

**Отдел образования МО «Томаринский городской округ»
Сахалинской области**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества
г. Томари Сахалинской области**

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 3.05.2024

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО ЦДТ
г. Томари Сахалинской области
А. Л. Аполонина
Приказ № 26 от «03» мая 2024 года



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровячки»**

Уровень освоения программы стартовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся – 7-12 лет
Срок реализации программы – 3 года

Автор- составитель – **Горьянова Елена Николаевна,**
педагог дополнительного образования

**г. Томари
2024**

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОП:

1.1. Пояснительная записка

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения, они между собой тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение.

Направленность и вид деятельности внутри направленности: физкультурно-спортивная, имеет общекультурный уровень освоения, ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья.

Актуальность инновации, педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний, поэтому в 5-9-х классах отмечаются клинически выраженные вегето-сосудистые расстройства, нейроциркуляторная дистония, неврологические расстройства. В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека. Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается ни педагогами, ни родителями. Поэтому так важно в здоровьесберегающих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

Важное место в становлении позитивной «Я – концепции» занимает выделение роли здорового стиля жизнедеятельности, так как он является самым мощным «вкладом» в формирование здоровья.

Нормальное развитие и функционирование человека возможно в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью.

Занятия в объединении «Здоровячки» с физкультурно-спортивной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в

себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные умения и навыки.

Многие дети компенсируют «двигательную активность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоят этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников – это «Весёлые старты», спортивные праздники, сказочные сюжеты и игры.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Тип программы – одноуровневая.

Уровень освоения образовательной программы - стартовый.

Адресат программы

В объединение принимаются мальчики и девочки от 7 до 12 лет с медицинским допуском.

Объём, срок освоения программы

Период	Продолжительность занятия, ч.	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю, ч.	Кол-во недель	Кол-во часов в год, ч.
1 год обучения	2	2	4	36	144
2 год обучения	2	2	4	36	144
3 год обучения	2	2	4	36	144
Итого				108	432

Срок освоения программы: программа рассчитана на 3 учебных года. **Срок обучения (с 01.09.2022- 31.05.2025).**

Обновление в содержание общеразвивающей общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровячки» внесено 28.08.2024 года – корректировка дат в календарном учебном графике.

Продолжительность занятий, академический час с учётом санитарных норм и правил: продолжительность занятия 45 минут; перерыв между занятиями 10 минут.

Практические и теоретические занятия проводятся в кабинете, либо на спортивной площадке в осенне-весенний период.

Наполняемость группы составляет: первый год обучения – 10 человек, второй год обучения – 10 человек, третий год обучения – 8 человек.

Форма обучения очная.

Формы организации работы с обучающимися в объединении: групповая (индивидуально-групповая, индивидуальная, по звеньям).

Формы проведения занятий: самостоятельные, практические;

Реализация занятий Занятия могут предусматриваться как аудиторные внеаудиторные, (самостоятельные), по группам и индивидуально.

Язык реализации программы: Государственный язык РФ-русский

Возможность реализации в сетевой форме: не предусмотрено.

Особые условия (для детей с ОВЗ) не предусмотрено.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: биологической обратной связи, гимнастики.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

1.2. Цель и задачи программы

Целью данной программы является оздоровление и формирование гармоничной личности путём повышения психической и физической подготовленности в процессе реализации программы.

Задачи программы:

Предметные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, метании обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Личностные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки и культуру здорового образа жизни;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.3.Содержание программы

1.3.1 Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроль.
			Теоретических	Практических	
I	Основы знаний				
1	Вводное занятие.	1	1		Наблюдение, собеседование при приеме ребенка – для выявления исходного уровня подготовки.
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	2	2		Контроль знаний в процессе устного опроса;
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1	1		Контроль знаний в процессе устного опроса; Наблюдение.
II	Общая физическая подготовка.				
1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	30	1	29	Выполнение контрольных упражнений.
III	Специальная физическая подготовка				
1	Гимнастика для глаз.	7	1	6	Тематический контроль умений и навыков после изучения темы;
2	Дыхательная гимнастика.	6	1	5	
3	Формирование	12	2	10	

