

Тольяттинское управление Министерства образования и науки
Самарской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Гимназия № 39 имени Героя Советского Союза
Василия Филипповича Маргелова»
(МБУ «Гимназия № 39»)
структурное подразделение центр дополнительного образования
«Творчество»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 10
от «24» мая 2023 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ «Гимназия №39»
от 24 мая 2023 г. № 121/1-од
_____ /Терлецкая Т.Л./

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Береги своё здоровье»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Трухина Полина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Тольятти, 2023

Оглавление

1. Пояснительная записка	3 – 7
2. Учебно-методический план	7
3. Содержание программы	7 – 11
4. Методическое обеспечение	11
5. Календарный учебный график	11
6. Список литературы	12
7. Календарно-тематическое планирование	13 – 16

Пояснительная записка

Программа «Береги своё здоровье» входит в **социально-гуманитарную направленность**.

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. Программа «Береги свое здоровье» 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. Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч и лопаток и сколиозов. Комплексы упражнений специальной физкультурой направлены на увеличение подвижности суставов, растяжение и укрепление мышц. Они позволяют улучшить обменные процессы в тканях, поднять уровень компенсации в том случае, когда заболевание ОДА уже есть.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Модульный подход позволяет вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности учащихся. Модульная образовательная программа даёт возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения, индивидуального подхода при обучении.

Целью программы является: Восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств физических и психических способностей учащихся, имеющих нарушения здоровья, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Программа предлагает решение следующих групп **задач**:

1. Организационно – педагогические:

- ✓ Создание оптимальных условий для лечения и оздоровления организма детей, обеспечивающих воспитание гармоничной личности.
- ✓ Организация мониторинга физического развития каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие), сердечно-сосудистой системы и других.

2. Учебные

- ✓ Формирование теоретических знаний о здоровом опорно-двигательном

аппарате.

- ✓ Формирование практических навыков, способствующих развитию правильной осанки у детей.
- ✓ Обучение необходимым видам дыхательных упражнений.

3. Коррекционно-развивающие

- ✓ Замедление процесса прогрессирования заболевания и формирование практических навыков, способствующих, формированию правильной осанки, развитие мышечного корсета, увеличению силовой выносливости мышц, формированию правильного дыхания, развитию мелкой моторики, совершенствование координации движений.
- ✓ Укрепление здоровья, профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития средствами лечебной физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни

4. Воспитательные

- ✓ Воспитание в детях внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.
- ✓ Формирование и развитие морально-волевых качеств и мотивации к регулярным занятиям физической культуры, утренней гимнастикой и спорту.
- ✓ Создание благоприятных условий для лечения и оздоровления организма.

Формирование компетентностей, связанных с

эмоциональным развитием человека:

- ✓ умение распознавать эмоции других людей по их внешним проявлениям;
- ✓ способность выражать собственные эмоции так, чтобы другие люди понимали их;
- ✓ умение управлять собственными эмоциями, справляться со стрессами

физическим развитием человека:

- ✓ знание особенностей физического, физиологического развития своего организма;
- ✓ знание и соблюдение норм здорового образа жизни;
- ✓ знание и соблюдение правил личной гигиены и обихода;
- ✓ знание опасности курения, алкоголизма, токсикомании, наркомании, СПИДа.

интеллектуальным развитием человека:

- ✓ умение взглянуть на себя «изнутри» и «извне», сравнить себя с другими учащимися, оценить свои поступки поведение, научиться принимать себя и других как отдельную личность;
- ✓ способность вырабатывать силу воли;
- ✓ учиться преодолевать собственные эмоциональные барьеры, которые мешают принять волевое решение;
- ✓ развивать в себе способность быстро принимать решения, позволяющие концентрировать усилие воли не на том, чтобы предпочесть одно другому, а на размышления о положительных и отрицательных свойствах выбранного решения;

✓ учиться продуктивному общению, достигая гармонии с окружением. Только лишь в атмосфере успеха может сформироваться всесторонне развитая личность школьника.

