

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 5
от « 10 » 08 2020 года

Утверждена *А. А. Агапова*
Директор МАУ ДО ДТТ
О. Г. Лопатина
Приказ № 39 от 10.08.2020



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Культура здоровья»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 7-12 лет

срок реализации 2 года

Составитель:

Агапова Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования
1 квалификационной категории

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель и задачи образовательной программы
 - 1.3. Содержание общеразвивающей программы
 - 1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Условия реализации программы
 - 2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

3. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Здоровье – необходимое условие для гармоничного развития личности.

Перед начальной общеобразовательной школой сегодня встала важная проблема: организация образовательного процесса с учётом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья младших школьников, так как в этом возрасте закладываются основы знаний, недостаток которых бывает трудно либо невозможно восполнить впоследствии.

Решение проблемы здоровья участников образовательного процесса отмечается как приоритетная цель в большинстве документов, характеризующих российскую государственную политику.

Программа разработана и реализуется с соблюдением нормативно-правовых документов:

1. Конституция РФ;
2. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ с изменениями;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Конвенция о правах ребенка;
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
8. Постановление правительства РФ «Об осуществлении мониторинга системы образования» от 5 августа 2013 г. № 662;
9. Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019г. №461 ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области».
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
11. Устав МАУ ДО ДДТ;
12. Образовательная программа МАУ ДО ДДТ.

Направленность (профиль) общеразвивающей программы:
физкультурно-спортивная

Актуальность данной программы в воспитании здорового образа жизни подчёркивается высокими статистическими показателями.

За прошлое столетие, по мнению учёных, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94 до 1 процента. Главными пороками 21 века становятся: накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, переизбыток и гиподинамия.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей.

В достаточной мере этому помогает телевидение и компьютер. Сегодняшний теледень ребёнка – это 2-3 часа неподвижности у телеэкрана и монитора компьютера, усталость органов зрения и слуха, головные боли, плохое настроение, сонливость, апатия и т.д. Если ко всему выше перечисленному добавить уличный шум, громкую музыку на улице и дома, наушники, которые многие дети не снимают даже в школе, планшеты, сотовые телефоны – это приводит к различным опасным симптомам и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте.

Всё выше перечисленные причины приводят к тому, что ребёнок, который ведёт такой образ жизни, имеет большие проблемы со здоровьем.

Следует отметить, что программа «Культура здоровья» позволяет отвлечь от вредных привычек, обратить внимание на своё здоровье и здоровье окружающих. Прививает навыки здорового образа жизни.

Отличительные особенности общеразвивающей программы:

в том, что в процессе освоения её используется не только теоретическая часть, но и много практического, для укрепления своего здоровья. Программа направлена не только на обучение учащихся здоровому образу жизни, но и их воспитания.

Адресат общеразвивающей программы:

Программа рассчитана на обучающихся младшего и среднего школьного возраста 7-12 лет, так как именно в этот период происходят существенные изменения в мышлении и памяти детей. Программа предполагает учёт медико-психолого-педагогических характеристик и возрастных особенностей детей.

Набор детей в объединение осуществляется без конкурса, без предъявления требований к уровню образованности и способностям. Состав группы может быть, как постоянным, так и переменным, для достижения поставленных задач группы целесообразно формировать разновозрастными. Наполняемость групп определяется в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом. Количество детей в группе 10-15 человек.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю для ребят, которые занимаются на стартовом уровне, по 1 часу в неделю. (34 часа в год)

Занятия проводятся 2 раза в неделю для ребят, которые занимаются на базовом уровне, по 2 часа с перерывом между занятиями - 10 мин.

Объем общеразвивающей программы:

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Количество недель в году	Всего часов в год
2	1/2	34	68/136

Срок освоения общеразвивающей программы:

Общий срок освоения программы: 2 года

Общие число часов общеобразовательной программы: 136 часов

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Количество недель в году	Всего часов в год	Периодичность занятий
1	1 (на стартовом уровне)	34	34	1 занятие по 1 часу в неделю
	2 (на базовом уровне)	34	68	2 занятия по 1 часу в неделю(2ч)
2	1 (на стартовом уровне)	34	34	1 занятие по 1 часу в неделю
	2 (на базовом уровне)	34	68	2 занятия по 1 часу в неделю(2ч)

Уровневость общеразвивающей программы:

Программа предполагает реализацию в двух уровнях:

1 уровень **СТАРТОВЫЙ** - ознакомительный. На данном этапе обучающийся на занятии знакомятся что такое здоровый образ жизни, со строением организма человека и упражнениями которые помогают сохранить и укрепить свое здоровье.