	навыка правильной осанки.				
4	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы.	7	2	5	Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение.
5	Развитие гибкости.	30	2	28	Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение.
6	Упражнения в равновесии.	20	1	19	Контроль знаний в процессе устного опроса; Наблюдение.
7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	6	2	4	Контроль знаний в процессе устного опроса; Наблюдение.
8	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	6	1	5	Тематический контроль умений и навыков после изучения темы;
9	Упражнения на расслабление.	3		3	Тематический контроль умений и навыков после изучения темы;
10	Школа мяча.	8	1	8	Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение.
11	Контрольные испытания.	1		1	Итоговый контроль умений и навыков.
12	Спортивные праздники, соревнования, выступления.	3		3	Тестирование.

13	Итоговое занятие.	1	1		
Итого		144	20	124	

2.1.1 Содержание учебного плана

I. Основы знаний.

Тема №1. Вводное занятие.

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического состояния – я хочу;
- для нравственного воспитания – я должен.

Основные показатели, влияющие на состояние здоровья: образ жизни;

- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка.

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Пятнашки с мячом», «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята».

III. Специальная физическая подготовка.

Тема №1. Гимнастика для глаз.

Теория. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практические занятия. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

Тема №2. Дыхательная гимнастика.

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки.

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения, формирующие правильную осанку: «Чайка», «Чайка в ходьбе», «Кобра», «Пресс-папье на животе», «Вертолет», «Стрекоза», «Пресс-папье на боку», «Полумост», «Морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепahi», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы.

Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью».

Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга

Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Качели», «Рыбка», «Кузнечик», «Собачка», «Кошечка», «Кукушка». Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса: «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Орешек», «Обезьяна», «Веточка», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ванька-встанька», «Ежик», «Слон». Повороты и наклоны туловища: «Маятник», «Месяц», «Муравей», «Флюгер», «Стрекоза», «Повороты». Упражнения для укрепления мышц тазобедренного пояса: «Бабочка», «Неваляшка», «Паучок», «Павлин», «Лягушка», «Ножницы», «Бег», «Краб», «Велосипед», «Елочка», «Паровозик», «Жучок», «Хлопушка».

Упражнение для голеностопа: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука.

Игровые комплексы

Тема №5. Развитие гибкости.

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Тема №6. Упражнение в равновесии.

Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке: (приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг), фиксируя положение мяча - (вниз, вперед, вверх). Ходьба по гимнастической скамейке- перешагивая мячи, ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую ногу махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками). «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты). Ходьба по гимнастической скамейке: (с поворотом кругом на середине, с мячом). Легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке: (с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед - вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой). Ходьба по гимнастической скамейке: (на середине выполнить «ласточку»).

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных исходных положениях: в движении, игрового характера.

Упражнения с применением различных предметов: с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, с мелким предметом (карандаш, платочка) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Тема №9. Упражнения на расслабление.

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

Тема №10. Школа мяча.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Тема №11 Контрольные испытания.

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Мониторинг развития двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

Тема №12 Спортивные праздники.

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

Тема №13 Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов по выполнению программы учебного года. Техника безопасности во время летних каникул.

1.3.3. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроль
			Теорети	Практи	

			ческих	ческих	
I	Основы знаний				Наблюдение, собеседование ребенка – для выявления исходного уровня подготовки.
1	Вводное занятие.	2	2		
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	2	2		
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Работа с ИКТ.	2	2		Контроль знаний в процессе устного опроса;
II	Общая физическая подготовка				
1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	26	2	24	Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой; Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение.
III	Специальная физическая подготовка				
1	Гимнастика для глаз.	4	2	2	Контроль знаний в процессе устного опроса; Собеседование.
2	Дыхательная гимнастика.	4	2	2	
3	Формирование навыка правильной осанки.	8	2	6	Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение. Собеседование.

