Комитет образования города Курска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ОБЕРЕГ»

«ПРИНЯТА» решением педагогического совета Протокол № 3 От «23» июня 2021г.	«УТВЕРЖДЕНА» приказом директора МБУ ДО «Центр «Оберег» № 60 от «24» июня 2021г. Директор МБУ ДО «Центр «Оберег» _____ Л.В.Усенко

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная физкультура» (базовый уровень)

Возраст обучающихся: 8-13 лет
Срок реализации: 4год
Автор-составитель: Мелихова Татьяна Валентиновна,
педагог дополнительного образования

Курск-2021

Пояснительная записка

Здорового ребенка невозможно представить себе неподвижным, хотя сейчас, к сожалению, малоподвижных детей можно часто встретить среди школьников и даже дошкольников из-за резко снизившейся в последние годы физической нагрузки. Если дефицит двигательной активности у взрослых людей постепенно приводит к развитию патологических процессов и ухудшению здоровья, то для детей деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Актуальностью данной программы является то, что современные дети находятся в тесном взаимодействии с техническими устройствами, что ведёт к малоподвижному образу жизни. Ежегодные медицинские осмотры выявляют большое количество детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата. Также отрицательными факторами являются экологическая обстановка и несбалансированное питание.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Цель: воспитание гармонично развитой личности, ведущей здоровый образ жизни и умеющей сохранять хорошую физическую форму.

Задачи:

I. В сфере предметных компетенций:

- формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки, средствами общей физической подготовки, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий;

- формировать начальные знания, умения и навыки в овладении базовыми упражнениями
- технику безопасности при выполнении физических упражнений с предметами и без предметов;
- технику безопасности при выполнении разминки;
- понятия: разминка, основная часть занятия, заключительная часть занятия;
- знать технику выполнения физических упражнений;
- знать технику выполнения общеразвивающих упражнений;
- знать упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости;
- знать применять правила проведения подвижных игр и игр малой подвижности.

II. В сфере метапредметных компетенций:

- воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении;
- воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности;
- воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

I. В сфере личностных компетенций:

- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; развитию функциональных резервов и формированию познавательной, волевой, эмоциональной сторон личности;
- воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

Адресат программы

Набор детей в группы по программе «Оздоровительная физкультура» свободный. Зачисляются в объединение дети, прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск от врача к занятиям. Количество обучающихся объединения составляет 15 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 8 до 13 лет.

Особенности организации образовательного процесса

В соответствии с учебным планом в объединении формируются группы учащихся одинаковых возрастных категорий, являющихся основным составом объединения. Состав группы постоянный.

Форма обучения очная с возможностью применения дистанционных технологий.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.

Объём учебных часов – 108 часа в год.

Режим работы – 3 раза в неделю по 1академическому часу.

Учебный план

1-й год обучения

№ п/п	**Наименование темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Значение физической культуры для здоровья человека.	0,25	0,25	-	Беседа.
2.	Техника выполнения упражнений.	1	0,25	0,75	Инструктаж. Практикум.
3.	Техника безопасности.	0,5	0,5		Инструктаж.
4.	Части тела человека.	0,5	0,5	-	Беседа.
5.	Общая физическая подготовка (количество резервных часов – 1,25)	25,75	-	25,75	Практикум. Фронтально.
6.	Специальная физическая подготовка (количество резервных часов – 4).	78	-	78	Практикум.
7.	Итоговое занятие.	2	1	1	Беседа, практикум
Всего часов:		**108**	**2,5**	**105,5**	

Содержание разделов и тем

1.Значение физической культуры для здоровья человека.

Влияние физических упражнений на сохранение и укрепление здоровья.

2.Техника выполнения упражнений.

Ознакомление с техникой выполнения упражнений на различные группы мышц.

3. Техника безопасности.

Инструктаж по правилам поведения в Центре, пожарной безопасности, дорожного движения.

4. Части тела человека.

Названия частей тела человека.