В рамках этой компетенции определяются требования соответствующей функциональной грамотности: умение отличать факты от домыслов, владение измерительными навыками, использование вероятностных, статистических и иных методов познания.

духовно – нравственным развитием человека:

- ✓ формирование нравственных чувств (совесть, милосердие, сопереживание близким людям, родному дому, природе; добросердечность, любовь, вера);
- ✓ формирование нравственного убеждения (способность к различению добра и зла, долг, справедливость);
- ✓ формирование нравственной позиции (проявление внимания, ценностного отношения к людям, родному дому, добрым традициям; темам духовно – нравственного содержания);
- ✓ формирование нравственных привычек, умений и навыков, поведения (Отзывчивость – внимание и умение заботиться о ближнем. Оказание помощи близким и нуждающимся. Интерес и активное познавательное отношение к ценностно – смысловой стороне действительности);
- ✓ формирование нравственных качеств (Милосердие. Трудолюбие. Послушание. Уважение. Стыдливость. Правдивость. Совестьливость. Вдумчивость. Доверие.)

патриотическим развитием человека:

- ✓ любовь к Отечеству;
- ✓ преумножение традиций народа;
- ✓ бережное сохранение памятников, традиций и обычаев Родины;
- ✓ преданность Отечеству;
- ✓ желание закрепления чести и достоинства Родины;
- ✓ готовность и способность защищать ее;
- ✓ союз и дружбу народов, которые населяют территорию;
- ✓ недопустимость к расовой и национальной неприязни;
- ✓ сохранение традиций всех народов, входящих в территорию страны и готовность.

здоровьесберегающим развитием человека:

- ✓ организация учебного процесса с учётом физиологических особенностей обучающихся, имеющих адресный характер;
- ✓ сформировать и обеспечить здоровый образ жизни у школьников, донести до них зачем это нужно, путем формирование адекватного отношения к себе и окружающим, принятие мировоззренческих установок, которые бы пресекли табакозависимость, алкоголизм, наркозависимость.
- ✓ последовательная реализация педагогом здоровьесберегающего потенциала содержания учебных занятий;

- ✓ обеспечение на занятии гармонизации здоровьесберегающей среды путём импликации её пространственно-предметного, эмоционального, технологического, социально-ценностного компонентов;
- ✓ интенция мотивации на формирование здорового образа жизни;
- ✓ формирование психоэмоциональных состояний обучающихся на занятии средствами арт-терапии;
- ✓ обеспечение рефлексивной направленности учебной деятельности обучающихся.

Данные условия расширяют и упорядочивают аспекты организации здоровьесберегающего учебного процесса, ведущего к формированию здоровьесберегающей компетентности учащихся.

Программа рассчитана на детей 7-12 лет, наполняемость групп 10-15 человек.

Формы организации образовательного процесса

- ✓ групповая
- ✓ индивидуальная.

Виды занятий:

- ✓ теоретическая
- ✓ практическая

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся овладевают следующими знаниями, умениями:

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ✓ уметь организовать наилучшие для человека условия жизнедеятельности. (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- ✓ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения;
- ✓ организовывать и проводить занятия лфк с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические

- ✓ признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Формы подведения итогов

Для определения динамики эффективности уровня физического развития, необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения и медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные занимающихся в период обучения. При повторении и закреплении материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, осуществление самоконтроля и взаимного контроля. Динамику развития физических качеств обучающихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса. Эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья помогает определить медицинский контроль.

Учебный план.

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний ФК.	24	8	16
2	Развитие ФК.	42	6	36
3	Осанка показатель физического здоровья.	24	3	21
4	Совершенствование ФК.	18	3	15
ИТОГО		108	20	88

Содержание изучаемого курса программы

Модуль 1. Основы знаний ФК.

Теория (8 часов)

Инструктаж по ТБ на занятии. Знакомство с понятием физическая культура. Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки). Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.