2 уровень **БАЗОВЫЙ** - элементарная грамотность. На данном этапе - понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Формы обучения:

групповая

Виды занятий:

- тематическая беседа;
- демонстрация;
- спортивные игры;
- соревнования;
- эстафеты;
- нормы сдачи физической готовности.

Формы подведения результатов:

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий, в форме теоретического диалога и самостоятельных работ, используются контрольные задания, тесты, игры, нормы сдачи физической готовности.

Итоговый контроль реализуется в форме соревнований, открытых занятий для родителей, спортивные праздники.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

Обучение детей профилактическим методикам – гимнастика на осанку, пальчиковая гимнастика, дыхательная, гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики простудных заболеваний, самомассаж.

Обучение детей, по оказанию первой медицинской помощи при порезах, ушибах, ожогах, обморожении, укусах насекомых.

Привитие детям гигиенических навыков (гигиена тела, мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле, уход за полостью рта)

Развивающие задачи:

Развитие у учащихся потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.

Развитие элементарных представлений о структуре и функциях тела.

Развитие познавательных психических процессов (восприятие, внимание, воображение, мышление, память речь)

Воспитательные задачи:

Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Расширение двигательного опыта, посредством усложнения ранее освоенных движений и овладение навыками с повышенной координационной сложности.

Формирование практических умений, развитие двигательных физических качеств

2.3. Содержание общеразвивающей программы

Модуль 1.

Цель модуля:

Создание условий для формирования у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, развития важнейших коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также оказание помощи в осознанном выборе здорового стиля жизни.

Задачи модуля:

- профилактика заболеваний, укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности учащегося;
- повышение двигательной активности младших школьников;
- формирование навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;
- организация мониторинга здоровья и физического развития;
- признание ответственности учащихся и их родителей за свое психическое и физическое состояние;
- обучение ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- обучение практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;
- формирование важнейших социальных навыков, способствующих социальной адаптации.

Учебный (тематический план) Комбинированные занятия (теория и практика)
по программе «Культура здоровья» при 1-2 - урочных занятиях в неделю 1 года обучения

№	Темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Правила и нормы поведения на занятиях физическими упражнениями, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний Практическая часть, физкультурно-спортивная, легкая атлетика (бег, прыжки, метание)	2 (1)	1 (-)	1	собеседование
2.	Введение (что такое здоровье), Практическая часть: физкультурно-спортивная легкая атлетика (бег, прыжки, метание)	2 (1)	1 (-)	1	Собеседование. Бег 30 метров, челночный бег, метание мяча на дальность и точность
3.	Скелет - надежная опора тела человек. Практическая часть физкультурно-спортивная: Оздоровительная часть: физкультурно-спортивная легкая атлетика (бег, прыжки, метание)	3 (2)	1	2 (1)	Тестовое задание. Бег на выносливость Прыжки в длину с места, метание мяча на точность.
4.	Мышцы и их работа.	3 (2)	1	2 (1)	Тестовое задание.

	Практическая часть: физкультурно-спортивная легкая атлетика (бег, прыжки, метание)				Тест по физической готовности.
5.	Значение кожи для человека. Практическая часть. Физкультурно-спортивная легкая атлетика (бег, прыжки, метание)	3 (2)	1	2 (1)	Опрос (вопрос ответ) Игры-эстафеты .
6.	Дыхание. Практическая часть: физкультурно- спортивная: легкая атлетика (бег, прыжки, метание)	3 (2)	1	2 (1)	Опрос (вопрос, ответ) Игры - эстафеты
7.	Ешь полезную для здоровья пищу. Практическая часть: Физкультурно-спортивная легкая атлетика (бег, прыжки, метание)	4 (3)	1	3 (2)	Игра
8.	Зубы! Зубы! Практическая часть: Физкультурно- спортивная: Гимнастика	4 (3)	1	3 (2)	Тестовое задание
9.	Кровь. Сердце и его работа. Практическая часть: физкультурно-спортивная Гимнастика	6 (3)	2 (1)	4 (2)	Опрос (Вопрос, ответ) Упражнение перекаты
10.	Про тебя самого. Практическая часть: Физкультурно-спортивная- гимнастика	6 (3)	2 (1)	4 (2)	Тестовое задание. Тест на гибкость
11.	Лыжи	11 (5)	2 (1)	9 (4)	Ходьба на лыжах без учета времени 500м.
12.	Твоё здоровье. Практическая часть: Физкультурно- спортивная Лёгкая атлетика (бег, прыжки, метание)	21(7)	6 (1)	15 (6)	Тестовое задание. Тест физической готовности.
	Всего	68 (34)	20 (10)	48 (24)	

Содержание программы.