5. Общая физическая подготовка.

Вводная (разминка) и заключительная (упражнения на растяжение) части занятия.

6. Специальная физическая подготовка.

Выполнение индивидуальных комплексов, составленных с учетом состояния здоровья и физической подготовленности детей.

7.Итоговое занятие.

Контроль теоретических знаний и практических умений.

2-й год обучения

№ п/п	**Наименование темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Строение организма человека.	1	1	-	Беседа.
2.	Техника безопасности.	0,5	0,5	-	Инструктаж.
3.	Общая физическая подготовка (количество резервных часов – 1,25)	25,5	-	25,5	Практикум. Фронтально.
4.	Специальная физическая подготовка (количество резервных часов – 4).	79	-	79	Практикум.
5.	Итоговое занятие.	2	1	1	Беседа, практикум
Всего часов:		**108**	**2,5**	**105,5**	

Содержание разделов и тем.

1. Строение организма человека.

Основные части скелета человека, мышцы человека.

2. Техника безопасности.

Инструктаж по правилам поведения в Центре, пожарной безопасности, дорожного движения.

3. Общая физическая подготовка.

Вводная (разминка) и заключительная (упражнения на растяжение) части занятия.

4. Специальная физическая подготовка.

Выполнение индивидуальных комплексов, составленных с учетом состояния здоровья и физической подготовленности детей.

5. Итоговое занятие.

Контроль теоретических знаний и практических умений.

3-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Органы организма человека.	1	1	-	Беседа.
2.	Гигиена одежды и обуви.	0,25	0,25		
3.	Техника безопасности.	0,5	0,5	-	Инструктаж.
4.	Общая физическая подготовка (количество резервных часов – 1,25)	25,25	-	25,25	Практикум. Фронтально.
5.	Специальная физическая подготовка (количество резервных часов – 4).	79	-	79	Практикум.
6.	Итоговое занятие.	2	1	1	Беседа, практикум
Всего часов:		**108**	**2,75**	**105,25**	

Содержание разделов и тем

1. Органы организма человека.

Органы пищеварения, дыхания, кровообращения, нервной системы.

2. Гигиена одежды и обуви.

Гигиенические требования к одежде и обуви.

3. Техника безопасности.

Инструктаж по правилам поведения в Центре, пожарной безопасности, дорожного движения.

4. Общая физическая подготовка.

Вводная (разминка) и заключительная (упражнения на растяжение) части занятия.

5. Специальная физическая подготовка.

Выполнение индивидуальных комплексов, составленных с учетом состояния здоровья и физической подготовленности детей.

6. Итоговое занятие.

Контроль теоретических знаний и практических умений.

Группа 4-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Строение организма человека.	1	1	-	Беседа.
2.	Закаливание, средства закаливания.	0,25	0,25		Беседа.
3.	Техника безопасности.	0,5	0,5	-	Инструктаж.
4.	Общая физическая подготовка (количество резервных часов – 1,25)	25,25	-	25,25	Практикум. Фронтально.
5.	Специальная физическая подготовка (количество резервных часов – 4).	79	-	79	Практикум.
6.	Итоговое занятие.	2	1	1	Беседа, практикум
Всего часов:		**108**	**2,75**	**105,25**	

Содержание разделов и тем

1. Строение организма человека.

Названия и расположение костей организма человека. Названия и расположение мышц организма человека.

2. Закаливание, средства закаливания.

Закаливания и его значение, основные методы закаливания.

3. Техника безопасности.

Инструктаж по правилам поведения в Центре, пожарной безопасности, дорожного движения.

4. Общая физическая подготовка.

Вводная (разминка) и заключительная (упражнения на растяжение) части занятия.

5. Специальная физическая подготовка.

Выполнение индивидуальных комплексов, составленных с учетом состояния здоровья и физической подготовленности детей.

6. Итоговое занятие.

Контроль теоретических знаний и практических умений.

Упражнения общей направленности

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров.

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках.