4	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы	18	2	16	Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение. Собеседование.
5	Развитие гибкости.	26	2	24	Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение.
6	Упражнения в равновесии.	20	2	18	Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение.
7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	4	2	2	Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение. Собеседование.
8	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	4	2	2	Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение. Собеседование.
9	Упражнения на расслабление.	4	2	2	Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
10	Школа мяча.	14	2	12	Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение. Собеседование.
11	Контрольные испытания	2	2		Итоговый контроль умений и навыков. Тестирование.
12	Спортивные состязания, эстафеты	2		2	
13	Итоговое занятие	2	2		

	Итого	144	32	112	
--	-------	-----	----	-----	--

1.3.4. Содержание учебного плана

I. Основы знаний.

Тема №1. Вводное занятие.

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического состояния – я хочу;
- для нравственного воспитания – я должен.

Основные показатели, влияющие на состояние здоровья: образ жизни;

- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний» с показом презентации «Здоровый образ жизни»

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Работа с ИКТ.

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма. Просмотр презентации «Закаливание организма».

II. Общая физическая подготовка.

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Пятнашки с мячом», «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята».

III. Специальная физическая подготовка.

Тема №1. Гимнастика для глаз.

Теория. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практические занятия. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

Тема №2. Дыхательная гимнастика.

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки.

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения, формирующие правильную осанку: «Чайка», «Чайка в ходьбе», «Кобра», «Пресс-папье на животе», «Вертолет», «Стрекоза», «Пресс-папье на боку», «Полумост», «Морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепahi», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы.

Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью». Просмотр презентации «Болезни спины»

Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга

Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Качели», «Рыбка», «Кузнечик», «Собачка», «Кошечка», «Кукушка». Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса: «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Орешек», «Обезьяна», «Веточка», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ванька-встанька», «Ежик», «Слон». Повороты и наклоны туловища: «Маятник», «Месяц», «Муравей», «Флюгер», «Стрекоза», «Повороты». Упражнения для укрепления мышц тазобедренного пояса: «Бабочка», «Неваляшка», «Паучок», «Павлин», «Лягушка», «Ножницы», «Бег», «Краб», «Велосипед», «Елочка», «Паровозик», «Жучок», «Хлопушка».

Упражнение для голеностопа: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука.

Игровые комплексы

Тема №5. Развитие гибкости.

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Тема №6. Упражнение в равновесии.

Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке: (приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг), фиксируя положение мяча - (вниз, вперед, вверх). Ходьба по гимнастической скамейке- перешагивая мячи, ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую ногу махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками). «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты). Ходьба по гимнастической скамейке: (с поворотом кругом на середине, с мячом). Легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке: (с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед - вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой). Ходьба по гимнастической скамейке:

(на середине выполнить «ласточку»).

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных исходных положениях: в движении, игрового характера.

Упражнения с применением различных предметов: с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, с мелким предметом (карандаш, платочка) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Тема №9. Упражнения на расслабление.

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

Тема №10. Школа мяча.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Тема №11. Контрольные испытания.

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Мониторинг развития двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

Тема №12 Спортивные праздники.

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

Тема №13 Итоговое занятие. Подведение итогов по выполнению программы учебного года.