1.Правила и нормы поведения на занятиях физическими упражнениями, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний

Теория. Правила и нормы поведения на занятиях физическими упражнениями. Правила и нормы поведения во время подвижных игр и состязаний.

Практика: Бег и ходьба статические упражнения.

2. Введение.

Теория. Человек и здоровье.

Практика. Практическая часть: бег, статические упражнения.

3. Скелет - надежная опора тела человека.

Теория Скелет. Череп. Позвоночник. Строение и состав костей. Могут ли кости рассказать об истории давних лет. Осанка и выявление её нарушений.

Практическая частьб Разучивание энергетической гимнастики. Бег. Прыжки. Упражнения на осанку. Статические упражнения.

4. Мышцы и их работа.

Теория. Разнообразие мышц. Почему мышцы иногда устают. Как стать Геркулесом.

Практическая часть. Бег. Энергетическая гимнастика. Статические упражнения.

5. Значение кожи для человека,

Теория. Строение кожи. Гигиена кожи. Первая помощь при небольших ранениях, ушибах, обморожении кожи.

Практическая часть. Бег и ходьба. ОРУ со скакалкой.

6. Дыхание.

Теория. Органы дыхания. Нос и его функции. Бронхи и лёгкие.

Практическая часть. Бег. Дыхательные гимнастики. Работа с мячом.

7. Ешь полезную для здоровья пищу.

Теория. Строительный материал организма. Органы пищеварения. Какой должна быть наша пища.

Практическая часть. Совершенствование техники прыжков. Статические упражнения. Упражнения с мячом.

8. Зубы! Зубы!

Теория. Зубы – какие они. Как устроен зуб. Что полезно и что вредно для зубов. Учимся правильно чистить зубы.

Практическая часть. Бег. Энергетическая гимнастика. Акробатические упражнения.

9. Кровь. Сердце и его работа.

Теория. Значение сердца в жизни человека. Сердце и его работа. Что такое кровь. Враги и защитники. Гигиена сердечнососудистой системы.

Практическая часть. Бег. Статические упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения в равновесии.

10. Про тебя самого.

Теория. Головной и спинной мозг. Мозг и органы чувств (глаза, уши, кожа, язык). Сон

Практическая часть. Бег. Ознакомление с техникой лазания. Обучение висам на низкой перекладине. Статические упражнения. Упражнения в равновесии.

11. Лыжи

Теория. Формировать представление о значении занятий на лыжах для здоровья человека.

Практическая часть. Ознакомить с техникой ступающего шага. Ознакомить с техникой подъёма и спуска. Совершенствовать навыки ходьбы на лыжах, скользящий шаг. Развивать выносливость при ходьбе на лыжах. Дыхательные упражнения.

12. Твоё здоровье

Теория. Всем кто хочет быть здоров. Со здоровьем дружен спорт. Физкультура и спорт. Закаливание. Не пробовать, не начинать.

Практическая часть. Развитие координационных движений. ОРУ на осанку. Статические упражнения. Бег на короткую дистанцию. Бег на выносливость. Упражнения на развитие гибкости. Прыжки через скакалку.

Планируемые результаты модуля

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

Обучающиеся научатся:

- 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;

Коммуникативные УУД

Обучающиеся научатся:

- выражать свои мысли;
- разрешать конфликты;
- управлять поведением своим и партнера: контроль, коррекция;
- сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Коммуникативные УУД

Обучающиеся научатся:

- выражать свои мысли;
- разрешать конфликты;
- управлять поведением своим и партнера: контроль, коррекция;
- планировать сотрудничество с учителем и сверстниками.

Личностные результаты:

- 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

Предметные результаты:

В результате освоения программного материала учащийся получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-

второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски мяча от груди и снизу.