Планируемые результаты

В ходе освоения содержания программы «Оздоровительная физкультура» предполагается обеспечение условий для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Познавательные УУД: различать виды физических упражнений; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке; определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Регулятивные УУД: следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; понимать цель выполняемых действий; адекватно оценивать правильность выполнения задания; находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

Коммуникативные УУД*:* овладение определенными вербальными и невербальными средствами общения; эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества с взрослыми и сверстниками; ориентация на партнера по общению; умение слушать собеседника; задавать вопросы.

Личностные УУД: самодисциплина; навыки здорового и безопасного образа жизни; целеустремленность и воля к победе; воспитание товарищество, партнерство и взаимовыручка; навыки организованности, аккуратности и самодисциплины; навыки бесконфликтного общения и культуры поведения; личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность; мотивация к здоровому образу жизни.

К концу 1-го года обучающиеся должны знать:

Тема: Значение физической культуры для здоровья человека.

Значение физических упражнений для профилактики заболеваний, укрепления здоровья и гармоничного развития личности.

Тема: Части тела человека.

Знание названий частей тела человека и их расположение.

К концу 1-го года обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно провести разминку;

- технически правильно выполнять упражнения индивидуального комплекса.

В процессе занятий у обучающихся воспитываются требовательность к себе, дисциплинированность, аккуратность, доброжелательность, корректность, готовность прийти на помощь.

К концу 2-го года обучающиеся должны знать:

Тема: Строение организма человека.

Основные части скелета человека, работа мышц тела человека.

К концу 2-го года обучающиеся должны уметь:

-- технически правильно выполнять упражнения индивидуального комплекса.

В процессе занятий у обучающихся воспитываются требовательность к себе, дисциплинированность, аккуратность, доброжелательность, корректность, готовность прийти на помощь.

К концу 3-го года обучающиеся должны знать:

Тема: Органы организма человека.

Органы пищеварения, дыхания, кровообращения, чувств.

Тема: Гигиена одежды и обуви.

Гигиенические требования к одежде и обуви.

К концу 3-го года обучающиеся должны уметь:

- технически правильно выполнять упражнения индивидуального комплекса.

В процессе занятий у обучающихся воспитываются требовательность к себе, дисциплинированность, аккуратность, доброжелательность, корректность, готовность прийти на помощь.

К концу 4-го года обучающиеся должны знать:

Тема: Строение организма человека.

Названия и расположение костей организма человека. Названия и расположение мышц организма человека.

Тема: Закаливание, средства закаливания.

Закаливания и его значение, основные методы закаливания.

К концу 4-го года обучающиеся должны уметь:

- технически правильно выполнять упражнения индивидуального комплекса.

В процессе занятий у обучающихся воспитываются требовательность к себе, дисциплинированность, аккуратность, доброжелательность, корректность, готовность прийти на помощь.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование:

-набивные мячи;

-утяжелители;

-шведские стенки;

-гимнастические скамейки;

-гимнастические коврики;

-гимнастические палочки;

-гимнастические маты;

-гантели от 0,5 до 5 кг;

-разборные гантели;

-грифы 5 и 10 кг;

-тренажеры.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

Методическое обеспечение

*Формы организации образовательного процесса: з*анятия проводятся группами по 10-15 человек .

При проведении занятий используются следующие *формы занятий*: беседа, собеседование, практические. Для организации учебного процесса используется фронтальный метод.

Алгоритм учебного занятия:

1 часть. Разминка. Применяется для подготовки организма к нагрузке.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

В учебном процессе используются следующие *дидактические материалы:* наглядные пособия по анатомии человека, гигиене человека, стенды с упражнениями для различных групп мышц.

Занятия строятся на следующих **дидактических принципах**:

1.**Принцип сознательности и активности** предусматривает сознательное, активное отношение детей и понимание изучаемого материала.

2. **Принцип наглядности** тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что педагог, используя демонстрацию, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчётливо понять его.

3. **Принцип систематичности и последовательности** предполагает определённую систему обучения, установление логической связи и правильной последовательности. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному и наоборот. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению.

