

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества «Сокол» г. Липецка

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
МБОУ ДО ЦРТ «Сокол» г. Липецка
«30» августа 2023г. Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ ДО ЦРТ
«Сокол» г. Липецка

Е.А. Лукьянова
Приказ от «30» мая 2023г. № 80

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Путь к здоровью и красоте»**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет
Срок обучения: 3 года

Автор-составитель:
Гордеев Георгий Константинович,
педагог дополнительного образования

Аннотация

1	Полное название	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Путь к здоровью и красоте»
2	Разработчик	Гордеев Георгий Константинович
3	Дата создания	2023 г
	Направленность	физкультурно-спортивной
4	Вид программы по степени авторства	Модифицированная
5	Вид программы по уровню освоения	Разноуровневая
6	Вид программы по форме организации педагогического процесса	Интегрированная
7	Срок реализации	2023-2024 учебный год
8	Возраст обучающихся	7 - 17 лет
9	Когда и где рассмотрена	На заседании методического совета МБОУ ДО ЦРТ «Сокол» г. Липецка «30» августа 2023 г. Протокол №1
10	Дата утверждения	Приказ от «30» августа 2023 г. № 80
11	Цель программы	Создание условий для активной жизненной позиции обучающихся в приобщении их к культуре здорового образа жизни в триединстве здоровья, интеллекта, души и тела; стремление к физическому совершенству.
12	Краткое содержание программы	Актуализация проблемы здорового образа жизни. Профилактика возникновения вредных привычек, механизмы формирования устойчивого поведения. Двигательная активность как основа здорового образа жизни. Знакомство с работой на тренажёрах. Выполнение упражнений, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата. Изучение упражнений, направленных на укрепление основных групп мышц опорно-двигательной системы человека (дельтовидная, большая грудная, двуглавая и трёхглавая мышца плеча, мышцы живота, портняжная мышца, четырёхглавая мышца бедра, икроножная мышца, сгибатели и разгибатели кисти и пальцев).
13	Предполагаемые результаты	Обучающиеся должны знать: что входит в понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»; строение и функции опорно - двигательного аппарата человека; структуру мышц и их функции; механизмы укрепления опорно-двигательного

		<p>аппарата; физиологические основы здорового образа жизни; меры оказания первой (доврачебной) помощи при повреждениях костей, суставов, связок; последовательность разминки.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- делать упражнения с предметами и без предметов в умеренном и быстром темпе; бегать свободно и непринуждённо без задержки дыхания; дышать через нос; точно выполнять заданные физические упражнения. <p>Обладать навыками:</p> <p>работы на тренажёрах.</p> <p>Личностные достижения:</p> <ul style="list-style-type: none">- высокий уровень познавательных потребностей и интересов; адекватная самооценка; культура общения с социально значимыми людьми; бережное отношение к учебно-тренировочным устройствам - тренажёрам.
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи Программы	9
1.3. Принципы реализации и логика Программы	10
1.4. Планируемые результаты	12
1.5. Содержание Программы	15
1.5.1. Стартовый уровень 1 год обучения	15
1.5.2. Базовый уровень 2 год обучения	19
1.5.3. Базовый уровень 3 год обучения	21
2. Комплекс организационно-педагогических условий	24
2.1. Календарный учебный график	24
2.2. Условия реализации программы	26
2.3. Формы и методы аттестации	27
3. Учебно-информационное обеспечение Программы	36
3.1. Перечень нормативно-правовых актов и документации	36
3.2. Список литературы	37
4. Приложения	38
4.1. Воспитательная работа	38
4.2. Работа с законными представителями учащихся	49
4.3. Рабочая программа группы 1 педагог Чиж Н.А.	
4.4. Рабочая программа группы 2 педагог Чиж Н.А.	
4.5. Рабочая программа группы 3 педагог Чиж Н.А.	
4.6. Рабочая программа группы 1 педагог Гордеев Г.К..	
4.7. Рабочая программа группы 1 педагог Бокарева С.Н.	

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Путь к здоровью и красоте» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивной направленность** и направлена на совершенствование физических способностей учащихся, укреплению здоровья, формированию спортивного интереса, а также черт характера и убеждения: воли, патриотизма, коллективизма, требовательности к себе, ответственному отношению к порученному делу.

Программа носит личностно-ориентированный характер, так как в её центре стоит личность обучающегося с его возрастными особенностями и потребностями. Она основана на концепции индивидуального здоровья, в которой здоровье рассматривается в виде целостного многоуровневого состояния, включающего в себя соматические, психические, социальные, нравственные и педагогические компоненты, с выделением педагогического компонента в качестве системообразующего, сущность которого состоит в формировании у человека с раннего возраста индивидуального способа здорового образа жизни.

Программа разработана на основе нормативно-правовых актов и документов, главными из которых являются Конвенция о правах ребенка, Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ). Остальные документы указаны в разделе «Учебно-информационное обеспечение программы».

Актуальность Программы обусловлена необходимостью пропаганды здорового образа жизни в молодёжной среде, ибо в настоящее время неуклонно растёт количество детей школьного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Очень актуальным становится приобщение детей к культуре здорового образа жизни, в основе которого – триединство здоровья, интеллекта, души и тела. Тенденции ухудшения здоровья молодежи, обусловленные снижением материального благополучия значительной части населения, ухудшением экологической ситуации, распространением здоровьеразрушительных стереотипов поведения, ослаблением инфраструктуры системы здравоохранения сделали проблемы формирования здорового образа жизни учащихся одной из приоритетных задач системы образования. Современные темпы развития общества предъявляют все более высокие требования к человеку и объему его деятельности, вопрос резкого и значительного повышения физического и духовного потенциала становится первостепенным. В системе общекультурных ценностей высокий уровень здоровья человека во многом определяет его возможность освоения им всех остальных ценностей, и в

этом смысле является основой, без которой сам процесс развития человека малоэффективен.

Следует отметить, что сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека – культура здоровья, которая закладывается с раннего возраста, поскольку качества, привитые с детства, всегда оказываются наиболее прочными и активно воздействуют на весь дальнейший процесс формирования личности. На формирование системы знаний и умений в области познания ребенком самого себя, своих возможностей и способов их развития и приумножения наибольшее влияние оказывают образовательные учреждения, на которые возлагаются задачи по формированию культуры здорового образа жизни, исходя из естественно-социальных основ здоровья и осознания права и ответственности общества за здоровье детей. Оптимальные условия для воспитания культуры здоровья детей в настоящее время сложились в ряде учреждений дополнительного образования, которые можно рассматривать как системы современных технологий развития не только творческого потенциала, но также сохранения и укрепления здоровья детей и подростков. Высокий уровень мотивации и познавательных потребностей учащихся, посещающих занятия, благоприятствуют реализации инновационной педагогической деятельности, внедрению новых технологий обучения и воспитания. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодёжи лишь 10% выпускников школ России могут считаться здоровыми, у 40 – 45 % имеется хроническая патология, 45 – 50% - морфо - функциональные отклонения. За период школьного обучения особенно усиливаются дефекты опорно – двигательного аппарата (примерно в 1,5 – 2 раза). К моменту окончания школы нарушение осанки и стопы констатируется в среднем у каждого третьего ученика.

Программа разработана для детей с 7 до 17 лет без предварительных требований к базовым знаниям, занятия доступны и приемлемы для всех желающих. Таким образом, Программа позволяет исполнить многогранные социальные заказы общества, чем и подтверждает свою актуальность.

Новизна заключается в том, что в процессе освоения Программы у учащихся происходит плавный переход от игры к творчеству. За время обучения они в игровой форме проходят путь от созерцателя - участника игры до самоопределения в различных видах и формах социально-значимой деятельности.

Занятия спортом в процессе игры способствуют развитию социально-личностных и коммуникативных качеств учащихся, помогают организовать и объединить детский коллектив. Программа направлена на совершенствование физических способностей учащихся, укреплению здоровья, формированию спортивного интереса, переходу спортивных

ориентаций в установки, в привычный образ жизни, а также черт характера и убеждения: воли, патриотизма, коллективизма, требовательности к себе, ответственному отношению к порученному делу.