Практика (16 часов)

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:

- ✓ упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической

- стенки;
- ✓ ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей.
- ✓ педагогический контроль (наблюдение за обучающимися; беседы с родителями)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы обучения /аттестации/ контроля.
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж	1	1		Беседа, опрос
2	Что такое ФК. Физические качества человека.	1	1		Беседа, опрос
3	Опорно-двигательный аппарат и его значение.	1	1		Беседа, опрос
4	Основные физические качества человека.	4	2	2	Опрос, тестирование
5	Закаливание и его влияние на организм	2	2		Беседа
6	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	12		12	Практическое занятие
7	Обучение правильному дыханию	2	1	1	Беседа, практическое занятие
8	Контрольные мероприятия	1		1	Тестирование, наблюдение.

Модуль 2. Развитие ФК.

Теория (6 часов)

Инструктаж по ТБ на занятии.

О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм

Практика (36 часов)

Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника:

- ✓ ползание по гимнастической скамейке;
- ✓ перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя;
- ✓ перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки;
- ✓ наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

Развитие выносливости:

бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

Развитие силы:

- ✓ длительная статическая задержка поз;
- ✓ подтягивание на перекладине максимальное количество раз;
- ✓ имитация езды на велосипеде;
- ✓ «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; □ отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней;

Развитие координации движений:

- ✓ комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки;
- ✓ подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой» и др. Самоконтроль:
- ✓ постоянный контроль над здоровьем, физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил;
- ✓ определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы обучения /аттестации/ контроля.
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж по ТБ	1	1		Практическое занятие
2	Упражнения для развития силы	8	1	7	Практическое занятие
3	Упражнения для развития гибкости	8	1	7	Практическое занятие
4	Упражнение для развития выносливости	8	1	7	Практическое занятие
5	Упражнения для развитие быстроты	8	1	7	Практическое занятие
6	Упражнения для развития ловкости	8	1	7	Тестирование, наблюдение
7	Контрольные мероприятия	1		1	Практическое занятие

Модуль 3. Осанка показатель физического здоровья

Теория (3 часа)

- ✓ соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка;
- ✓ субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит,

- ✓ самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность);
- ✓ значение самомассажа, глубокого дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.

Практика (21 час)

Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки:

- ✓ упражнения с предметами;
- ✓ ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д.;
- ✓ ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы;
- ✓ профилактика плоскостопия

Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника:

- подтягивание на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке;
- поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке;
- упражнение – сесть-лечь, руки за головой;
- наклоны в И.П. стоя, сидя;
- взмахи ногами и др.;

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы обучения /аттестации/ контроля.
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж по ТБ	1		1	Беседа
2	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	14	2	12	Практическое занятие
3	Упражнения для формирования сводов стопы	8	1	7	Практическое занятие
4	Контрольные мероприятия	1		1	Тестирование, наблюдение

Модуль 4. Совершенствование ФК.

Теория (3 часа)

Практика (15 часов)

- ✓ игры из разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях);
- ✓ совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.
- ✓ общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу;
- ✓ преодоление полосы препятствий;
- ✓ совершенствование ранее изученных упражнений.

Постоянный контроль над здоровьем, физическим состоянием. Соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы обучения /аттестации/ контроля.
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж по ТБ	1		1	Беседа
2	Упражнения для общей физической подготовки	4	1	3	Практическое занятие
3	Спортивные игры	6	1	5	Практическое занятие
4	Подвижные игры	6	1	5	Практическое занятие
5	Контрольные мероприятия	1		1	Тестирование, наблюдение

Методическое обеспечение

Формы занятий:

Беседа, опрос, практическое занятие, педагогическое наблюдение, тестирование, мастер класс.

Условия реализации: спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики, гантели, эспандеры)

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Период комплектования объединений, диагностика подготовленности, коммуникативные тренинги, родительские собрания	15 августа – 15 сентября
Начало учебных занятий	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятий	7 – 18 лет: 40 минут
Промежуточная аттестация	1 раз в год по системе зачёт/не зачёт
Итоговая аттестация	15 – 30 мая
Окончание учебного года	31 мая
Летние краткосрочные образовательные программы	01 июня – 30 июня
Каникулы зимние	30 декабря – 7 января
Каникулы летние	01 июля – 31 августа

Список использованной литературы

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
2. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
3. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
4. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г. 7. Здоровье сберегающие технологии., В.И. Дубровский
5. Гармоничное физическое развитие детей (500 упражнений, игр, эстафет) Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос*СПб» 1993
6. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.: ил.- (Б-ка учителя физической культуры).
7. Полный справочник здоровья опорно-двигательного аппарата по системам Бубновского, Дикуля, Ниши, Брегга, Касьяна / составитель В. Карпухина. – М.: АСТ: Полиграфиздат, 2012.