4. **Принцип доступности** требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность.

Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Входная диагностика (сентябрь) – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при

поступлении в объединение. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке. Составляется общая карта.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Высокий уровень - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме.

Средний уровень - при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Низкий уровень - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Обучающие приходят на занятия с различными отклонениями в здоровье и, поэтому, для оценивания физического развития ребенка применяется индивидуальный подход.

Название теста	**Описание теста**	Сентябрь	Декабрь	Май
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45º к полу удерживаются на весу.			
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30º и удерживается в таком положении.			
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.			
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать			

	равновесие как можно дольше.			

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса. Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины. Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Тест для определения гибкости позвоночника. Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Формы проведения: педагогическое наблюдение, выполнение практического задания, зачет.

Промежуточная аттестация – проводится в середине учебного года (декабрь) по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения (май) и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения.

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 - 14, пункт 8.3, приложение №3)

Форма обучения очная.
Начало занятий – 1 сентября.
Окончание занятий – 25 мая.
Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.
Объём учебных часов – 108 часа в год.
Режим работы – 3 раза в неделю по 1академическому часу.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеский центр «Оберег»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Оздоровительная физкультура»

Возраст обучающихся – 8-13лет

Объединения «Оздоровительная физкультура»

Педагог дополнительного образования

Мелихова Татьяна Валентиновна

Курск- 2021

Календарно-тематическое планирование
1-й год обучения

№ п/п	Месяц	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	Сентябрь	- техника безопасности. -значение физической культуры для здоровья человека. - техника выполнения упражнений -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	0.25 0.25 0.25 - -	- - 0.75 2.5 9	13
2	Октябрь	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	- -	3 10	13
3	Ноябрь	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	- -	3 10	13
4	Декабрь	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка. -итоговое занятие.	- - 0.5	3 9 0.5	13
5	Январь	- техника безопасности -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	0.25 - -	- 1.75 4	6
6	Февраль	-части тела человека.	0.25	-	12

		-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	- -	2.75 9	
7	Март	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	- -	3 10	13
8	Апрель	- части тела человека. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	0.25 - -	2.75 10	13
9	Май	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка. -итоговое занятие.	- - 0.5	4 7 0.5	12
Всего часов			2.5	105.5	108

2-й год обучения

№ п/п	Месяц	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	Сентябрь	- техника безопасности. - основные части скелета человека. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	0.25 0.25 - -	- - 3.5 9	13
2	Октябрь	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	- -	3 10	13

3	Ноябрь	-основные части скелета человека. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	0.25 - -	 3.25 9.5	13
4	Декабрь	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка. -итоговое занятие.	- - 0.5	2.5 9.5 0.5	13
5	Январь	- техника безопасности -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	0.25 - -	- 1.5 4.25	6
6	Февраль	-мышцы человека. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	0.25 - -	- 2.5 9.25	12
7	Март	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	- -	3 10	13
8	Апрель	-мышцы человека. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	0.25 - -	- 2.75 10	13
9	Май	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка. -итоговое занятие.	- - 0.5	3.5 8 0.5	12

Всего часов	2.5	105.5	108

3-й год обучения

№ п/п	Месяц	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	Сентябрь	- техника безопасности. - гигиена одежды и обуви. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	0.25 0.25 - -	- - 3 9.5	13
2	Октябрь	- органы кровообращения. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	0.25 - -	3 9.75	13
3	Ноябрь	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	- -	3 10	13
4	Декабрь	- органы пищеварения. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка. -итоговое занятие.	0.25 - - 0.5	2 9.75 0.5	13
5	Январь	- техника безопасности -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	0.25 - -	- 2 3.75	6
6	Февраль				12

		-органы нервной системы. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	0.25 - -	- 3 8.75	
7	Март	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	- -	3 10	13
8	Апрель	-органы дыхания. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка.	0.25 - -	- 3 9.75	13
9	Май	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка. -итоговое занятие.	- - 0.5	3.25 7.75 0.5	12
Всего часов			2.75	105.25	108

Формы аттестации и оценочные материалы

Практическая часть:

- мониторинг достижения детьми результатов освоения программы;
- оценивание техники владения двигательными умениями и навыками.