На занятиях применяются самые разнообразные формы обучения и виды занятий – традиционные и нетрадиционные: практические занятия, дискуссии, круглые столы, мозговые атаки, ролевые игры.

Педагогическая целесообразность программы

Программа основывается на общепедагогической установке - путь от простого к более сложному, позволяя учащимся увидеть результат своего труда. Каждый последующий этап работы является как бы новой ступенькой, позволяющей чувствовать движение вперед.

Программа носит личностно-ориентированный характер, так как в её центре стоит личность обучающегося с его возрастными особенностями и потребностями. Она основана на концепции индивидуального здоровья, в которой здоровье рассматривается в виде целостного многоуровневого состояния, включающего в себя соматические, психические, социальные, нравственные и педагогические компоненты, с выделением педагогического компонента в качестве системообразующего, сущность которого состоит в формировании у человека с раннего возраста индивидуального способа здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы:

Отличительной особенностью Программы является ее разноуровневость, которая включает в себя 2 уровня сложности: стартовый и базовый.

Каждый учащийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которые реализуются через организацию условий и процедур оценки изначальной степени готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня.

Второй особенностью Программы является, сочетание физкультурно-оздоровительной работы с рациональным использованием современного, специализированного оборудования. Максимальное применение общеразвивающих упражнений способствует укреплению и оздоровлению растущего организма, формированию потребности в самосовершенствовании личности.

Третья особенность Программы – комплексный подход к охране здоровья современного школьника, реализация принципа личной ответственности за своё здоровье.

Адресат Программы

В студию принимаются все желающие с 7 до 17 лет по заявлению родителей (законных представителей) или лица их заменяющего, проживающие в городе Липецке и в близлежащих селах, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Это обусловлено формированием в этом возрасте опорно-двигательного аппарата и других систем органов человеческого организма.

Группы могут быть как одновозрастные (7-10 лет, 11-14 лет, 15 – 17 лет), так и разновозрастные. Контингент учащихся набирается без конкурсного набора, однако в результате установочного мониторинга, группы делятся по уровню знаний, умений и физической подготовки.

Срок освоения программы – 3 года.

Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность и режим занятий устанавливается локальным нормативным актом.

Обучение по Программе проводится 2 раза в неделю.

Объем программы в группах обучения на различных уровнях и годах обучения может варьироваться. Обоснования описаны в пункте «Логика Программы».

Стартовый уровень (1 год обучения)

1 год обучения:

Занятия на тренажерах – (1 раза в неделю по 1 часу) x 36 недель = 36ч.

Занятия на тренажерах – (1 раза в неделю по 2 часа) x 36 недель = 72ч.

Занятия на тренажерах – (2 раза в неделю по 2 часа) x 36 недель = 144ч.

Всего часов: 36ч., 72 ч. или 144 ч.

Базовый уровень (2-3 года обучения)

2 год обучения:

Занятия на тренажерах – (2 раза в неделю по 2 часа) x 36 недель = 144ч.

Всего часов: 144 ч.

3 год обучения:

Занятия на тренажерах – (2 раза в неделю по 2 часа) x 36 недель = 144ч.

Всего часов: 144 ч.

Занятия, длящиеся несколько учебных часов, имеют обязательные 10-минутные перерывы для отдыха после каждого академического часа. Длительность учебного часа - 45 минут. Для детей до 6-летнего возраста - не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут; для детей 7-го возраста - не чаще 3 раз в неделю продолжительностью 35-40 минут.

Таким образом, продолжительность занятия в каждой конкретной группе варьируется исходя из конкретного возраста учащихся в конкретной группе.

Количество индивидуальных часов, рассчитанных на каждый год обучения, может варьироваться. Это зависит от возможностей детей, их физических способностей, стартовых знаний и умений.

Часы, отведенные на индивидуальную работу, в программу не включены. Педагог разрабатывает индивидуальный образовательный маршрут отдельно для каждого ребенка.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель - создание условий для активной жизненной позиции обучающихся в приобщении их к культуре здорового образа жизни в триединстве здоровья, интеллекта, души и тела; стремление к физическому совершенству.

Реализация цели программы осуществляется через триединство задач:

Образовательные:

- содействовать всестороннему физическому развитию детей;
- улучшить здоровье детей за счёт привлечения к систематическим занятиям;
- выработать мотивационно-ценностные установки на здоровый образ жизни.

Развивающие:

- сформировать устойчивую потребность учащихся в здоровом образе жизни;
- развивать и совершенствовать выносливость, ловкость, быстроту, силу и гибкость.

Воспитательные

- воспитать здоровых, физически развитых граждан России;
- воспитать осознанное отношение к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности;
- воспитывать эстетическое отношение к действительности, трудолюбие, аккуратность, усидчивость, терпение, умение довести начатое дело до конца;
- признать физическое здоровье непреходящей ценностью и общественным богатством России;
- содействовать установлению и поддержанию дружеских отношений в коллективе и формированию навыков разновозрастного общения и культурного поведения.

1.3. Принципы реализации и логика Программы

Реализация программы проводится в соответствии с основными педагогическими принципами:

- принцип доступности требует постановки перед обучающимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к не известному, от легкого к трудному, от простого к сложному;
- принцип сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении основными физическими навыками и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.
- принцип наглядности повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению программы.
- принцип научности предусматривает использование научно правильных понятий, определений, названий;
- принцип систематичности занятий предусматривает непрерывность процесса формирования навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности обучающихся, определенную последовательность решения творческих заданий.
- принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.
- принцип сотворчества предполагает объединение усилий взрослого и детей для решения поставленных задач;
- принцип гуманности в воспитательной работе выражает:
 - безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
 - глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
 - создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;
- принцип креативности предусматривает создание всех условий для развития творческой личности.

Логика Программы:

Стартовый уровень (1 год обучения) – это адаптация учащихся к обучению в спортивной студии, где объясняется принцип работы на тренажерах и правила поведения в тренажерном зале.

Объем часов на этом уровне зависит от стартовых способностей и заинтересованности учащихся и может быть 36 часов, 72 часа или 144 часа в год.

Назначение уровня – развитие физических способностей учащегося, формирование интереса к спорту в целом. Приобретение навыков и умений в этом направлении, приобщение к совместной деятельности, а так же выявление потенциальных возможностей, с учетом индивидуальных способностей.

Базовый уровень (2-3 годы обучения) – приобретение основных физических навыков и развитие творческого потенциала учащихся.

По итогам мониторинга группы учащихся, перешедшие на базовый уровень освоения Программы, формируется, как правило, из детей успешно освоивших стартовый уровень обучения, имеющих желание дальнейшего раскрытия своих физических возможностей и навыков исполнительского мастерства. Объем часов на этом уровне (2 и 3 года обучения) по 144 часа в год.

Назначение уровня – формирование у учащихся устойчивого интереса к освоению новых техник исполнения упражнений. Расширение специализированных знаний, умений и навыков в этом виде деятельности. Развитие личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных, социально-трудовых.

В группы **стартового и базовый уровней** обучения могут быть зачислены учащиеся (в т. ч. в середине учебного года), не занимающиеся ранее в этой группе, но успешно прошедшие собеседование или иные испытания.

1.4. Планируемые результаты

Применительно к учебной деятельности следует выделить виды действий:
действие самоопределения (мотивация учения, формирование основ гражданской идентичности личности;

действие смыслообразования, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом («какое значение, смысл имеет для меня учение»);

действие нравственно-этического оценивания (оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор).

Познавательные универсальные учебные действия включают действия исследования, поиска и отбора необходимой информации, её структурирования; моделирования изучаемого содержания, логические действия и операции, способы решения задач.

Общеучебные:

-формулирование познавательной цели;

-поиск и выделение информации;

-знаково-символические:

моделирование-преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);

преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Логические:

-анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);

-синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;

-выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов;

-подведение под понятие, выведение следствий;

-установление причинно-следственных связей;

-построение логической цепи рассуждений;

-доказательство;

-выдвижение гипотез и их обоснование.

Действия постановки и решения проблем:

-формулирование проблемы;

-самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают обучающимся организацию их учебной деятельности.