1.3.5. Учебный план третьего года обучения

№	Наименование	Всего	Количество часов	Формы
---	--------------	-------	------------------	-------

п/п	разделов и тем		Теория	Практика	аттестации/контроль
I	Основы знаний.				Наблюдение, собеседование ребенка – для выявления исходного уровня подготовки.
1	Вводное занятие.	2	2		
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	2	2		
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	2	2		
II	Общая физическая подготовка.				
1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	26	2	24	Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой; Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение.
III	Специальная физическая подготовка.				
1	Гимнастика для глаз.	4	2	2	Контроль знаний в процессе устного опроса;
2	Дыхательная гимнастика.	4	2	2	
3	Формирование	4	2	2	

	навыка правильной осанки.				
4	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы,	15	2	13	Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение. Собеседование.
5	Развитие гибкости.	26	2	24	Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой; Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение.
6	Упражнения в равновесии.	24	2	22	Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение.
7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	6	2	4	Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение. Собеседование.
8	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	6	2	4	Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение. Собеседование.
9	Упражнения на расслабление.	4	2	2	Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
10	Школа мяча.	15	2	13	Выполнение

					контрольных упражнений. Наблюдение.
11	Контрольные испытания	2		2	Итоговый контроль умений и навыков.
12	Итоговое занятие	2	2		Собеседование. Тестирование.
	Итого	144	30	114	

1.3.6. Содержание учебного плана

I. Основы знаний.

Тема №1. Вводное занятие.

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического состояния – я хочу;
- для нравственного воспитания – я должен.

Основные показатели, влияющие на состояние здоровья: образ жизни;

- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка.

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Пятнашки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

III. Специальная физическая подготовка.

Тема №1. Гимнастика для глаз.

Теория. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практические занятия. Комплексы упражнений для профилактики близорукости.

Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

Тема №2. Дыхательная гимнастика

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки. Просмотр презентации «Всё о позвоночнике»

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения, формирующие правильную осанку: «Чайка», «Чайка в ходьбе», «Кобра», «Пресс-папье на животе», «Вертолет», «Стрекоза», «Пресс-папье на боку», «Полумост», «Морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепahi», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы.

Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью».

Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга

Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Качели», «Рыбка», «Кузнечик», «Собачка», «Кошечка», «Кукушка». Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса: «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Орешек», «Обезьяна», «Веточка», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ванька-встанька», «Ежик», «Слон». Повороты и

наклоны туловища: «Маятник», «Месяц», «Муравей», «Флюгер», «Стрекоза», «Повороты». Упражнения для укрепления мышц тазобедренного пояса: «Бабочка», «Неваляшка», «Паучок», «Павлин», «Лягушка», «Ножницы», «Бег», «Краб», «Велосипед», «Елочка», «Паровозик», «Жучок», «Хлопушка».

Упражнение для голеностопа: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука.

Игровые комплексы

Тема №5. Развитие гибкости.

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Тема №6. Упражнение в равновесии.

Теория: Что такое равновесие? Упражнения на месте и упражнения в движении. Техника безопасности при выполнении упражнений в равновесии.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке: (приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг), фиксируя положение мяча - (вниз, вперед, вверх). Ходьба по гимнастической скамейке- перешагивая мячи, ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую ногу махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками). «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты). Ходьба по гимнастической скамейке: (с поворотом кругом на середине, с мячом). Легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке: (с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед - вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой). Ходьба по гимнастической скамейке:

(на середине выполнить «ласточку»).

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног;

«ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных исходных положениях: в движении, игрового характера.

Упражнения с применением различных предметов: с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, с мелким предметом (карандаш, платочка) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Тема №9. Упражнения на расслабление.

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

Тема №10. Школа мяча.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Тема №11. Контрольные испытания.

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Мониторинг развития двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

Тема №12. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов выполнения программы обучения. Вручение обучающимся сертификаты об окончании курса обучения.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы по оздоровительной направленности, физкультурно-спортивной и подвижным играм учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

Планируемые результаты первого года обучения:

Метапредметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;
- знать навыки здорового образа жизни.