Теоретическая часть. Занимающиеся в объединении должны знать все вопросы теории, запланированные на год. Знания проверяются с помощью собеседования.

Критерии оценки знаний и умений

При оценивании теоретических знаний учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы.

Высокий уровень - ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;

Средний уровень - тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

Низкий уровень - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Высокий уровень - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся.

Средний уровень - при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Низкий уровень - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 - 14, пункт 8.3, приложение №3)

Форма обучения очная.

Начало занятий – 1 сентября.

Окончание занятий – 25 мая.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.

Объём учебных часов – 108 часа в год.

Режим работы – 3 раза в неделю по 1академическому часу.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеский центр «Оберег»

Воспитательная программа

к дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Оздоровительная физкультура»

Возраст обучающихся – 8-13 лет

Объединения «Оздоровительная физкультура»

Педагог дополнительного образования

Мелихова Татьяна Валениновна

Курск- 2021

1. Характеристика объединения «Оздоровительная физкультура»

Деятельность объединения имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество обучающихся объединения составляет 15 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 8 до 13 лет.

Формы работы – групповые.

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания - способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

2. Работа с коллективом обучающихся.

Виды совместной деятельности: игровая, познавательная, коммуникативная, продуктивная, двигательная, трудовая, художественно-эстетическая.

Основные формы и содержание деятельности:

1.Проекты. Совместное создание проекта. «Остров здоровья», «Скоростно-силовая подготовка спортсмена», «Наше здоровье в наших руках». В конце каждого проекта проводится итоговое мероприятие.

2. Совместные игры. Применение различные видов игр: сюжетно-ролевые, творческие, подвижные и малоподвижные, народные, игры-драматизации, квест-игры.

3. Выставки. Участие в выставках учреждения : информационные, фотовыставки, декоративно-прикладного искусства, экологические, социальные, «Защитники Отечества», «День Победы», фотовыставки «Наши папы удалые».

4. Конкурсы, викторины. Проведение спортивных и оздоровительных мероприятий. Спортивные досуги, соревнования, спортивные мероприятия.

3. Работа с родителями.

Дата проведения	Тема	Форма проведения
сентябрь	Анкетирование. Индивидуальные беседы по результатам диагностики.	Анкетирование. Беседа
октябрь	Консультации на темы: Особенности занятий физической культурой с часто болеющими детьми .	Консультация
ноябрь	Рекомендации родителям: «Создание комфортных условий для здорового развития ребенка»	Консультация
декабрь	Сообщение для родителей: «Движение – это жизнь» Привлечение родителей к созданию нестандартного оборудования.	Консультация.
январь	Консультация «Воспитательные ресурсы семьи в формировании физической культуры дошкольников»	Консультация
февраль	Совместные мероприятия посвященные 23 февраля. «Папа - моя гордость» - игровое занятие.	Спортивный досуг
март	«Физическая культура в семье» консультация. Индивидуальные беседы с родителями.	Консультация. Беседа.
апрель	Консультация: «Каким должно быть питание для маленького спортсмена».	Консультация.
май	Индивидуальные беседы по результатам диагностики.	Консультация.