Подвижные игры- учащиеся учатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку «Точно в цель», «Вышибалы», «Воробы — вороны», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

По образовательному компоненту программы.

Учащийся должен знать: строение организма, различать качества пищи по её внешнему виду и запаху, знать и объяснять роль режима приёма пищи, правила поведения во время занятий физическими упражнениями.

Учащийся должен уметь: выбирать пищу полезную для здоровья, выполнять бег на короткую дистанцию, участвовать в подвижных играх, передвигаться на лыжах, выполнять акробатические упражнения (перекуты, стойка на лопатках, мостик из положения лёжа), оказывать первую медицинскую помощь при небольших ранениях.

Учащийся должен иметь навыки ведения здорового образа жизни. .

По воспитательному компоненту программы.

Учащийся должен знать: элементарные функции тела, потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье

Уметь: воспринимать, воображать, мыслить, правильно выражать свои мысли.

Иметь навыки: запоминать и применять на практике.

Способы определения результативности: используются контрольные задания, тесты, анкетирование, игр

Формы подведения итогов реализации программы: Открытое занятие для родителей, спортивные праздники, коллективная рефлексия.

Модуль 2.

Цель модуля:

Сформировать у обучающихся ценностное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни

Задачи модуля:

1. дать знания о собственном здоровье и факторах, влияющих на его состояние;
2. научить ребенка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;
3. формировать важнейшие социальные навыки, способствующие профилактике вредных привычек.

Учебный (тематический план) Комбинированные занятия (теория и практика)
по программе «Культура здоровья» при 1-2 - урочных занятиях в неделю 2 года обучения

№	Темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Правила и нормы поведения на занятиях физическими упражнениями, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний, легкая атлетика (бег, прыжки, метание)	10 (5)	2 (1)	8 (4)	Опрос (вопрос, ответ) Бег на выносливость
2.	Введение, легкая атлетика (бег, прыжки, метание)	11 (6)	2 (1)	9 (5)	Опрос. Подвижные игры, эстафеты.
3.	Об удивительных тайнах рождения и старения, Физкультурно-спортивная гимнастика.	10 (4)	3 (1)	7 (3)	Опрос (вопрос, ответ) Тест на гибкость, отжимания в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа за 30 секунд
4.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, Физкультурно-спортивная гимнастика.	4 (3)	1 (1)	3 (2)	Беседа. Перекаты, кувырки.
5.	Чтобы не случилось беды, лыжи	14 (8)	3 (2)	11 (6)	Опрос (вопрос, ответ) Ходьба на лыжах без учета времени 1000м.
6.	Привычки и поступки, легкая атлетика (бег, прыжки, метание)	19 (8)	4 (2)	15 (6)	Опрос (вопрос, ответ) Игры-эстафеты
7.	Всего:	68 (34)	16 (8)	52 (26)	

Содержание программы

1. Правила и нормы поведения на занятиях физическими упражнениями.

Теория. Ознакомить учащихся с содержанием занятий, объяснить правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями; познакомить детей с правилами поведения в спортивном зале.

Ознакомить с требованиями к одежде при занятиях физическими упражнениями.

Практическая часть.

Учить ходьбе и бегу (ходьба средним и широким шагом; бег в медленном темпе), развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах). Энергетическая гимнастика, дыхательная гимнастика Стрельниковой. Статистические упражнения.

2. Введение.

Теория. Здоровье в жизни человека. Рассказать о положительном влиянии здорового образа жизни на здоровье, настроение, успехи в учебе, в дальнейшей жизни.

Практическая часть.

Закрепление навыков ходьбы и бега. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину. Развитие силы рук. Энергетическая гимнастика. Дыхательные упражнения. Статистические упражнения.

3. Об удивительных тайнах рождения и старения.

Теория. Какое влияние оказывают железы на здоровье человека (щитовидная железа, околощитовидные железы, поджелудочная железа, надпочечники и др.).

Откуда берутся мальчики и девочки? Чем отличаются мальчики от девочек? (внешние отличия). Наследственность. Ребенок растет и развивается. Рост и вес. Как человек становится взрослым. Старение.

Практическая часть.

Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости. Формирование навыков выполнения акробатических упражнений. Статистические упражнения. Дыхательные упражнения. Энергетическая гимнастика.

4. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ.