Предметные результаты

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений;
- выполнять способы движений и передвижений ходьбы, бега, прыжков, равновесий;
- применять волевые, нравственные качества в повседневной жизни;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Личностные результаты

Обучающиеся будут уметь

- применять волевые, нравственные качества в повседневной жизни;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
- стремление добиваться хорошего результата;
- работать в коллективе, оказывать друг другу помощь;

Планируемые результаты второго года обучения:

Метапредметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
- о профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Предметные результаты

Обучающиеся будут уметь:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- находить информацию о пользе здоровья, активно распространять её среди сверстников;
- использовать физические упражнения с оздоровительной направленностью;

Личностные результаты

- проявлять творчество при выполнении художественных композиций;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Планируемые результаты третьего года обучения:

Метапредметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур,
- о профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Предметные результаты

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно выполнять физические упражнения;
- находить информацию о пользе здоровья, здоровом образе жизни, активно распространять её среди сверстников и старшеклассников;
- самостоятельно вести дневник самонаблюдения;

Личностные результаты

- ведение здорового образа жизни;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
2022-2023	1	05.09.2022	31.05.2023	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа
2023-2024	2	01.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа
2024-2025	3	01.09.2024	31.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1. Материально – техническое обеспечение образовательной программы

Для реализации образовательной программы «Здоровячки» имеется:

- специальный кабинет;
- гимнастические коврики;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, кегли);
- маты, скамейки;
- мультимедийное оборудование, компьютер;
- записи аудио, видео;

2.2. Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной программы «Здоровячки» обеспечивает Педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной программы), и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, педагог соответствует квалификации в должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.2.3. Информационно-методическое обеспечение программы

Основу реализации Программы составляет здоровьесозидающий подход к обеспечению здоровья участников образовательного процесса. Этот подход подчеркивает формирующий и развивающий характер влияния образования на здоровье каждого человека и реализуется через создание здоровьесберегающей образовательной среды.

Предлагаемая Программа базируется на понимании гармоничного сочетания образования и здоровья детей и подростков как фундаментальных основ полноценного и гармоничного развития ребенка в соответствии с его физическими и психическими возможностями.

Ведущими концептуальными понятиями выступают:

- 1) ЗДОРОВЬЕ участников образования,
- 2) КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ,
- 3) ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «ЗДОРОВЬЕ - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов». С развитием человека на первое место выходят социальные и нравственные аспекты здоровья, ведущим принципом его обеспечения становятся собственные усилия человека, а именно:

Принципы обеспечения здоровья:

- Сохранение
- Укрепление
- Формирование (развитие) здоровья

Обеспечить наиболее полное и глубокое изучение проблем здоровья, механизмов и условий его сохранения и развития в условиях Центра возможно на основе совокупности системного, валеологического и культурологического подходов.

Программа опирается на следующие ведущие подходы:

- гуманистический, личностно-ориентированный подход, предполагающий признание аксиологической ценности безопасности человека и здоровья каждого отдельного субъекта образования;
- системный холистический подход к безопасности и индивидуальному здоровью человека, в основе которого лежит понимание безопасности и здоровья как многомерных сопряженных систем, состоящих из взаимозависимых компонентов (соматических, психических, социальных и нравственных);
- созидающий подход к обеспечению безопасности и здоровья человека, сущность которого состоит в признании определяющей роли культуры безопасности и здоровья как ценностно-мотивационной составляющей целенаправленного оздоровления образа жизни;
- средовой подход к созданию условий для обеспечения безопасности и здоровья человека в системе образования, в котором образовательная среда определяется как совокупность внешних и внутренних факторов, которые оказывают влияние на безопасность и здоровье человека.

Данные подходы реализуются через создание условий, обеспечивающих реализацию двух стратегических направлений его развития:

- становление безопасности участников образовательного процесса как противодействие факторам риска (физическим, психологическим, социальным, педагогическим, информационным);
- развитие и становление здоровья участников образовательного процесса, формирование здорового образа жизни.

Форма учебных занятий

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, соревнования, подвижные и спокойные игры, игры на внимание, домашние задания.

Формами занятий являются: учебное занятие, урок-зачёт, урок-концерт, видео просмотры выступлений с последующим анализом, показательные выступления.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (словесные -беседы, объяснение; наглядные - наблюдение устное изложение, показ иллюстраций, показ видеоматериалов);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Основные результаты реализации Программы оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; утомляемости учащихся и т.п.