К ним относятся:

Целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимися, и того, что ещё неизвестно).

Планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий).

Прогнозирование (предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик).

Контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона).

Коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта).

Оценка (выделение и осознание обучающимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения).

Волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию — к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают возможность сотрудничества — умение слышать, слушать и понимать партнёра, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли в речи, уважать в общении и сотрудничестве партнёра и самого себя.

Планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия).

Постановка вопросов (инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).

Разрешение конфликтов (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).

Управление поведением партнёра точно выражать свои мысли (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли).

Предметным результатом обучающихся является освоенный обучающимися в ходе изучения дополнительной общеобразовательной программы опыт специфической деятельности по получению продукта (нового знания), его преобразованию и применению.

Личностные достижения:

- высокий уровень познавательных потребностей и интересов;
- адекватная самооценка;
- культура общения с социально значимыми людьми;
- бережное отношение к учебно-тренировочным устройствам-тренажёрам.

Обучающиеся должны знать:

- что входит в понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»;
- о навыках ведения здорового образа жизни, основах рационального образа жизни, основах рационального питания, о культуре противостояния вредным привычкам;
- строение и функции опорно - двигательного аппарата человека;
- структуру мышц и их функции;
- механизмы укрепления опорно-двигательного аппарата;
- физиологические основы здорового образа жизни;
- меры оказания первой (доврачебной) помощи при повреждениях костей

суставов, связок;

- последовательность разминки;

Обучающиеся должны уметь:

- делать упражнения с предметами и без предметов в умеренном и быстром темпе;
- бегать свободно и непринуждённо без задержки дыхания;
- дышать через нос во время занятий ;
- точно выполнять заданные физические упражнения;

Обучающиеся должны обладать навыками:

- обладать навыками работы на тренажёрах;

1.5. Содержание Программы

Стартовый уровень. Учебный план 1 год обучения (36 часов в год)

№ п/п	Название курса	Количество часов			Формы контроля. (Промежуточная и итоговая аттестация)
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу. Актуальность проблемы здорового образа жизни в подростковой среде.	4	2	2	Мониторинг. (Тестирование)
2	Профилактика нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата человека. Работа на тренажёрах.	32	2	30	Текущий контроль (проведение соревнований, наблюдение)
	Итого:	36	4	32	

Учебный план 1 год обучения (72 часа в год)

№ п/п	Название курса	Количество часов			Формы контроля. (Промежуточная и итоговая аттестация)
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу. Актуальность проблемы здорового образа жизни в подростковой среде.	4	2	2	Мониторинг. (Тестирование)
2	Профилактика нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата человека. Работа на тренажёрах.	68	8	60	Текущий контроль (проведение соревнований, наблюдение)
	Итого:	72	10	62	

Содержание учебного плана

Курс «Введение в образовательную программу. Актуализация проблемы здорового образа жизни»

Теория: Цели и задачи студии. Знакомство с рабочей программой на год обучения. Правила поведения в ЦРТ «Сокол» г.Липецка. Основные правила безопасности труда.

Практика: Знакомство с работой на тренажёрах. Выполнение упражнений, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Мониторинг (тестирование)

Курс «Работа на тренажерах»

Теория: профилактика возникновения вредных привычек, механизмы формирования устойчивого поведения. Двигательная активность как основа здорового образа жизни.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на укрепление основных групп мышц опорно-двигательной системы человека (дельтовидная, большая грудная, двуглавая и трёхглавая мышца плеча, мышцы живота, портняжная мышца, четырёхглавая мышца бедра, икроножная мышца, сгибатели и разгибатели кисти и пальцев).

**Учебный план 1 год обучения
(144 часа в год)**

№ п/п	Название курса	Количество часов			Формы контроля. (Промежуточная и итоговая аттестация)
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу. Актуальность проблемы здорового образа жизни в подростковой среде.	4	2	2	Мониторинг. (Тестирование)
2	Профилактика нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата человека. Работа на тренажёрах.	40	7	33	Текущий контроль (проведение соревнований, наблюдение)
3	Гигиена питания. Работа на тренажёрах.	40	7	33	Текущий контроль (проведение соревнований, наблюдение)
4	Соблюдение режима дня и личная гигиена. Работа на тренажёрах.	32	5	27	Текущий контроль (проведение соревнований, наблюдение)
5	Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Работа на тренажёрах.	28	7	21	Промежуточная (итоговая) аттестация
	Итого:	144	28	116	

Курс «Введение в образовательную программу. Актуализация проблемы здорового образа жизни»

Теория: Цели и задачи студии. Знакомство с рабочей программой на год обучения. Правила поведения в ЦРТ «Сокол» г.Липецка. Основные правила безопасности труда.

Практика: Знакомство с работой на тренажёрах. Выполнение упражнений, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Мониторинг (тестирование)

Курс «Профилактика нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата человека»

Теория: Строение и функции опорно – двигательного аппарата человека; мышцы: строение и функции; нарушение осанки и её профилактика, меры по предупреждению развития плоскостопия в подростковом возрасте.

Разрывы

связок, растяжения сухожилий, переломы костей, их причины и меры по оказанию первой доврачебной помощи. Гигиена и предупреждение травматизма.

Практика: Выполнение упражнений на тренажёрах, направленных на укрепление стопы, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов

Текущий контроль: проведение спортивных соревнований (сдача спортивных нормативов), обсуждение итогов, их анализ. Наблюдение.

Курс «Гигиена питания»

Теория: Режим питания: сбалансированное полноценное питание. Обмен веществ и энергии. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ в поддержании жизнедеятельности человека. Гигиена питания. Пищевые риски, опасные для здоровья.

Практика: Выполнение упражнений на тренажёрах, направленных на укрепление костей запястья, кисти руки, лучезапястного сустава, лучевых и локтевых костей, локтевого сустава, предплечья, костей плечевого пояса.

Текущий контроль: проведение спортивных соревнований (сдача спортивных нормативов), обсуждение итогов, их анализ. Наблюдение.

Курс «Соблюдение режима дня и личная гигиена»

Теория: Режим дня современного школьника, его компоненты. Рациональное использование умственного и физического труда. Гигиенические нормы во время работы у компьютера. Правила гигиены сна. Личная гигиена. Уход за телом.

Практика: Выполнение упражнений на тренажёрах, направленных на укрепление позвоночника, верхней и нижней части туловища (пояс верхних и нижних конечностей, скелет верхних и нижних конечностей)

Текущий контроль: проведение спортивных соревнований (сдача спортивных нормативов) обсуждение итогов, их анализ. Наблюдение.

Курс «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»

Теория: профилактика возникновения вредных привычек, механизмы формирования устойчивого поведения. Вред курения. Из истории алкоголя и никотина: причины быстрого распространения. Двигательная активность как основа здорового образа жизни.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на укрепление основных групп мышц опорно-двигательной системы человека (дельтовидная, большая грудная, двуглавая и трёхглавая мышца плеча, мышцы живота, портняжная мышца, четырёхглавая мышца бедра, икроножная мышца, сгибатели и разгибатели кисти и пальцев)

Промежуточная и итоговая аттестация. Проведение соревнований. Игровая программа.

Промежуточная и итоговая аттестация. Проведение соревнований. Игровая программа.

Базовый уровень
Учебный план 2 год обучения
(144 часа в год)

№ п/п	Название курса	Количество часов			Формы контроля. (Промежуточная и итоговая аттестация)
		Всего	Теория	Практика	
1	Профилактика нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата человека. Работа на тренажёрах.	44	9	35	Текущий контроль (проведение соревнований, наблюдение)
2	Гигиена питания. Работа на тренажёрах.	40	7	33	Текущий контроль (проведение соревнований, наблюдение)
3	Соблюдение режима дня и личная гигиена. Работа на тренажёрах.	32	5	27	Текущий контроль (проведение соревнований, наблюдение)
4	Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Работа на тренажёрах.	28	7	21	Промежуточная (итоговая) аттестация
	Итого:	144	28	116	

Мониторинг (тестирование)

Курс «Профилактика нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата человека»

Теория: Строение и функции опорно – двигательного аппарата человека; мышцы: строение и функции; нарушение осанки и её профилактика, меры по

предупреждению развития плоскостопия в подростковом возрасте.