Теория. Влияние ЗОЖ на красоту и здоровье человека; формировать знания и представления детей и преимущества здорового образа жизни перед нездоровыми. Формировать знания и представления учащихся о разнообразии акробатических упражнений, правила безопасного поведения при их выполнении, их влияние на организм человека. Формировать знания и представления о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека.

Практическая часть.

Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости. Формирование навыков выполнения акробатических упражнений. Статистические упражнения. Дыхательные упражнения. Энергетическая гимнастика.

5. Чтобы не случилось беды.

Теория. Предупреждение несчастных случаев. Первая помощь при несчастных случаях. Забота о глазах. Какого ухода требуют уши. Как ухаживать за руками и ногами. Забота о коже. Что нужно знать о лекарствах.

Практическая часть.

Отработка и совершенствование скользящего шага на лыжах. Отработка техники подъема и спуска со склона на лыжах. Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.

Упражнения на развитие статистического динамического равновесия. Развитие гибкости.

Обучение ведению баскетбольного мяча в шаге.

6. Привычки и поступки.

Теория. Мечтательность. Страхи и испуг. Застенчивость. Щедрость и жадность. Как себя вести с незнакомыми людьми. Как себя вести когда что-то болит. Хорошие и дурные манеры. Как выбрать себе друзей.

Практическая часть.

Совершенствование техники упражнений с мячами. Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние. Отработка техники выполнения прыжков и бега. Развитие выносливости.

Энергетическая гимнастика. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения для глаз.

Массаж глаз. Статистические упражнения.

Планируемые результаты модуля

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

Обучающиеся научатся:

- 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
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД

Обучающиеся научатся:

- выражать свои мысли;
- разрешать конфликты;
- управлять поведением своим и партнера: контроль, коррекция;
- планировать сотрудничество с учителем и сверстниками.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Личностные результаты:

- 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

Предметные результаты:

В результате освоения программного материала учащийся получит знания:

Знания о физической культуре — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на занятии, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

Гимнастика с элементами акробатики— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться со скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами;

Легкая атлетика — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места, броски мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

Подвижные игры — усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку «Точно в цель», «Вышибалы», «Воробьи — вороны», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

По образовательному компоненту программы

Учащийся должен знать: о своем физическом и эмоциональном развитии, что можно сделать, чтобы обезопасить себя от недобрых людей, где можно получить помощь в экстремальных случаях, основные двигательные действия, правила поведения и техники безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Учащийся должен уметь: обеспечить личную безопасность, оказать помощь другим, умело выполнить бег на короткие дистанции, выполнять метание малого мяча. Участвовать в подвижных играх, играх с элементами народных традиций.

По воспитательному компоненту программы.

Учащийся должен знать: как вести безопасный и здоровый образ жизни, ответственно относиться к своему поведению.

Уметь: двигаться, посредством усложнения ранее освоенных движений и овладение навыками с повышенной координационной сложности.

Иметь навыки: практических умений, развитие двигательных физических качеств.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение программы:

Материальное обеспечение:

1. Учебный кабинет
2. Спортивная площадка
3. гимнастические коврики - 15
4. гимнастические маты- 2
5. обручи – 6
6. мячи резиновые - 6
7. мячи теннисные – 12

Кадровое обеспечение:

Педагоги дополнительного образования первой или высшей квалификационной категории, имеющий базовое образование, соответствующее профилю модулю или опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере.

Методические материалы:

Эффективность обучения зависит от организации деятельности, проводимой с применением следующих **методов:**

- *Объяснительно-иллюстративный-* предъявление информации различными способами (объяснение, рассказ, беседа, инструктаж, демонстрация, работа с технологическими картами и др.);

- *Эвристический* - метод творческой деятельности (создание творческих проектов и т.д.);
- *Проблемный* - постановка проблемы и самостоятельный поиск её решения детьми;
- *Программированный* - набор операций, которые необходимо выполнить в ходе выполнения практических работ (форма: компьютерный практикум, проектная деятельность);
- *Репродуктивный* - воспроизводство знаний и способов деятельности (форма: собиране моделей и конструкций по образцу, беседа, упражнения по аналогу);
- *Частично - поисковый* - решение проблемных задач с помощью педагога;
- *Поисковый* – самостоятельное решение проблем;
- *Метод проблемного изложения* - постановка проблемы педагогом, решение ее самим педагогом, соучастие ребёнка при решении.
- *Метод проектов* - технология организации образовательных ситуаций, в которых ребёнок ставит и решает собственные задачи, и технология сопровождения самостоятельной деятельности детей.

