

Пояснительная записка

**Пояснительная записка**

 Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий учащихся начальной ступени образования.
 Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
Актуальность программы:
Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной
умственной деятельности.
 В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.
 Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.
 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 здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы
взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей 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. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.
 Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности ,сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно- полезной и творческой деятельности.
 Программа рассчитана для учащихся 5,7,8 классы.
На реализацию курса «От теории к практике» в 5 классе 34 ч. ( 1 час в неделю) в 3 классе 34 ч. ( 1 час в неделю).
 Занятия проводятся по 40 минут в соответствии с нормами СанПина.

**Цель программы:**
 Формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; Развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; Обучению способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, охрана и
укрепление физического и психического здоровья младших школьников. Удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.
**Задачи программы:**
Образовательные
1) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
2) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
3) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в
спортивные секции.
Оздоровительные
1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
3) повышение резервных возможностей организма.
Воспитательные
1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной
и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям.
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
Личностные результаты
−Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и
социально-психологического здоровья человека.
−Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
−Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
−Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
−Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
−Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.
Регулятивные результаты
− Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее
осуществления
− Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности
в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
− Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
− Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной
задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
− Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и
способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
− Способы организации рабочего места.
− Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым
признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к
известным понятиям.
− Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности
инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
− Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения
упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и
имеющегося опыта.
− Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в
игровой и соревновательной деятельности.
− Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
− Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях
человека.
Познавательные результаты
− Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
− Формирование действия моделирования
− Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
− Осознание важности занятий плаванием.
− нагрузки для развития основных физических качеств.
− Осознание важности самостоятельного выполнения дыхательных упражнений
− Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
− Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
− Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
− Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
Коммуникативные результаты
− Участие в диалоге на занятиях.
− Умение слушать и понимать других.
− Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
− Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
− Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
рассудительность.
− Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владение специальной терминологией.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения ***в 7 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 8 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  1  | РЭШ |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  1  | РЭШ |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1  | РЭШ |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  5  | РЭШ |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 4 | РЭШ |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  5 | РЭШ |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  5 | РЭШ |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  2 | РЭШ |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  10 | РЭШ |
| Итого по разделу | 31 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34  |  |

 **7 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | РЭШ |
| Итого по разделу | 1 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1  | РЭШ |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  2  | РЭШ |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  5 | РЭШ |
| 2.2 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 4  | РЭШ |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  5  | РЭШ |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  5  | РЭШ |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  2  | РЭШ |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  10 | РЭШ |
| Итого по разделу | 31  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  1  | РЭШ |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  1  | РЭШ |
| Итого по разделу |  1 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  1  | РЭШ |
| Итого по разделу |  1 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 5  | РЭШ |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 4  | РЭШ |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 5 | РЭШ |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 5  | РЭШ |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  2 | РЭШ |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  10  | РЭШ |
| Итого по разделу | 31  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  34 |  |