Разрывы

связок, растяжения сухожилий, переломы костей, их причины и меры по оказанию первой доврачебной помощи. Гигиена и предупреждение травматизма.

Практика: Выполнение упражнений на тренажёрах, направленных на укрепление стопы, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов

Текущий контроль: проведение спортивных соревнований (сдача спортивных нормативов), обсуждение итогов, их анализ. Наблюдение.

Курс «Гигиена питания»

Теория: Режим питания: сбалансированное полноценное питание. Обмен веществ и энергии. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных

веществ в поддержании жизнедеятельности человека. Гигиена питания.

Пищевые риски, опасные для здоровья.

Практика: Выполнение упражнений на тренажёрах, направленных на укрепление костей запястья, кисти руки, лучезапястного сустава, лучевых и локтевых костей, локтевого сустава, предплечья, костей плечевого пояса.

Текущий контроль: проведение спортивных соревнований (сдача спортивных нормативов), обсуждение итогов, их анализ. Наблюдение.

Курс «Соблюдение режима дня и личная гигиена»

Теория: Режим дня современного школьника, его компоненты. Рациональное использование умственного и физического труда. Гигиенические нормы во время работы у компьютера. Правила гигиены сна. Личная гигиена. Уход за телом.

Практика: Выполнение упражнений на тренажёрах, направленных на укрепление позвоночника, верхней и нижней части туловища (пояс верхних и нижних конечностей, скелет верхних и нижних конечностей)

Текущий контроль: проведение спортивных соревнований (сдача спортивных нормативов) обсуждение итогов, их анализ. Наблюдение.

Курс «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»

Теория: профилактика возникновения вредных привычек, механизмы формирования устойчивого поведения. Вред курения. Из истории алкоголя и никотина: причины быстрого распространения. Двигательная активность как основа здорового образа жизни.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на укрепление основных групп мышц опорно-двигательной системы человека (дельтовидная, большая грудная, двуглавая и трёхглавая мышца плеча, мышцы живота, портняжная мышца, четырёхглавая мышца бедра, икроножная мышца, сгибатели и разгибатели кисти и пальцев)

Промежуточная и итоговая аттестация. Проведение соревнований. Игровая программа.

Учебный план 3 год обучения
(144 часа в год)

№ п/п	Название курса	Количество часов			Формы контроля. (Промежуточная и итоговая аттестация)
		Всего	Теория	Практика	
1	Профилактика нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата человека. Работа на тренажёрах.	44	9	35	Текущий контроль (проведение соревнований, наблюдение)
2	Гигиена питания. Работа на тренажёрах.	40	7	33	Текущий контроль (проведение соревнований, наблюдение)
3	Соблюдение режима дня и личная гигиена. Работа на тренажёрах.	32	5	27	Текущий контроль (проведение соревнований, наблюдение)
4	Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Работа на тренажёрах.	28	7	21	Промежуточная (итоговая) аттестация
	Итого:	144	28	116	

Мониторинг (тестирование)

Курс «Профилактика нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата человека»

Теория: Строение и функции опорно – двигательного аппарата человека; мышцы: строение и функции; нарушение осанки и её профилактика, меры по

предупреждению развития плоскостопия в подростковом возрасте.

Разрывы

связок, растяжения сухожилий, переломы костей, их причины и меры по оказанию первой доврачебной помощи. Гигиена и предупреждение травматизма.

Практика: Выполнение упражнений на тренажёрах, направленных на укрепление стопы, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов

Текущий контроль: проведение спортивных соревнований (сдача спортивных нормативов), обсуждение итогов, их анализ. Наблюдение.

Курс «Гигиена питания»

Теория: Режим питания: сбалансированное полноценное питание. Обмен веществ и энергии. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных

веществ в поддержании жизнедеятельности человека. Гигиена питания.

Пищевые риски, опасные для здоровья.

Практика: Выполнение упражнений на тренажёрах, направленных на укрепление костей запястья, кисти руки, лучезапястного сустава, лучевых и локтевых костей, локтевого сустава, предплечья, костей плечевого пояса.

Текущий контроль: проведение спортивных соревнований (сдача спортивных нормативов), обсуждение итогов, их анализ. Наблюдение.

Курс «Соблюдение режима дня и личная гигиена»

Теория: Режим дня современного школьника, его компоненты. Рациональное использование умственного и физического труда. Гигиенические нормы во время работы у компьютера. Правила гигиены сна. Личная гигиена. Уход за телом.

Практика: Выполнение упражнений на тренажёрах, направленных на укрепление позвоночника, верхней и нижней части туловища (пояс верхних и нижних конечностей, скелет верхних и нижних конечностей)

Текущий контроль: проведение спортивных соревнований (сдача спортивных нормативов) обсуждение итогов, их анализ. Наблюдение.

Курс «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»

Теория: профилактика возникновения вредных привычек, механизмы формирования устойчивого поведения. Вред курения. Из истории алкоголя и никотина: причины быстрого распространения. Двигательная активность как основа здорового образа жизни.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на укрепление основных групп мышц опорно-двигательной системы человека (дельтовидная, большая грудная, двуглавая и трёхглавая мышца плеча, мышцы живота, портняжная мышца, четырёхглавая мышца бедра, икроножная мышца, сгибатели и разгибатели кисти и пальцев)

Промежуточная и итоговая аттестация. Проведение соревнований. Игровая программа.

Предполагаемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- что входит в понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»;
- о навыках ведения здорового образа жизни, основах рационального образа жизни, основах рационального питания, о культуре противостояния вредным привычкам;
- строение и функции опорно - двигательного аппарата человека;
- структуру мышц и их функции;
- механизмы укрепления опорно-двигательного аппарата;
- физиологические основы здорового образа жизни;
- меры оказания первой (доврачебной) помощи при повреждениях костей, суставов, связок;
- последовательность разминки;

уметь:

- делать упражнения с предметами и без предметов в умеренном и быстром темпе;
- бегать свободно и непринуждённо без задержки дыхания;
- дышать через нос;
- точно выполнять заданные физические упражнения;

обладать навыками:

обладать навыками работы на тренажёрах;

Личностные достижения:

- высокий уровень познавательных потребностей и интересов;
- адекватная самооценка;
- культура общения с социально значимыми людьми;
- бережное отношение к учебно-тренировочным устройствам- тренажёрам.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график разработан в соответствии с Федеральным от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Положением об организации образовательной деятельности в творческих объединениях МБОУ ДО ЦРТ «Сокол» г. Липецка (далее – Центр), Уставом Центра.

График учитывает возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Центр в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в соответствии с календарным учебным графиком.

1. Продолжительность учебного года в Центре:

Начало учебного года – 20.09.2023 года

Окончание учебного года – 20.06.2024 года.

Начало учебных занятий: 20.09.2023 года;

Комплектование групп 1 года обучения – с 01 по 20.09.2023 года.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Количество учебных групп по годам обучения и направленностям:

Направленность программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Физкультурно-спортивная	7		
Итого:	7		

2. Регламент образовательного процесса:

Стартовый уровень

- 1 год обучения – 1 час в неделю (36 часа в год);
- 1 год обучения – 2 часа в неделю (72 часа в год)
- 1 год обучения – 2 часа в неделю (144 часа в год);

Базовый уровень

- 2 год обучения – 2 часа в неделю (144 часа в год);
- 3 год обучения – 2 часа в неделю (144 часа в год);

Продолжительность занятий

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором Центра в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время, включая учебные занятия в субботу и воскресенье с учетом пожеланий родителей (законных представителей) несовершеннолетних

обучающихся с целью создания наиболее благоприятного режима занятий и отдыха детей.

Занятия начинаются не ранее 09.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. После 45 минут занятий организовывается перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха обучающихся.

Аттестация учащихся: промежуточная (итоговая) – май.

Центр организует работу с обучающимися в течение всего календарного года.

Летний оздоровительный период – с 01.06. по 31.08.2024 года.