Календарный план воспитательной работы
Объединения «Оздоровительная физкультура»
на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	«День знаний»	Привлечение внимания	сентябрь

		обучающихся и их родителей к деятельности объединений «Оздоровительная физкультура»	
2	«Как сохранить здоровье»	Приобщать детей к занятиям спортом и физкультурой, развивать двигательную активность, закреплять навыки личной гигиены.	октябрь
3	«Наши мамы - самые ловкие!»	Учить детей быть заботливыми, нежными, ласковыми по отношению к близким; развивать творческий потенциал обучающихся, артистизм детей; воспитывать коллективизм, сплоченность обучающихся, ответственное отношение к порученному делу.	ноябрь
4	«В гостях у сказки»	Всестороннее развитие детей по различным направлениям (физическому, познавательному и социально-коммуникативному).	декабрь
5	«Кем быть?»	Закреплять знания детей о профессиях, воспитывать любовь и уважение к любой профессии, к труду, воспитывать трудолюбие посредством стихов, игр, эстафет.	январь
6	«День защитника Отечества»	Воспитание у дошкольников патриотических чувств, готовности к защите своей Родины; формирование знаний о воинских специальностях, родах войск; закрепление знаний о профессиях своих пап.	февраль
7	«Как повысить иммунитет?»	Пропаганда ЗОЖ. Воспитание чувства творческого мышления. Воспитание «здорового духа соперничества».	март
8	«Космическое путешествие»	Развивать сноровку и внимание, ловкость и находчивость, обогащать двигательный опыт детей, способствовать развитию двигательных качеств	апрель

		(быстроты, ловкости, координации движений, прыгучести), воспитание волевых качеств, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах;	
9	«Здравствуй лето!»	Создать атмосферу праздника, расширить знания о празднике развивать чувство ритма в танцах, ловкость, быстроту в играх, вызвать желание играть с героями	май

Список литературы

Нормативно-правовые документы:

• Конституция Российской Федерации от 21.07.2014г. №11-ФКЗ;

• Конвенция о правах ребенка от 13.06.1090 г. №1559-1;

• Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273-ФЗ;

• Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;

• Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

• Концепция развития дополнительного образования до 2030 года;

• Послание Президента РФ Федеральному Собранию от 15.01.2020 "Послание Президента Федеральному Собранию"

• Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Законом Российской Федерации «Об образовании», на основе ежегодных посланий Президента России Федеральному собранию Российской Федерации.

• Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года".

• План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах стратегии развития воспитания в российской федерации на период до 2025 года; Утвержден распоряжением правительства российской федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р.

• 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 А.Ю. Поповой от 28.09.2020 года №28.
• Об утверждении муниципальной программы "Развитие образования в городе Курске на 2019 - 2024 годы" (с изменениями на 13 ноября 2020 года).
• Устав МБУ ДО «Центр «Оберег», утвержден приказом №789 от 26 декабря 2016 года.
• Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Литература для педагога:

1.Бубновский С.М. «Природа разумного тела или как избавиться от остеохондроза», Москва, 1997г.

2.Вайнбаум Я.С. «Дозирование физических нагрузок школьников», Москва, «Просвещение», 1991г.

3.Гладышева А.А. «Анатомия человека», Москва, «Ф и С», 1984г.

4.Дембо А.Г. «Спортивная медицина и лечебная физическая культура», Москва, «Ф и С», 1973г.

5.Дикуль В.И., «Жизнь без боли в спине» - ЭКСМО, Москва, 2010г.

6.«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

7.Змановский Ю.Ф. «К здоровью без лекарств», Москва, «Советский спорт», 1990г.

8.Лаптев А.П., С.А. Полиевский «Гигиена», Москва, «Ф и С», 1990г.

9.Пеганов Ю.А., Л.А. Берзина «Позвоночник гибок – тело молодо», Москва, «Советский спорт», 1991г.

10.Полный справочник здоровья опорно-двигательного аппарата по системам Бубновского, Дикуля, Ниши, Брегга, Касьяна / составитель В. Карпухина. – М.:АСТ: Полиграфиздат, 2012.

11.Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - М.: «Физкультура и спорт», 2000-496с.

12.Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.

Литература для родителей:

- «Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 1994 г.
- Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
- «Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.
- «Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 1996г.
- «Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.
- Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»
- «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.
- «Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.
- «Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.

Интернет ресурсы.

1.http://www.dissercat.com/conte nt/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW

2. http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html.

3. https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/02/23/dopolnitelnaya-obrazovatelnaya-obshcherazvivayushchaya