Инструментарий проведения контроля:

- мониторинг результативности выполнения программы;
- степень участия учащихся в мероприятиях по пропаганде ЗОЖ;

2.3. Формы аттестации

Формы проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «Здоровячки».

Входящая диагностика проводится в форме наблюдения для группы 1 года обучения и на первом занятии для вновь пришедших обучающихся в течение учебного года.

Текущий контроль проводится в форме наблюдения и собеседования - во время изучения темы и программного материала. Промежуточная аттестация проводится в декабре, мае.

Итоговый контроль умений и навыков, выполнение контрольных упражнений, тестирование проводится по изучению полного курса программы в мае месяце.

- контрольное занятие
- выполнение контрольных упражнений
- тестирование
- наблюдение

2.4. Оценочные материалы

Лист наблюдения (входящая диагностика), сентябрь.

Для выявления исходного уровня знаний, умений и навыков обучающихся проводится входящая диагностика

Объединение «Здоровячки»

№	Ф.И. обучающегося	Критерии	Уровень
---	-------------------	----------	---------

		Прыжки через скакалку	Наклон к ногам сидя	Прыжки в длину с места	
1.					
2.					

Критерии оценки.

1.Высокий уровень. Обучающийся уверенно выполняет простейшие элементы упражнений.

2.Средний уровень. Интерес к деятельности неустойчив. Выполняет задания при помощи педагога. Часто отвлекается, не проявляет инициативу к выполнению задания.

3.Низкий уровень. Ребенок затрудняется выполнить любое упражнение.

Текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговый контроль для воспитанников 1-3-го года обучения.

Оценочный материал 1 – 3-го года обучения по общеобразовательной программе «Здоровячки»

№	Раздел программы	Форма контроля	Критерий оценки	Система оценки
1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	Текущий и промежуточный контроль	<p>Физическая подготовленность детей 7-10 лет.</p> <p>1. Тест на определение быстроты и скорости бег 30м, с 2.Тест на определение ловкости, бег 10м. между предметами, с 3.Тест на определение силовых качеств - подтягивание на перекладине (до 80 см) 4.тест на определение скоростно-силовых качеств - бросок набивного мяча из-за спины, см, м. 5.Тест на выносливость - статистическое равновесие на одной ноге, с.</p> <p>6.Поднимание туловища; 7. Прыжки через скакалку; 8. Наклон к ногам сидя; 9. Прыжки в длину с места; 10. Челночный бег 3X10 м.</p>	1 балл – низкий уровень

				2 балла – <i>средний</i> <i>уровень</i>
2	Развитие гибкости	Текущий и промежуточный, контроль	Тест на определение гибкости (не дотягивание до нулевой отметке результат -; дотягивание - +)	3 балла – <i>высокий</i> <i>уровень</i> освоения программы
3	Здоровье и физическое развитие человека.	ИТОГОВЫЙ контроль.	Теоретико - методические задания 1 балл – выполнено правильно менее двух заданий 2 балла – выполнено правильно 3–4 задания балла – выполнено правильно 5–6 заданий балла – выполнено правильно 7–8 заданий баллов – выполнено правильно 9–10 заданий	

Итоговый контроль для воспитанников 3го года обучения теоретико-методические задания

Задания в закрытой форме

1. Одной из образовательных задач системы физического воспитания школьников является.....

а. формирование осознанного отношения к собственному физическому совершенствованию.....

б. овладение системой знаний, двигательными умениями и навыками.

в. многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности.....

г. формирование свойств личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность.

(б. – правильный ответ)

2. К количественным показателям «успеваемости» по предмету «физическая культура» относятся.....

а. количество побед в школьных соревнованиях.

б систематичность занятий физическими упражнениями и спортом.

в. уровень физической подготовленности.

г. ведение здорового образа жизни.

(в. – правильный ответ)

3. Основными средствами совершенствования координационных способностей являются.....