Во время каникул занятия проводятся по измененному расписанию или временно отменяются, работа ведется по плану, составленному на период каникул. Педагог организует разнообразные воспитательные мероприятия: праздники, конкурсы, соревнования, экскурсии, выставки, концерты и т.д. В период летних каникул обучающиеся выполняют самостоятельную работу предложенную педагогом.

Каникулы осенние 1 неделя (конец октября – начало ноября)

Каникулы зимние 2 недели (конец декабря – начало января)

Каникулы весенние 1 неделя (конец марта – начало апреля)

Каникулы летние 3 месяца (июнь – август)

2.2. Условия реализации программы

По своей специфике образовательный процесс в Центре развития творчества «Сокол» имеет развивающий характер, т. е. направлен на развитие природных задатков детей, реализацию их интересов и способностей. Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных и психофизиологических особенностей детей и подростков; с учетом специфики изучения данного учебного предмета, направления дополнительной общеразвивающей программы, возможностей материально-технической базы.

Условия реализации программы с применением информационных и телекоммуникационных образовательных технологий

Обучение по дополнительной образовательной программе предусматривает возможность включения дистанционного модуля в образовательный процесс, используя информационные и телекоммуникационные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии и (или) электронное обучение при проведении учебных занятий, практик, информационно-воспитательных мероприятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. При этом информационные учебные материалы могут быть авторским или заимствованными из других источников (презентации, фото- и видеофайлы, ссылки на материалы) и проводиться в режиме on- и offline.

Данные образовательные технологии могут реализовываться в следующих случаях:

- Условиях карантина, вынужденной самоизоляции или других подобных ситуаций, не позволяющих обучающимся непосредственно присутствовать в образовательном учреждении.
- После выполнения учебного плана (36 учебных недель). К середине мая в оставшиеся занятия допускается онлайн экскурсионная деятельность, посещение концертов, спектаклей и т.д., либо закрепление ранее изученного материала в дистанционном формате или в форме электронного обучения по усмотрению педагога.
- Индивидуальных или групповых консультаций при подготовке к конкурсам и фестивалям, реализации проектно-исследовательской деятельности, выполнении творческих работ и пр.
- Индивидуального обучения детей, которые в силу разных причин не могут посещать образовательное учреждение (дети, временно находящиеся в больнице, дети с ОВЗ, дети-инвалиды).

Местом осуществления образовательной деятельности является Центр развития творчества «Сокол» г. Липецка, независимо от места нахождения обучающихся.

При вынужденном переходе на удаленное обучение допускается корректировка рабочей программы после утверждения её директором Центра.

2.4. Формы и методы аттестации

Текущий контроль и промежуточная (итоговая) аттестация учащихся представляет собой оценку качества освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы в детском объединении. Формами проведения аттестации являются: собеседование, тестирование, опрос, наблюдение, самостоятельные исследовательские работы, контрольные уроки, практические работы, выставки, отчетные концерты, спортивные соревнования, конкурсы, спектакли, итоговые (игровые) занятия, концертные прослушивания, защита творческих работ и проектов и т.п.

Сроки проведения аттестации:

до 20 июня 2024 г. – промежуточная аттестация (освоение отдельной части дополнительной общеразвивающей программы);

–итоговая аттестация (оценка степени и уровня освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы).

Аттестация проводится без прекращения образовательного процесса в форме собеседования, тестирования, итоговых занятий.

Оценочные материалы

Диагностика результатов обучения

Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
Владение специальной терминологией	Правильность использования специальных терминов	Минимальный уровень: избегает употребления или мало ей пользуется	1-3	Наблюдение
		Средний уровень: сочетает специальную терминологию с бытовой	4-7	
		Высокий уровень: употребляет термины осознанно, с пониманием значений.	8-10	
Владение специальным оборудованием (тренажёрами)	Отсутствие затруднений в использовании оборудования (тренажёров)	Минимальный уровень: ребёнок забывает правила использования	1-3	Наблюдение
		оснащения процесса	4-7	
		Средний уровень: работает самостоятельно, но с	8-10	

		подсказками педагога Высокий уровень: самостоятельно работает		
Практические умения и навыки по блокам <i>Знание о строении и функциях опорно-двигательного аппарата</i>	Владение информацией о строении костей и мышц, типах соединения костей (суставах), способах прикрепления мышц к костям (связки, сухожилия); оказание первой помощи при повреждениях ОДА	Минимальный уровень: имеет общие представления о значении скелета и мышц в жизни человека Средний уровень: имеет некоторые представления о строении скелета и мышц человека, способах прикрепления мышц к костям (связки, сухожилия) Высокий уровень: имеет хорошие знания о строении ОДА человека, знает о мерах первой доврачебной помощи при повреждениях костей, суставов, связок, сухожилий	1-3 4-7 8-10	Наблюдение
Бег на короткую дистанцию	Умение бегать на короткую дистанцию: позволяет оценить качество быстроты и умение ориентироваться в пространстве.	Минимальный уровень: недостаточно хорошо умеет бегать на короткую дистанцию Средний уровень: достаточно хорошо умеет бегать на короткую дистанцию Высокий уровень: в совершенстве умеет бегать на короткие дистанции	1-3 4-7 8-10	Наблюдение
Прыжки в длину	Умение осуществлять прыжки в длину с места, что помогает отследить динамическую силу мышц	Минимальный уровень: недостаточно хорошо умеет осуществлять прыжки в длину Средний уровень: умеет осуществлять прыжки в длину, но с ошибками Высокий уровень: владеет умениями осуществлять прыжки в длину в полной мере	1-3 4-7 8-10	Наблюдение

Сгибание туловища из положения сидя на полу	Умение осуществлять сгибание туловища из положения сидя на полу, что даёт возможность получить представление о гибкости позвоночника	Минимальный уровень: недостаточно хорошо умеет осуществлять сгибание туловища из положения сидя Средний уровень: умеет осуществлять сгибание туловища из положения сидя на полу, но недостаточно динамично Высокий уровень: владеет умениями осуществлять сгибание туловища из положения сидя	1-3 4-7 8-10	Наблюдение
Навыки соблюдения правил техники безопасности при работе в тренажёрном зале	Умение выполнять программные требования	Минимальный уровень: нуждается в постоянном контроле Средний уровень: правила техники безопасности при работе в тренажёрном зале знает и практически всегда соблюдает Высокий уровень: всегда строго соблюдает правила техники безопасности	1-3 4-7 8-10	Наблюдение
Учебно-коммуникативные умения	Умение слушать педагога и других учащихся, владение теоретической информацией, активность и самостоятельность	Минимальный уровень: малоактивен, невнимателен Средний уровень: активен, но в меру, не всегда выслушивает до конца, может перебить Высокий уровень: активен, свободно владеет теоретической информацией, может дискутировать по определённым вопросам	1-3 4-7 8-10	Наблюдение

Мониторинг обучающихся (1 год обучения) студии «Здоровье плюс»

Вопросы :

1. Что, по- вашему мнению, входит в понятие «здоровый образ жизни»?
2. Как вы относитесь к режиму дня, есть ли у вас определённый распорядок дня?
3. Сколько раз в день вы питаетесь?
4. Какой еде отдаёте предпочтение?
5. Делаете ли зарядку по утрам?

6. Что такое вредные привычки?
7. Как вы думаете, почему некоторые люди курят, употребляют спиртные напитки, наркотики?
8. Как вы относитесь к спорту: положительно или отрицательно?
9. Какому виду спорта отдаёте предпочтение?
10. Занимались ли вы ранее на тренажёрах?
11. Почему выбрали студию «Здоровье плюс»?
12. Какие черты характера в людях вы цените прежде всего?

Критерии оценки.

Мониторинг проходит в виде тестов, на которые ученики дают краткий («да», «нет») или развёрнутый ответ. Из общего числа ответов складывается их уровень познания.

Промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся (1 год обучения)

Вопросы:

1. Перечислите основные факторы здорового образа жизни:
 - а) рациональное питание;
 - б) курение;
 - в) занятие спортом;
 - г) длительное пребывание у компьютера;
 - д) употребление алкоголя
2. Сколько раз в день, по вашему мнению, школьник должен принимать пищу?
 - а) 2 раза;
 - б) 3 раза;
 - в) 4-5 раз
3. Какие продукты содержат канцерогены (вредные вещества)?
 - а) кефир;
 - б) чипсы;
 - в) «Кока-кола»;
 - г) бананы
4. Когда, в какое время необходимо выполнять домашнее задание?
 - а) сразу после школы, пообедав;
 - б) после активного отдыха, через 2 часа;
 - в) в вечернее время, после 22.00.
5. Какой, по вашему мнению, должна быть физическая нагрузка?
 - а) дозированной по объёму,
 - б) с учётом возрастных особенностей, например, состояния здоровья;
 - в) неограниченной, без учёта индивидуальных особенностей человека.
6. Какие группы мышц развиваются и укрепляются благодаря занятиям на тренажёрах?
 - а) мышцы лица (мимические мышцы);
 - б) мышцы верхних и нижних конечностей;

Методические материалы

Использование известных педагогических технологий

Программа предусматривает использование различных педагогических технологий, адаптированных, с одной стороны, к специфике курса, с другой стороны, к специфике образовательного учреждения.

Реализуемые технологии	Показатели эффективности реализации
Проблемное обучение	Умение самостоятельно добывать знания. Творческое мышление.
Игровые технологии	Умение выделять главное, быстрота реакции, смекалка.
Перспективно-опережающее обучение	Включение в работу всех учащихся, самостоятельность мышления.
Интегрированное обучение	Включенность всех учащихся в познавательную деятельность.
Технология разноуровневого обучения	Желание и усилия по выполнению заданий, исходя из своих возможностей.
Технология группы	Взаимоотношения в коллективе

Условия и факторы, которые приводят учащихся к результативности учебной деятельности:

1. Систематическое использование терминов во время занятий;
2. Развитие интереса у учащихся к познанию нового материала, формирование познавательных потребностей;
3. Совершенствование личностных качеств: целеустремлённость, трудолюбие, ответственность, уважительное отношение к социально-значимым людям, сверстникам.

Формы, методы и приемы организации учебного процесса.

Методы	Формы	Приемы
Репродуктивный метод.	Воспроизведение знаний, приемов на практике.	Практическая работа по закреплению и совершенствованию полученных умений, теоретических знаний (работа на тренажёрах)
Метод исследования	Мини-лекции, систематизация знаний,	Работа с дополнительной литературой, таблицами

готовых знаний.	поиск материалов.	
Объяснительно-иллюстративный метод.	Беседы, рассказы, лекции, консультации.	Демонстрация наглядных пособий. («Строение скелета человека», «Строение мышц» и т.д.)
Метод проверки знаний и умений.	Промежуточная и итоговая аттестация.	Тестирование, практическая работа на тренажёрах
Метод игры.	Игры на развитие внимания, воображения.	Участие в организации летнего досуга.

Работа студии «Здоровье плюс» по программе «Путь к здоровью и красоте» предусматривает обязательную связь с родителями:

- родительские собрания в начале и конце учебного года;
- индивидуальные беседы и встречи;
организацию и проведение мероприятий с приглашением родителей.

3. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Перечень нормативно-правовых актов и документации:

Международный уровень

1. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)

Федеральный уровень

Федеральные документы:

2. Конституция Российской Федерации.

Федеральные законы:

3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный Закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» (от 31.07.2020 № 304-ФЗ);
5. Федеральный закон от 10 апреля 2000 г. N 51-ФЗ «Об утверждении Федеральной программы развития образования»
6. Федеральный закон Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. №197-ФЗ «Трудовой кодекс РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2021).
7. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка» № 124-ФЗ от 23.06.1998 г. в ред. от 02.12.2013 № 328-ФЗ;
8. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

Указы Президента:

9. Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2018 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
11. Национальные проекты :
12. Национальный проект «Образование» - Паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
13. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3;
14. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам протоколом от 30.11.2016 г. №11;

15. План мероприятий по реализации федерального проекта «Учитель будущего», приложением № 1 протокола заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12. 2018 г. № 3;
16. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом РФ 27.05 2015 г..

Постановления, распоряжения, планы, инициативы Правительства РФ:

17. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
18. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.04.2015 года № 796-р «Стратегия развития воспитания детей в РФ на период до 2025 года»;
19. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
20. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утвержденный Распоряжением Правительства РФ от 12.11.2020 года N 2945-р;
21. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
22. Распоряжение Правительства РФ от 30.04.2014 г. № 722-р «О плане мероприятий («дорожная карта») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки»;
23. План мероприятий (Дорожная карта) «Кружковое движение»- Приложение к протоколу заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по модернизации экономики и инновационному развитию России от 18.06.2017 г. № 3;
24. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 года № 122-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
25. План основных мероприятий до 2027 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденный Распоряжением Правительства РФ от 23.01.2021 года № 122-р.

Приказы Министерства просвещения РФ:

26. Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 г. N 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;
27. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

- дополнительным общеобразовательным программам» от 9.11.2018 г. №196;
28. Приказ Минпросвещения РФ от 5.09.2019 N 470 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196;
 29. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ» от 9.11.2018 N 196”
 30. Приказ Министерства просвещения РФ от 16.09.2020 г. N500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам»
 31. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
 32. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
 33. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.02.2017 года № 162 «Качественные и количественные показатели эффективности реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
 34. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи».

Приказы Министерства труда и социальной защиты РФ:

35. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5.05.2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ

36. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 28.09.2020 года N 28).

Письма Министерства просвещения РФ

37. Письмо Министерства просвещения РФ от 20.02. 2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

38. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Региональный уровень

Законы и распоряжения администрации Липецкой области

39. Распоряжение администрации Липецкой области от 12.04 2018 года №187-р «О реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» в Липецкой области»;
40. Закон Липецкой области от 30.12.2004 № 166-ОЗ «О социальной поддержке обучающихся образовательных организаций и дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в Липецкой области».

Приказы, рекомендации управления образования и науки Липецкой области

41. Приказ УОиН от 17.04.2018 №454 «Об утверждении плана мероприятий «дорожная карта» по внедрению персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальных районах (городских округах) Липецкой области»
42. Приказ УОиН от 08.11.2018 г. № 1459 «О внесении изменения в приказ N 450 от 16.04.2018 г. «Об утверждении концепции персонифицированного финансирования дополнительного образования в Липецкой области»;
43. Приказ УОиН от 25.01.2021 г. № 76 «О создании регионального экспертного совета по вопросам развития дополнительного образования».

Муниципальный уровень

44. Устав города Липецка.

Документы МБОУ ДО ЦРТ «Сокол» г. Липецка:

45. Устав МБОУ ДО ЦРТ «Сокол» г. Липецка;
46. Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБОУ ДО ЦРТ «Сокол» г. Липецка.

3.2. Список литературы

1. Гоголев М.И. Основы медицинских знаний учащихся. М., Просвещение, 1991г.
2. Елин Е.П. Психология физического воспитания. М. Просвещение, 1980г.
3. Золотарёва А.В. Дополнительное образование детей. Ярославль. Академия развития.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. Методическое пособие. НЦ ЭНАС, 2002.
5. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. Ростов-на-Дону. Феникс, 2005
6. Программы для внешкольных учреждений, ЛИРО, 2005г.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.2002г.
8. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии. М.2003г.
9. Шихи К. Фитнес-терапия. Терра- спорт. М., 2005г.

Литература, рекомендуемая педагогам.

10. Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно- оздоровительные
11. мероприятия в школе. Волгоград: Учитель, 2006г.
12. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М. Просвещение, 1986
13. Исаева С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе. АЙРИС ПРЕСС, 2004г.
14. Крипкова А.Г. Возрастная физиология и гигиена. М. Просвещение , 1 1996 год
15. Литвинов Е.Н., Должиков И.И. Физическая культура 1-11 классы. Пособие для учителя. М.2004 г.
16. Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы. М. Просвещение, 2001 г.
17. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания. М. Физкультура и спорт, 1998 год.
18. Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». – М.: Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский Государственный Технический университет имени Н. Э. Баумана 2017– 608 с.

