***Аннотация к рабочей программе по дополнительному образованию «Здоровье»***

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Рабочая программа по дополнительному образованию физкультурно-спортивного направления «Здоровье» для обучающихся общеобразовательных школ разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей". Данная рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А . Зданевич.- Москва.: Просвещение.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и физкультурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в объединении данной направленности даются и теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Педагогическая целесообразность введения в образовательный процесс данного вида дополнительного образования заключается в овладении занимающимися физической, технической и тактической подготовками спортивных игр, для успешного участия в городских и районных соревнованиях.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** – гармоничное физическое и нравственное развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития, формирование у обучающихся основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению, представлений об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

В качестве основных образовательных **ЗАДАЧ** определены следующие:

* обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
* способствовать формированию основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению;.
* формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным

упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

* содействие развитию двигательных способностей;
* формирование привычек здорового образа жизни;
* обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями,
* формирование представления о положительных и отрицательных факторах воздействия на организм человека, понимание сущности здорового образа жизни;
* углубить знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, о нарушениях работы нервной системы; об особенностях формирования личности в семье и обществе;
* воспитание ответственного отношения к ведению честной игры, к победе и проигрышу;
* воспитание положительных морально-волевых качеств;

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ.**

Рабочая программа ориентирована на использование следующего учебно-методического комплекта:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М. : Просвещение;

- Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях М.Я. – М.: Просвещение;

- Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение. Учебное пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. - М.: Феникс.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Срок реализации данной программы дополнительного образования – 1 год.

На изучение содержания отводится ***4,5 часа в неделю,*** ***35 учебных недель******(157,5 часа в год)***

***АКТУАЛЬНОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ***

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков в школе ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми, знал о способах релаксации и приведения своего организма в нормальный рабочий ритм. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными

видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно

сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей школьников.

Наиболее интересными и физически разносторонними являются игры с мячом, где

развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть, а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

В условиях спортивного школьного зала посредством игры с мячом на занятиях дополнительного образования достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола, подготовленности и преподносить теоретический материал.

***ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА***

Программа дополнительного образования «Здоровье» является одной из составляющих частей системы физического воспитания, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа направлена на формирование здорового образа жизни подростков, адаптации в окружающей среде, расширении и углублении знаний обучающихся о приемах сохранения здоровья, преодолении зависимости вредных привычек.

При разработке данной программы учитывалось содержание учебного предмета «Физическая культура». Содержание «Здоровья» было дополнено темами и видами спорта, не включенными в образовательный курс.

Программный материал состоит из двух видов деятельности: теоретическая и практическая.

Теоретической материал по основам знаний о здоровом образе жизни и физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных занятиях, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе занятия или в его первой части. Для этого вида деятельности используются такие формы, как лекция, презентация, беседа и т.д.

Специфика предлагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что теоретические знания подкрепляются практическими занятиями. Практические задания способствуют умению применять полученные теоретические знания на практике, например, в игровых моментах или в умении оказать первую медицинскую помощь при травмах, отравлении, некоторых видах заболеваний. Практические занятия проходят в разных формах: практические работы, экскурсии, тренировки, соревнования.

Практическая часть имеет четыре раздела: «Спортивный туризм. Спортивное ориентирование», «Футбол», «Настольный теннис», «Русская лапта». В каждой четверти изучается новый раздел.

**Раздел 1. «Спортивный туризм. Спортивное ориентирование».** Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами.

Здесь интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка, по основам топографии, географии, истории и краеведения. Учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая). Важную роль следует отводить применения знаний на практике, умениям пользоваться специальным снаряжением.

**Раздел 2. «Футбол».** В теоретической части  занятий учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития футбола в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения о правилах, тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке. В практической части  техническая и тактическая подготовка, учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол, участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика.

**Раздел 3. «Настольный теннис».** Учащиеся знакомятся с историей развития настольного тенниса, правилами игры, техническими приемами.

Дети  получают  расширенное  представление  об  игре  в  настольный  теннис, овладевают  основными  навыками  игры,  осваивают  счет,  а  по  окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

**Раздел 4. «Русская лапта».** Детям предлагается историческая справка возникновения «народной» игры, знакомятся с правилами игры в лапту, тактическими взаимодействиями игроков водящей команды и бьющей команды, особенностями развития физических качеств на занятиях лаптой. Игроки учатся правильно оценивать игровую ситуацию, выбрать момент для перебежки,  избрать тактически верный путь перебежки с города на кон и обратно,  а также правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей.

На реализацию программы дополнительного образования отводится 1 год. Занятия проводятся в смешенной возрастной группе. Ежегодно план работы повторяется с учётом динамики развития физической подготовки обучающихся.

Продолжительность занятий – 2-2,5 часа. После 30-40 мин. устраивается перерыв длительностью не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений.

***ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»***

***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 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.

***Предметными результатами*** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ***

В ходе реализация программы дополнительного образования «Здоровье»  
**обучающийся научится:**

* основы истории развития спортивных игр в России;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
* возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
* правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
* технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками , владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.