а. упражнения с внешним отягощением.

б. скоростные упражнения.

в. упражнения, выполняемые, выполняемые с большой амплитудой.

г. упражнения, владение которыми не доведено до уровня навыка.

(г. – правильный ответ)

4. Легкую атлетику называют «королевой спорта» потому, что...

а. легкоатлетическая программа самая представительная на Олимпийских играх.

б. бег, прыжки, метания – неотъемлемая часть тренировки спортсменов, занимающихся другими видами спорта.

в. с помощью легкой атлетики можно развивать большинство физических качеств.

г. легкая атлетика – самый доступный вид спорта.

(б. – правильный ответ)

5. Самостраховка в гимнастике - это

а. способность выполнить упражнение безбоязненно.

б. умение выполнять упражнение с помощью товарища.

в. умение гимнаста выходить из опасных положений самостоятельно.

г. способность выполнять упражнения без риска.

(в. – правильный ответ)

6. Двигательная активность, стимулирующая физическое развитие человека, обозначается как ...

а. совершенствование.

в. упражнение.

б. физическая культура.

г. физическое воспитание.

(б. – правильный ответ)

7. Законодательством Российской Федерации о физической культуре и спорте предусмотрено существование.....

- а. запрета на курение и употребление алкоголя.
- б. профессионального спорта.
- в. любительского спорта.
- г. фитнеса и аэробики.

(б. – правильный ответ)

8. Под физическим развитием понимается ...

- а. комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- б. процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- в. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- г. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

(а. – правильный ответ)

9. Главной причиной нарушения осанки является ...

- а. слабость мышц.
- б. привычка к определенным позам.
- в. отсутствие движений во время школьных каникул.
- г. ношение сумки, портфеля в одной

(а. – правильный ответ)

10. Талисманами XXII зимних Олимпийских игр 2014 году являются

- а. полярные медведи Хайди и Хоуди.
- б. мальчик и девочка Хокон и Кристин.
- в. белый Мишка, Зайка и Леопард.
- г. заяц, Койот и Медведь.

(в. – правильный ответ)

Система оценки достижения планируемых результатов.

Формы проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «Здоровячки».

Входящая диагностика проводится в форме наблюдения для группы 1 года обучения и на первом занятии для вновь пришедших обучающихся в течение учебного года.

Текущий контроль проводится в форме наблюдения и собеседования - во время изучения темы и программного материала. Промежуточная аттестация проводится в декабре, мае.

Итоговый контроль умений и навыков, выполнение контрольных упражнений, тестирование проводится по изучению полного курса программы в мае месяце.

- контрольное занятие
- выполнение контрольных упражнений
- тестирование

- наблюдение

2.5. Список литературы

Литература для педагога:

1. Г.А.Васильков. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, доп. – М.: «Просвещение», 2007.- 110 с.
2. В.К.Велитченко. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Л.Д.Глазырина.,Т.А. Лопатик. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: изд. Центр ВЛАДОС, 2008.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. И.С.Красикова. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА 2007. – 176 с.: ил.
5. И.С.Красикова Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2007. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.- 416 с.
7. В. Лях. Физическая культура. 1-4 классы.- М.: Просвещение, 2014.- 192 с.
8. В.Д.Овсянников. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. - 64с. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 2008,214с.
9. А.А.Потапчук ,М.Д. Дидур. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2009. – 166 с.
- 10.О.А.Степанова. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2009. - 144с.
- 11.О.Г.Хрипкова и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов ин-тов. А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 2007. – 319 с.
- 12.Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева -Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.

Литература для обучающихся:

1. Детские подвижные игры. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2012. – 96 с.
2. В. Л. Страковская. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2009.- 87 с.
3. Х.Хамзин. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2010.
4. И.В.Шефер. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 59 с.

Для родителей

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011. 256 с.