Литература, рекомендуемая детям.

19. Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре. М. Вентана Граф, 2013 г.
20. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Ярославль. Академия развития, 2005г.
21. Колесникова С.В. Детская аэробика. Ростов –на Дону, 2005
22. Люси Бурбо. Тренируем мышцы груди и рук за 10 минут в день. Феникс, 2005г.

1. ПРИЛОЖЕНИЯ

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе
«Путь к здоровью и красоте»
физкультурно-спортивной направленности
на 2023-2024 учебный год**

Педагоги дополнительного
образования

Гордеев Г.К.;

Бокарева С.Н.;

Чиж Н.А.

I. Анализ воспитательной работы за 2022-2023 г.

В 2022-2023 учебном году воспитательная работа по общеобразовательной (общеразвивающей) «Путь к здоровью и красоте» реализовывалась в студии «Здоровье +» тремя педагогами, в которой обучалось 7 групп первого года обучения. В начале учебного года передо мной, как педагогом дополнительного образования стояла главная воспитательная задача - воспитание нравственных качеств, развитие физических данных .

1. Количественная характеристика творческого коллектива

1.1.Общий численная характеристика студии:

- а) на начало года 59*
- б) пришли в течение года (кол-во) 0*
- в) ушли в течение года (кол-во) 0*
- г) на конец года (кол-во) 12*
- д) количество мальчиков 37*
- е) количество девочек 12*

Основные причины - нет

1.2. Возрастная характеристика учащихся студии:

- Дошкольников 0*
- Младший возраст (1 – 4 класс.) 50*
- Средний возраст 9*

1.3. Количество обучающихся по годам обучения:

1 год обучения 7 групп 59 обучающихся.

1.4. Количество обучающихся с особыми потребностями

- В трудной жизненной ситуации – 0*
- Учащиеся с ослабленным здоровьем (ОВЗ и дети-инвалиды) – 0*
- Одаренные – 0*

2. Качественная характеристика воспитательной работы студии «Егоза»

В начале учебного года сложился сформированный коллектив, который объединил в себе учащихся с 7 до 13 лет. Главной задачей 3 педагогов з было обеспечить комфортное ощущение каждого учащегося в коллективе в целом. Учащиеся студии с удовольствием принимают участие в коллективных мероприятиях, спортивных праздниках , организованных в рамках Центра и за его пределами, однако из-за неблагоприятной эпидемиологической обстановки массовые мероприятия были запрещены. Тем не менее, в течение года можно было

организовывать и проводить мероприятия в рамках одной группы и без присутствия посторонних лиц.

2.1 В рамках Центра были проведены следующие мероприятия:

1. Эстафета “Веселые старты”

2. Соревнования “Сокольские игры ”

Учащиеся самым активным образом участвовали в мероприятиях, организованных в рамках городской акции «Культурный код юного Липчанина». Ребята с удовольствием принимали участие в соревнованиях и открытых занятиях, организованных в форме праздников но самое большое удовлетворение им принесло участие в немногочисленных разрешенных массовых мероприятиях:

- ✓ *«Новый год стучится в двери! » - Развлекательная программа (28.12.22.);*
- ✓ *«Служу России» открытое занятие, посвященное Дню Защитников Отечества (22.02.23.);*
- ✓ *«Мы - одна семья» открытое занятие ; (28.05.23.);*

Учащиеся студии в течение года принимали участие в крупных городских и областных мероприятиях, организованных ЦРТ «Сокол»

2.2. Участие в мероприятиях ЦРТ “Сокол”, городских и областных:

- ✓ *«День открытых дверей» (сентябрь);*
- ✓ *«Я люблю тебя, мой Сокол!» праздничный концерт на городском празднике, посвященном Дню жилого района «Сокол»;*
- ✓ *Военно-спортивная историко-патриотическая игра «Победа» (апрель)*
- ✓ *Городской этап Спортокиады допризывной учащейся молодежи обще образовательных учреждений города Липецка (апрель).*

3. Цель и задачи работы

Целью воспитательной работы в прошлом учебном году являлось создание условий для комфортного обучения учащихся, их социализации и адаптации в обществе , организации спортивной деятельности в рамках воспитательной системы.

Цель реализовывалась посредством следующих **воспитательных задач:**

- Развитие творческих способностей и интересов учащихся через эффективную организацию спортивных мероприятий и общественной деятельности.

3.	Беседа «Будь здоров!»	1-7		+					+		
4.	Составление маршрута безопасного движения	1-7	+								
5.	Участие в международном Дне отказа от курения	1-7								+	
Модуль «Интеллектуальное здоровье»											
Направление «Научно-образовательное воспитание и формирование познавательных интересов»											
1.	Анкетирование «Мои интересы»	1-7	+								+
2.	Информационные пятиминутки «Научная доблесть России»	1-7	+					+			+
3.	Разработка мини проекта «Спортивные пристрастия»	1-7			+					+	
Модуль «Духовное здоровье»											
Направление «Духовно – нравственное воспитание»											
1	День Пожилого человека	1-7		+							
2	Экскурсия в Липецкий областной Краеведческий музей	1-7							+		
Модуль «Нравственное здоровье»											
Направление «Патриотическое воспитание»											
1	Диспут «Кто такой патриот?»	1-7				+					
3	Беседа «Это День Победы»	1-7									+
4	Игра «Угадай мелодию» (из репертуара военных песен)	1-7									+
Модуль «Эмоциональное здоровье»											
Направление «Художественно-эстетическое воспитание»											
1	Беседа «ЦРТ «Сокол» и соколики»	1-7		+							
2.	Участие в соревнованиях на различных площадках (названия)	1-7	+			+					+
3	Беседа о физической культуре.	1-7	+				+				+

4.1. Воспитательная работа

Целью воспитательной работы - является создание условий в студии для личностного развития обучающихся, формирования у них системных знаний о

различных аспектах развития России и мира, путем формирования основ российской идентичности; готовности к саморазвитию; мотивации к познанию и обучению; ценностных установок и социально значимых качеств личности; активного участия в социально-значимой деятельности.

В соответствии с ФЗ от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» воспитательная работа в студии строится в соответствии с ежегодным календарным планом воспитательной работы Центра, который реализуется по семи направлениям:

- Федеральные социально-значимые направления;
- Городские воспитательные акции;
- ключевые дела МБОУ ДО Центра развития творчества «Сокол» г.Липецка;
- культурно-воспитательная деятельность творческого коллектива;
- индивидуальное воспитание культурной и развитой личности учащегося;
- взаимодействие с законными представителями учащихся;
- сотрудничество с социальными партнёрами.

В соответствии с планом воспитательной работы Центра воспитательная работа включает в себя:

1. Комплекс организационных мер:
 - участие в празднике «День открытых дверей» МБОУ ДО Центра развития творчества «Сокол» г.Липецка;
 - подбор репертуара;
 - комплектование учебных групп;
 - работы с родителями обучающихся.
2. Подготовка материальной базы.
3. Использование средств массовой информации.
4. Планирование и осуществление деятельности по программе.
5. Участие обучающихся в массовых мероприятиях МБОУ ДО ЦРТ «Сокол» в соответствии с планом учреждения на текущий учебный год.
6. Работа педагога над индивидуальными темами самообразования.
7. Участие в конкурсах различного уровня.
8. Выездные концерты.
9. Создание диагностических материалов для проведения мониторинга качества образовательной деятельности.
10. Анализ деятельности студии за прошедший учебный год.

1.2. Работа с законными представителями учащихся

Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и Центра. Работа с родителями или законными представителями школьников осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

На групповом уровне:

- организация родительской общественности, участвующая в управлении Центром и решении вопросов воспитания и социализации их детей;
- родительские собрания студий, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;
- психолого-педагогические консультации родителей по вопросам воспитания детей;
- взаимодействие с родителями посредством сайта и соц. сетей;
- присутствие родителей на открытые занятия и мастер-классах ;
- участие в Городском фестивале родительских инициатив.

