движений

З. Упражнения на гибкость

4. Различные виды бега,  челночный бег

  Соревнования

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1.Соревнования по ОФП

2.Соревнования по СФП

З.Соревнования — эстафеты

4.Соревнования "Веселые старты"

    Раздел 4.  Двухсторонние игры

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

 Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

тестирование

соревнования по видам спорта

**УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ**

Учащиеся 7 класса

**СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Срок реализации программы - 1 год

**Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:**

**1. Здоровье сберегающие технологии** (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).

**2. Технологии коллективного обучения** (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива)

**3. Технологии разноуровнего обучения** (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения)

**4. Технология проблемного обучения** (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых)

**5. Технология встречных усилий учителя и ученика** (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения)

**6. Компьютерные технологии**(использование ЭОР в образовательном процессе)

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы необходимо:

- спортивная площадка

- спортивный зал

- оборудование:

- шведская стенка

- гимнастическая скамейка

- гимнастический мат

- инвентарь:

- скакалки

- кегли

- кубики

- обручи (большой, малый)

- малые мячи, набивные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи

- конусы

- гимнастическая палка

**ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

* формирование установок здорового образа жизни;
* формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
* снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
* знание и соблюдение правил игр;
* знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
* умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
* воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
* отсутствие вредных привычек.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Наименование разделов и тем** | **Форма занятия** | **Количество часов** |
| 1. | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале и на открытой спортивной площадке. | Беседа | 1 |
| 2. | Беседа. Спорт и здоровье. | Беседа | 1 |
| 3. | Упражнения на развитие ловкости, игровые эстафеты. | Практическая работа | 1 |
| 4. | Игра по упрощённым правилам  мини-футбола. | Практическая работа | 1 |
| 5. | Беседа. Режим дня и его основ­ное содержание. Игровые эстафеты. | Беседа | 1 |
| 6. | Гимнастика для глаз. | Практическая работа | 1 |
| 7. | Бадминтон. Основы игры. | Практическая работа | 1 |
| 8. | Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. | Практическая работа | 1 |
| 9. | Спортивные игры (баскетбол) | Практическая работа | 1 |
| 10 | Гимнастическая полоса препятствий. | Практическая работа | 1 |
| 11. | Эстафеты с элементами гимнастики. | Практическая работа | 1 |
| 12. | Упражнения на гибкость. | Практическая работа | 1 |
| 13. | Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами | Практическая работа | 1 |
| 14. | Оказание доврачебной помощи. Викторина. Подвижные игры. | Беседа | 1 |
| 15. | Учебная игра смешанными командами. | Практическая работа | 1 |
| 16. | Беседа. Физическая культура и основы здорового образа жизни. | Беседа | 1 |
| 17. | Подвижные игры с элементами волейбола. | Практическая работа | 1 |
| 18. | Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола | Практическая работа | 1 |
| 19. | Учебная игра волейбол по упрощенным правилам | Практическая работа | 1 |
| 20. | Корригирующая гимнастика. | Практическая работа | 1 |
| 21. | Упражнения на развитие силы и выносливости. | Практическая работа | 1 |
| 22. | Эстафеты с волейбольными мячами. | Практическая работа | 1 |
| 23. | Оздоровительная гимнастика. | Практическая работа | 1 |
| 24. | Игровые эстафеты. | Практическая работа | 1 |
| 25. | Беседа. Режим дня. | Беседа | 1 |
| 26. | Упражнения на развитие координации. | Практическая работа | 1 |
| 27. | Спортивные соревнования по упрощенным правилам | Практическая работа | 1 |
| 28. | Мини – игра в волейбол | Практическая работа | 1 |
| 29. | Подвижные игры, на развитие силы и ловкости | Практическая работа | 1 |
| 30. | Беседа. Закаливание. | Беседа | 1 |
| 31. | Игровые эстафеты | Практическая работа | 1 |
| 32. | Физическая подготовка в процессе занятия. | Практическая работа | 1 |
| 33. | Развитие скоростных качеств. Веселые старты. | Практическая работа | 1 |
| 34. | Игра в пионербол. | Практическая работа | 1 |
|  | Итого: |  | 34 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011
6. Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе. Поурочные планы. –М.: Учитель, 2005
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897
8. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г.
9. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г.
10. Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г.