ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

В рамках реализации целей и задач федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) второго поколения внеурочная деятельность учащихся должна стать неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность школьников объединяет все виды деятельности (кроме урочной), в которых возможно и целесообразно решение задач их развития, воспитания и социализации.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья среднего общего образования и спроектирована с учетом нивелирования школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер.

На внеурочную деятельность по курсу «Азбука здоровья» отводится 34 часа в год (34 учебные недели по 1 часу в неделю), предусмотренной учебным планом.

Программа разработана на основе Программы физического воспитания «Спортивный выбор» с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта. Программа «Азбука здоровья» является модифицированной. При ее составлении были использованы следующие материалы:

• Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. М.: Просвещение, 2011;

• «Внеурочная деятельность учащихся», Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, М.: Просвещение, 2011.

Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

**Ценностные ориентиры содержания программы**

1.Приоритет физической нагрузки как основного способа преобразования потенциала человека через нагрузки оздоровительного характера.

2.Формирование у учащихся ценностного отношения к процессу спортивной подготовки. Расширение мотивации на занятия спортом.

3.Устранение современных недостатков физической подготовки учащихся. Повышение уровня физической подготовленности молодежи. Соответствие физического развития современным социально-экономическим требованиям к развитию личности.

**Роль и место данного курса.**

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Дети 11 - 12 лет начинают мыслить более критично и отвлечённо, у них развивается способность к абстрактному мышлению, всё это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами.

Игры детей 11-12 лет остаются сюжетными, однако играющих больше интересует символическое воспроизведение знакомых понятий, нежели прямое подражание образам, как было раньше. Сюжетные игры продолжают занимать ведущее место среди других подвижных игр ещё и потому, что отвечают живости детского воображения. Однако к концу этого возрастного периода всё больший интерес у детей начинают вызывать игры без сюжета. Многие игры с мячом представляют переходную ступень к спортивным играм и содержат целый ряд элементов спортивной техники и тактики.

На реализацию программы отводится 34 годовых часа, 1 недельный час.

К концу этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать игры, позволяющие совершенствовать собственные двигательные действия. Им интересен не только результат, но и сам процесс игры, когда они могут проявить свою ловкость, меткость, выносливость, силу и сообразительность. Хороводы, пение, речитативы, подражание образам используются в их играх редко. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисциплинированности, тактичности по отношению к товарищам по игре. Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между играющими. Это преимущественно игры с разделением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель - борьба за победу своей команды.

Игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колоцца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с игрой.
2. Объяснение правил игры.
3. Объяснение тактики защиты и нападения
4. Разучивание подач. Ловли и приема мяча. Нападающего удара.
5. Учебная игра.

**Цель программы*:***

создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

* активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
* познакомить детей с подвижной игрой «пионербол»
* формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую разминку с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
* создавать условия для проявления чувства коллективизма;
* развивать: сообразительность, речь,  воображение,  коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
* воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 5 класса должны:**

**иметь представление**:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о игре как средстве подвижной игры;
* о соблюдении правил игры

**уметь**:

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в «пионербол»;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* соблюдать правила игры
* Формирование у детей уверенности в своих силах.
* Умение применять игры самостоятельно.

**Обучающийся научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* ·раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ·ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* ·организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
* ·организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* ·выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* ·выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ожидаемый результат**

* Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
* Развитие умений работать в коллективе.
* Формирование у детей уверенности в своих силах.
* Умение применять игры и упражнения самостоятельно.

**Результаты 1 уровня:**

* Учащиеся приобретают знания о правилах ведения здорового образа жизни, нормах гигиены;
* Учащиеся приобретают знания о правилах техники безопасности;
* Приобретают знания об основах и правилах подвижных и спортивных игр;

**Результаты 2 уровня:**

* Учащиеся приобретают навыки коллективной игры;
* Умеют организовать мини-группу и контролировать ее действия;
* Чувствуют ответственность за общий результат игры;
* Умеют распределять физическую нагрузку;
* Поддерживают порядок в спортивном зале без указания учителя.

**Результаты 3 уровня:**

* Владеют самоорганизацией;
* Владеют навыками организации других детей для их участия в спортивной игре;
* Могут провести игру с младшими школьниками;
* Берут на себя ответственность за порядок в зале, сохранность инвентаря;
* Конструктивно взаимодействуют во время игры с участниками игры;
* Проявляют организаторские способности.

**Формы контроля результативности работы:**

* Собеседование;
* Соревнования;
* Спортивные игры;
* Анкетирование.

**Тематическое планирование ««Азбука здоровья»» 5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| № | ***Тема занятия*** |
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях. |
| 2 | «Перестрелка» «ЗОЖ» |
| 3 | «Перестрелка» Для чего нужна зарядка |
| 4 | «Передал-садись», «Мяч капитану» Личная гигиена |
| 5 | «Передал-садись», «Мяч капитану» Передачи мяча |
| 6 | «Сильные и ловкие», «Ловкие и меткие» |
| 7 | «Сильные и ловкие», «Ловкие и меткие» Метание в цель |
| 8 | «Не давай мяч водящему» Правильное питание |
| 9 | «Борьба за мяч», «Мяч капитану» |
| 10 | «Борьба за мяч», «Мяч капитану» Закаливание |
| 11 | «Меткие и ловкие» |
| 12 | «Меткие и ловкие» |
| 13 | «Снайперы» Как убрать усталость |
| 14 | «Снайперы» |
| 15 | «Салки с мячом» |
| 16 | «Салки с мячом» |
| 17 | «Защита укрепления» |
| 18 | «Охотники и утки» |
| 19 | «Перестрелка» |
| 20 | «Перестрелка» |
| 21 | «Передача центровому» |
| 22 | Передачи на три паса |
| 23 | Передачи с шагами |
| 24 | «Точный пас» ,**«**Прими подачу» |
| 25 | «Мяч в обруче»,Эстафеты |
| 26 | «Пионербол» |
| 27 | «Пионербол» |
| 28 | «Пионербол» |
| 29 | «Гонка мячей по кругу» |
| 30 | «Метко в корзину»,**«**Десять передач» |
| 31 | «Метко в корзину»,**«**Десять передач» |
| 32 | «Мяч водящему»,«Ловишки с мячом». |
| 33 | «Мяч водящему»,«Ловишки с мячом». |
| 34 | «Наперегонки с мячом» |