Для реализации познавательной и творческой активности обучающихся в учебном процессе используются современные педагогические технологии, дающие возможность повышать качество образования, более эффективно использовать учебное время и снижать долю репродуктивной деятельности.

- Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- Разноуровневое обучение;
- Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, спортивных, и других видов обучающих игр;
- Здоровьесберегающие технологии;

В основу данной программы положены следующие принципы обучения:

- *принцип целостности* (формирование у обучающихся обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе));
- *принцип психологической комфортности* (создание на занятиях доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения)
- *принцип деятельности* (обучающийся должен уметь самостоятельно ставить цели и организовывать свою деятельность для их достижения).
- *принцип непрерывности* (преемственность между всеми ступенями и этапами обучения);
- *принцип минимакса* (возможность освоения содержания образования на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и усвоение на уровне социально безопасного минимума);

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в русле личностно-ориентированного, компетентностного и системно-деятельностного подходов, позволяет создать условия для самостоятельного самоопределения личности, становления ее социальной компетентности и гражданской ответственности.

3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Отслеживание результатов в детском объединении направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся. Для их проверки используются следующие виды и формы контроля:

Вводный мониторинг дает информацию об уровне подготовки обучающихся. При его проведении используются такие формы, как теоретический диалог и фронтальный опрос для выявления начальных знаний, навыков и умений.

Текущий контроль осуществляется с целью проверки усвоения прошедшего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. При его проведении используются такие формы, как теоретический диалог, практическая и самостоятельная работа, практикумы.

Промежуточная аттестация осуществляется по мере прохождения темы, раздела и подготавливает обучающихся к контрольным занятиям. Здесь используются следующие формы – самостоятельные и практические работы, презентация анимационных проектов.

Итоговый мониторинг проводится в конце учебного года по сумме показателей за время обучения в объединении и предусматривает выполнение комплексной анимационной работы и ее публичной демонстрации.

К формам данного контроля относят: открытое занятие для родителей, выставку-презентацию творческих работ, фестиваль анимационных фильмов.

Программой предусмотрен также мониторинг освоения результатов работы по таким показателям как развитие личных качеств обучающихся, развитие социально значимых качеств личности, уровень общего развития и уровень развития коммуникативных способностей.

Формами и методами отслеживания является: педагогическое наблюдение, анализ самостоятельных и творческих работ, беседы с детьми, отзывы родителей.

3. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Верхлин В.Н., Воронцов К.А. – Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы – Москва: ВАКО, 2011, - 48с.
2. Елушина Е.В. «Уроки здоровья»- Волгоград: Учитель, 2009, - 230с.
34. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020года.
5. Коляда Д.А., Коровина Т.Н., Савинова С.В. –Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников. – Волгоград: учитель, 2012, - 312с.
6. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 14 сентября 2014г. №1726-р)
7. Патрикеев А.Ю.- Физическая культура 1 класс. Система уроков по учебнику А.П.Матвеева - Волгоград: Учитель, 2014, - 316с.
8. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 4.07 2014г. №41 г.Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. – Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. – Москва: «ВАКО»,2005, - 208с.
10. Садыкова С.Д., Лебедева Е.И. – Физическая культура 1 – 11классы. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время.- Волгоград; Учитель, 2008, - 92с.
11. Симкина П.Л. – Уроки здоровья: Первый класс. Конспекты уроков; образовательная программа (1-4 класс).- Москва: Амрита-Русь, 2009, - 240с.
- 12.Феоктистова В.Ф., Плиева Л.В. – К здоровью через движение. Рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений.- Волгоград: Учитель, 2012,154с.

Список литературы для обучающихся:

- 1.С. Афонькин «Как победить простуду?» и «Откуда берется болезнь?»
- 2.С. Афонькина «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?»
3. Стихотворения о зарядке Г. Граубина, Е. Ильина, Л. Мезинова, С. Пркофьевой,
4. Н. Коростелева. Рассказы «Ласковое солнце», «Свежий воздух», «Босиком! Босиком!»;
- 5.Матвеев А.П. Физическая культура: учебник для учащихся 1 кл. нач. шк.- Москва: «Просвещение», 2008,-160с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 404802855474637294615845180588164683728956522459

Владелец Буздес Елена Александровна

Действителен с 16.12.2022 по 16.12.2023