****

**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.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровье сберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровье сберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровье сберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» для обучающихся 6 класса, реализация которой будет способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

* ***Формирование:***
* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
* ***Обучение:***
* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУМ Муравлянская СОШ.

**Целью реализации** основной образовательной программы основного общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению учащихся целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ учащегося, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Следовательно, школьник должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдимым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «если хочешь быть здров» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Не менее значимым при развитии здоровье сберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, спортивным инвентарем, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализациипрограммы необходима материально-техническая база:

1. ***Учебные пособия:***

-«Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

-измерительные приборы: весы, часы и их модели.

1. ***Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:*** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Спортивный инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Канат;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» предназначена для обучающихся 6 класса. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся на свежем воздухе.

**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 здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

***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 во всем его проявлениях.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны **знать**:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельностипо формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Наименование разделов и тем** | **Форма занятия** | **Количество часов** |
| 1. | Инструкция по ТБ. Введение «Вот мы и в школе». | Беседа | 1 |
| 2. | Круглый стол. Моё здоровье в моих руках. | Беседа | 1 |
| 3. | Спортивные игры. Эстафеты. | Практическая работа | 1 |
| 4. | Весёлые старты. | Практическая работа | 1 |
| 5. | Разгадывание кроссворда о видах спорта.  Занятия спортом - основа здоровья. Беседа. | Беседа | 1 |
| 6. | Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по спортивным играм | Практическая работа | 1 |
| 7. | Преодоление малых препятствий. Комбинированная эстафета | Практическая работа | 1 |
| 8. | Викторина: «Чтоб забыть про докторов» | Беседа | 1 |
| 9. | Эстафета с прыжками, бегом через движущее препятствие. | Практическая работа | 1 |
| 10 | Эстафета с переноской предметов. | Практическая работа | 1 |
| 11. | Составление схемы-соответствия между видами спорта и снаряжениями для этого вида спорта. | Практическая работа | 1 |
| 12. | Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | Практическая работа | 1 |
| 13. | Викторина: «Питание и здоровье» | Игра | 1 |
| 14. | Беседа о полезных продуктах с разным вкусом и цветом. | Беседа | 1 |
| 15. | Весёлые старты на свежем воздухе. | Практическая работа | 1 |
| 16. | Спортивные игры. Эстафета с мячами, скакалками | Практическая работа | 1 |
| 17. | Катание на лыжах. | Практическая работа | 1 |
| 18. | Подвижные игры на лыжах. | Практическая работа | 1 |
| 19. | Спуски с горы и подъемы. | Практическая работа | 1 |
| 20. | Катание с горок на лыжах и санках. | Практическая работа | 1 |
| 21. | Эстафета на лыжах. | Практическая работа | 1 |
| 22. | Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе. | Практическая работа | 1 |
| 23. | Эстафета на лыжах. | Практическая работа | 1 |
| 24. | Игры: волейбол, баскетбол. | Практическая работа | 1 |
| 25. | Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Практическая работа | 1 |
| 26. | Эстафета по кругу с бегом и прыжками. | Практическая работа | 1 |
| 27. | Соревнования на точность броска мяча в кольцо. | Практическая работа | 1 |
| 28. | Беседа о пользе игр на свежем воздухе. | Беседа | 1 |
| 29. | Комбинированная эстафета. | Практическая работа | 1 |
| 30. | Подвижные игры, на развитие ловкости. | Практическая работа | 1 |
| 31. | Игра-викторина «Я в школе и дома» | Игра | 1 |
| 32. | Подвижные игры, на развитие быстроты. | Практическая работа | 1 |
| 33. | Спортивные соревнования по волейболу. | Практическая работа | 1 |
| 34. | Весёлые старты. | Практическая работа | 1 |
|  | Итого: |  | 34 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2010

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. - М.: Просвещение, 2008

Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. - М.: Просвещение, 2009

Научно-методический журнал "Физическая культура в школе". - М.: Школьная пресса, 2003-2012

Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2011