****

**Комплекс основных характеристик программы**

**Пояснительная записка**

Данная программа физкультурно - оздоровительной направленности

В современном мире с его безграничными коммуникативными возможностями трудно представить себе свободного, образованного и успешного человека способного жить и творить в условиях постоянно меняющегося мира без знания о физической культуре. Освоение основ физической культуры дает учащимся возможность приобщения к источнику информации о спортивном мире, а также расширения кругозора, общей культуры, личностной ориентации. Но в рамках урока нельзя решить весь разнообразный спектр задач, стоящих перед учителем и учениками, особенно если речь идет об изучении оздоровительных систем, когда количество часов ограничено. В таком случае большое значение должно быть уделено повышению мотивации учащихся и формированию устойчивого интереса к физической культуре, а также стремлению к саморазвитию и самосовершенствованию.

Поддержанию постоянного интереса к предмету способствует кружок «Азбука здоровья».

Кружок является реализацией программы углубленного изучения предмета в условиях безоценочной системы, продолжением практического применения знаний и умений и навыков, полученных на уроках. Кружок способствует активизации познавательных интересов во внеурочное время, формирует социальную активность, определяет поведенческие нормы.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она рассматривается как система использования физической культуры в развитии индивидуальности школьника.

**Актуальность программы**заключается в том, что настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата.

**Целью** данной рабочей программы является укрепление здоровья, предупреждение заболеваний опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

**Задачи:**

* Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья;
* Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания;
* Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы;
* Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции;
* Воспитание сознательного отношения к занятиям  и повышение мотивации к ним, волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.

**1.Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**1.1 Метапредметные**  **результаты освоения физической культуры.**

      Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**1.2 Знания о физической культуре**

Ученики научатся:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Ученики получит возможность научиться:

* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.3** **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

                  Ученики научатся: использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

 Ученики получит возможность научиться:

* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**1.4 Физическое совершенствование**

Ученики  научатся:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

Ученики получит возможность научиться:

* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**2.Содержание программы**

**2.1 Знания о физической культуре**

* **История физической культуры.**Олимпийские игры древности.
* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
* История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
* Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
* Физическая культура в современном обществе.
* Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**2.2 Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
* Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
* Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
* Адаптивная физическая культура.
* Спортивная подготовка.
* Здоровье и здоровый образ жизни.
* Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**2.3 Физическая культура человека.**

* Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
* Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
* Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
* Восстановительный массаж.
* Проведение банных процедур.
* Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**2.4 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

* Подготовка к занятиям физической культурой.
* Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).
* Планирование занятий физической культурой.
* Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
* Организация досуга средствами физической культуры.

 **3.Календарно тематический план «Азбука здоровья»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****занятия** |  **Тема** **занятия** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Правила безопасности на занятиях в спортивных секциях | 1 |  |  |
| 2 | Работа с мячом. Подвижные и спортивные игры ОФП | 1 |  |  |
| 3 | Подвижные и спортивные игры. Упражнения с мячом. ОФП | 1 |  |  |
| 4 | ОПУ. Подвижные и спортивные игры. Упражнения с мячом ОФП | 1 |  |  |
| 5 | ОПУ. Подвижные и спортивные игры ОФП | 1 |  |  |
| 6 | ОПУ. Подвижные игры с бегом ОФП | 1 |  |  |
| 7 | ОПУ. Подвижные игры с бегом ОФП | 1 |  |  |
| 8 | ОПУ. Подвижные игры с прыжками ОФП | 1 |  |  |
| 9 | ОПУ. Подвижные игры с бегом и прыжками ОФП | 1 |  |  |
| 10 | ОПУ. Подвижные игры с бегом и прыжками ОФП | 1 |  |  |
| 11 | ОПУ. Подвижные игры с метанием меча ОФП | 1 |  |  |
| 12 | ОПУ. Подвижные игры с метанием меча ОФП | 1 |  |  |
| 13 | ОПУ. Подвижные игры с метанием меча в цель ОФП | 1 |  |  |
| 14 | ОПУ. Подвижные игры с метанием меча в цель ОФП | 1 |  |  |
| 15 | ОПУ. Подвижные игры с метанием меча в цель ОФП | 1 |  |  |
| 16 | ОПУ. Задания по станциям | 1 |  |  |
| 17 | ОПУ. Задания по станциям | 1 |  |  |
| 18 | ОПУ. Задания по станциям | 1 |  |  |
| 19 | ОПУ. Задания по станциям, игры с мячом | 1 |  |  |
| 20 | ОПУ. Задания по станциям, игры с мячом | 1 |  |  |
| 21 | ОПУ. Развитие спортивных сил, качеств | 1 |  |  |
| 22 | ОПУ. Развитие спортивных сил, качеств | 1 |  |  |
| 23 | ОПУ. Развитие спортивных сил, качеств | 1 |  |  |
| 24 | Развитие силы ОФП. Игры | 1 |  |  |
| 25 | Развитие силы ОФП. | 1 |  |  |
| 26 | Круговая тренировка №1. | 1 |  |  |
| 27 | Круговая тренировка №2. Игры | 1 |  |  |
| 28 | Круговая тренировка №3 | 1 |  |  |
| 29 | Общая физическая подготовка. | 1 |  |  |
| 30 | Общая физическая подготовка. Игры | 1 |  |  |
| 31 | Круговая тренировка №2. ОФП. Игры | 1 |  |  |
| 32 | ОПУ. Круговая тренировка №2 | 1 |  |  |
| 33 | ОПУ. Круговая тренировка №2 | 1 |  |  |
| 34 | Итоги года | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Название учебного оборудования** |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
|  | Мячи баскетбольные |
|  | Стойки волейбольные универсальные |
|  | Сетка волейбольная |
|  | Мячи волейбольные |
|  | Мячи футбольные |
|  | Маты гимнастические |
|  | Аптечка медицинская |

 **Компьютерная техника и интерактивное оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название учебного оборудования** | **Темы, в изучении которых применяется оборудование** |
|  | Компьютер, экран, мультимедийный проектор | Знание о физической культуре;Гимнастика с основами акробатики; Лёгкая атлетика;Лыжные гонки;Спортивные игры;Наблюдение и контроль за состоянием организма. |

 **Список использованной литературы**

1. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2015.- 223 с. – (Стандарты второго поколения);
2. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя/ А.Г.Асмолов; под ред. А.Г.Асмолова. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 152 с. – (Стандарты второго поколения);
3. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе: система заданий. В 2-х ч./ М.Ю.Демидова; под ред. Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой. – 2 –е изд. – М.: Просвещение, 2015. – 215 с. – ( стандарты второго поколения);
4. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2016;