Календарный учебный план

№п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа	1	Вводное занятие. Инструктаж	МБУ «Гимназия № 39»	Анкетирование
2				Беседа опрос	1	Что такое ФК. Физические качества человека.	МБУ «Гимназия № 39»	Тестирование
3				Беседа опрос	1	Опорно-двигательный аппарат и его значение	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение
4 5				Беседа	2	Основные физические качества человека.	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение
6 7				Практическое занятие	2	Основные физические качества человека.	МБУ «Гимназия № 39»	Педагогический контроль
8				беседа	1	Закаливание и его влияние на организм	МБУ «Гимназия № 39»	Анкетирование
9				Практическое занятие	1	Закаливание и его влияние на организм	МБУ «Гимназия № 39»	Тестирование
10 21				Практическое занятие	12	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	МБУ «Гимназия № 39»	Педагогический контроль

22				Беседа	1	Обучение правильному дыханию	МБУ «Гимназия № 39»	Анкетирование
23				Практическое занятие	1	Обучение правильному дыханию	МБУ «Гимназия № 39»	Педагогический контроль
24				опрос	1	Контрольные мероприятия	МБУ «Гимназия № 39»	Тестирование
25				Беседа	1	Инструктаж по ТБ	МБУ «Гимназия № 39»	Анкетирование
26				Беседа	1	Упражнения для развития силы	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение
27 33				Практическое	7	Упражнения для развития силы	МБУ «Гимназия № 39»	Тестирование
34					1	Упражнения для развития гибкости	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение
35 41					7	Упражнения для развития гибкости	МБУ «Гимназия № 39»	Тестирование
42					1	Упражнение для развития выносливости	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение
43 49					7	Упражнение для развития выносливости	МБУ «Гимназия № 39»	Тестирование
50					1	Упражнения для развития скорости	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение

51 57					7	Упражнения для развитие быстроты	МБУ «Гимназия № 39»	Тестирование
58					1	Упражнения для развития ловкости	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение
59 65					7	Упражнения для развития ловкости	МБУ «Гимназия № 39»	Тестирование
66					1	Контрольные мероприятия	МБУ «Гимназия № 39»	Тестирование
67					1	Инструктаж по ТБ	МБУ «Гимназия № 39»	Тестирование
68 69				Беседа	2	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	МБУ «Гимназия № 39»	Анкетирование
70 81				Практическое занятие	12	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	МБУ «Гимназия № 39»	Тестирование
82				Беседа	1	Упражнения для формирования сводов стопы	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение
83 89				Практическое занятие	7	Упражнения для формирования сводов стопы	МБУ «Гимназия № 39»	
90				Опрос	1	Контрольные мероприятия	МБУ «Гимназия № 39»	Тестирование
91				Опрос	1	Инструктаж по ТБ	МБУ «Гимназия № 39»	Тестирование

92				Беседа	1	Упражнения для общей физической подготовки	МБУ «Гимназия № 39»	Анкетирование
93 95				Практическое занятие	3	Упражнения для общей физической подготовки	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение
96				Беседа	1	Спортивные игры	МБУ «Гимназия № 39»	Анкетирование
97 101				Практическое занятие	5	Спортивные игры	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение
102				Беседа	1	Подвижные игры	МБУ «Гимназия № 39»	Анкетирование
103 107				Практическое занятие	5	Подвижные игры	МБУ «Гимназия № 39»	Тестирование
108				Практическое занятие	1	Контрольные мероприятия	МБУ «Гимназия № 39»	Тестирование