Интернет-источники

1. <https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html>
2. http://krizis48.ru/iblock/news/zdorovij_region/e/ezhednevnyj_kompleks_uprazhnenij_dlja_detej_7_10_let_22-10-2018/
3. Интернет-ресурсы:
4. <http://video.yandex.ru/users/mirror-3/view/3/#>
5. http://www.orenipk.ru/kp/distant_vk/docs/2_2_1/metod_izo.html
6. http://kidsmoy.su/index/netradicionnye_tekhniki_risovaniya/0-44
5. stranamasterov.r

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровячки» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

5. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм и

СанПиН 1.2.2685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

9. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 года № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области»

10. Письмо министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 № 3.12-Вн-5709/23 «О направлении информации (в месте с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в Сахалинской области)».

11. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой на территории МО «Томаринский городской округ» Сахалинской области, утверждены приказом отдела образования МО «Томаринский городской округ» Сахалинской области от 23.04.2024 №100-а.

12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации осуществления образовательной деятельности при **сетевой форме** реализации образовательных программ

13. Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в **сетевой форме**» (утв. заместителем министра просвещения РФ М.Р. Раковой 28.06.2019 №МР-81/02вн)

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации **адаптированных дополнительных** общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

15. Устав образовательной организации.

16. Локальные акты образовательной организации.

2.6. Приложения

Воспитательная работа в объединении

Цель: развитие, воспитание и формирование личности.

Художественно-эстетическое направление

Цель: Развивать художественно-эстетический вкус, умение видеть красивое, восхищаться им.

№	Мероприятия	Сроки
1.	Экскурсии в лес, парковую зону, на море	В осенний, весенний период
2.	Участие в мероприятиях ЦДТ;	В течение учебного года

Правовое направление

Цель: Воспитывать правовую культуру .

№	Мероприятия	Сроки
1.	Час общения на тему: «Права и обязанности детей»;	ноябрь
2.	Акция: «Внимание, дети!» Беседа с просмотром видеоролика «Правила безопасности на дорогах и в транспорте»	Сентябрь, май

Патриотическое направление

Цель: Воспитывать патриотизм, умение и желание прийти на помощь, защиту своей страны, уважение к героям и тем, которые служат нашему Отечеству.

№	Мероприятия	Сроки
1.	Снятие блокады Ленинграда	январь
2.	Беседа на тему: «Что значит Родине служить?»	февраль
3.	Час мужества с показом презентации на тему: «Великая Победа»	май
4.	Военно-спортивная игра «Зарница»	февраль

Здоровьеформирующее направление

Цель: Формировать здоровый образ жизни учащихся, развивать и поддерживать физическое здоровье детей.

№	Мероприятия	Сроки
1.	Час общения на тему: «Здоровье детей» с просмотром видеороликов и показом презентаций на тему «ЗОЖ»	В течение учебного года
2.	Подвижные игры, спортивные состязания, эстафеты, игры на релаксацию;	В каникулярный период времени и в перерывах между занятиями;

3.	День здоровья	1 раз в четверть
----	---------------	------------------

Экологическое направление

Цель: Формировать экологическую культуру, воспитывать бережное отношение к природе.

№	Мероприятия	Сроки
1.	Акция «Защитим природу!»	Апрель
2.	Трудовой, экологический десант лесопарковой зоны, морского берега, территории СОШ №2;	Май, июнь.

Досуговое направление

Цель: Способствовать развитию творческих, организаторских способностей личности, навыков самоуправления, самоорганизации в культурно-досуговой деятельности.

№	Мероприятия	Сроки
1.	Веселые спортивные состязания	ноябрь
2.	Все игры в гости к нам	январь
3.	Викторина «Все обо всем»	март

Работа с родителями

№	Мероприятия	Сроки
1	Открытые занятия	В течение учебного года
2	Индивидуальные беседы по теме: «Успешность и талантливость ребенка»	В течение учебного года
3	Совместные мероприятия: «Семейная гостиная», «Новогодний праздник», «День матери», «День ребенка».	В течение учебного года