На индивидуальном уровне:

- обращение к психологу или администрации по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении праздничны или массовых мероприятий воспитательной направленности;
- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества «Сокол» г. Липецка

Программа рассмотрена на заседании
методического совета МБОУ ДО ЦРТ
"Сокол" г. Липецка
«30» августа 2023 г. Протокол №1

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО ЦРТ "Сокол"
г. Липецка
_____ Е.А. Лукьянова
Приказ от «30» августа 2023 г. № 80

Рабочая программа
студии «Здоровье плюс»
на 2023-2024 учебный год
(дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Путь к здоровью и красоте»
(группа №1)

Педагог дополнительного образования
Чиж Наталья Алексеевна

Сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека – культура здоровья, которая закладывается с раннего возраста, поскольку качества, привитые с детства, всегда оказываются наиболее прочными и активно воздействуют на весь дальнейший процесс формирования личности. На формирование системы знаний и умений в области познания ребенком самого себя, своих возможностей и способов их развития и приумножения наибольшее влияние оказывают образовательные учреждения, на которые возлагаются задачи по формированию культуры здорового образа жизни, исходя из естественно-социальных основ здоровья и осознания права и ответственности общества за здоровье детей. Оптимальные условия для воспитания культуры здоровья детей в настоящее время сложились в ряде учреждений дополнительного образования, которые можно рассматривать как системы современных технологий развития не только творческого потенциала, но также сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

Данная дополнительная общеразвивающая программа реализуется в детском объединении «Здоровье плюс» и рассчитана на 1 учебный год (72 учебных часа). Основной формой обучения учащихся данного возраста является – занятие.

Цель – создание условий для активной жизненной позиции обучающихся в приобщении их к культуре здорового образа жизни в триединстве здоровья, интеллекта, души и тела; стремление к физическому совершенству.

Задачи:

Обучающие:

- содействовать всестороннему физическому развитию детей;
- улучшить здоровье детей за счёт привлечения к систематическим занятиям;
- выработать мотивационно-ценностные установки на здоровый образ жизни.

Развивающие:

- сформировать устойчивую потребность учащихся в здоровом образе жизни;
- развивать и совершенствовать выносливость, ловкость, быстроту, силу и гибкость.

Воспитательные:

- воспитать здоровых, физически развитых граждан России;
- воспитать осознанное отношение к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности;
- признать физическое здоровье непреходящей ценностью и общественным богатством России.

Все занятия студии «Здоровье плюс» проходят в кабинете № 3, материально – техническое обеспечение которого позволяет реализовать рабочую программу дополнительного образования. Форма обучения – групповая. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа по следующему расписанию:

понедельник: 11.00-11.30; 11.40-12.10

Оптимальное количество обучающихся в группе – 10 – 12 человек. Группы формируются по возрастному признаку, без отбора. Состав групп – постоянный.

Занятия комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Так как программа ориентирована на большой объём практических работ с использованием тренажёров (до 70% учебного времени) по всем темам, занятия включают здоровьесберегающие технологии (организационные моменты, проветривание помещения, физкультминутки), во время которых выполняется гимнастика для глаз, релаксационные упражнения, мини – тренировки, физические упражнения для профилактики общей утомляемости.

Кабинет оснащен настенным экраном, проектором и ноутбуком.

Занятия в объединении являются комплексными – на них используются различные методы:

- словесный - устное изложение, рассказ, лекции, аналитические и эвристические беседы, работа с наглядными пособиями;
- наглядный - показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, - практический - выполнение упражнений, работа на тренажёрах;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

На занятиях используются методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой – организация работы в группах
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Программа предполагает соединение игры, труда и обучения в единое целое, что обеспечивает единое решение познавательных, практических и игровых задач. В основе проведения занятий лежит творческая деятельность, т.е. создание оригинальных творческих работ.

Учебный план I года обучения

№ п/п	Курсы	Количество часов	В том числе		Формы аттестации, контроля
			теория	практика	
1	Профилактика нарушений деятельности опорно – двигательного аппарата человека. Работа на тренажёрах.	20	5	15	Тестирование
2	Гигиена питания. Работа на тренажёрах.	20	5	15	Тестирование
3	Соблюдение режима дня и личная гигиена. Работа на тренажёрах.	20	5	15	Тестирование
4	Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Работа на тренажёрах.	12	2	10	Тестирование
	ИТОГО	72	17	55	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
 дополнительного образования по курсу
«Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата человека. Работа на тренажёрах» (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов в мин.		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1	04.09.	Комбинированное занятие	30	30	Введение образовательную программу. Инструкция по технике безопасности	Наблюдение.
2	11.09	Комбинированное занятие	10	50	Строение костей. Связочный аппарат. Работа на тренажёрах: упражнения на укрепление стопы.	Наблюдение.
3	18.09	Комбинированное занятие	10	50	Типы соединения костей. Суставы. Работа на тренажёрах: подошвенное сгибание.	Наблюдение.
4	25.09	Комбинированное занятие	10	50	Работа на тренажёрах: сгибание мышц стопы и пальцев ног.	Наблюдение
5	02.10	Комбинированное занятие	10	50	Мышцы, их строение и функции. Работа на тренажёрах: сгибание мышц стопы и пальцев ног.	Наблюдение.

6	09.10	Комбинированное занятие	10	50	Нарушение осанки и её профилактика. Работа на тренажёрах: развитие подвижности голеностопного сустава	Наблюдение.
7	16.10	Комбинированное занятие	10	50	Предупреждение плоскостопия в подростковом возрасте. Работа на тренажёрах: развитие подвижности голеностопного сустава.	Наблюдение.
8	23.10	Комбинированное занятие	10	50	Растяжения связок, их причины Работа на тренажёрах: развитие гибкости средней части стопы и пальцев.	Наблюдение.
9	30.10	Комбинированное занятие	10	50	Меры первой доврачебной помощи при растяжении связок. Работа на тренажёрах: развитие гибкости средней части стопы и пальцев.	Наблюдение.
10	06.11	Комбинированное занятие	10	50	Работа на тренажёрах:	Наблюдение. Тестирование.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования по курсу
«Гигиена питания. Работа на тренажёрах» (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол- во часов в мин		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1	13.11	Комбинированное занятие	10	50	Гигиена питания. Работа на тренажёрах: укрепление запястья, кисти руки, общеукрепляющие упражнения.	Наблюдение.
2	20.11	Комбинированное занятие	10	50	Основные группы пищевых продуктов. Работа на тренажёрах: укрепление запястья, кисти руки, общеукрепляющие упражнения.	Наблюдение.
3	27.11	Комбинированное занятие	10	50	Режим питания. Работа на тренажёрах: укрепление запястья, кисти руки, общеукрепляющие упражнения.	Наблюдение.
4	04.12	Комбинированное занятие	10	50	Энергия пищевых веществ. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Коллективное обсуждение
6	11.12	Комбинированное занятие	10	50	Сбалансированное, полноценное питание. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Коллективное обсуждение

7	18.12	Комбинированное занятие	10	50	Как питались на Руси и в России. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Коллективное обсуждение
8	25.12	Комбинированное занятие	10	50	Продукты питания в разных культурах. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Наблюдение.
9	15.01	Комбинированное занятие	10	50	Белки – строительные материалы живого организма. Работа на тренажёрах: укрепление предплечья и кисти руки	Наблюдение.
10	22.01	Комбинированное занятие	10	50	Работа на тренажёрах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования по курсу
«Соблюдение режима дня и личная гигиена. Работа на тренажёрах»

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол- во часов в мин		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1	29.01	Комбинированное занятие	10	50	Правильное чередование труда и отдыха. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление шейного отдела позвоночника	Наблюдение.
2	05.02	Комбинированное занятие	10	50	Почему так важно соблюдать режим дня. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление шейного отдела позвоночника	Наблюдение.
3	12.02	Комбинированное занятие	10	50	Двигательная активность и её оптимальный уровень. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление грудного отдела позвоночника	Наблюдение.
4	19.02	Комбинированное занятие	10	50	Периоды физической активности. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление грудного отдела позвоночника	Наблюдение.
5	26.02	Комбинированное занятие	10	50	Основные компоненты режима дня. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление грудного отдела позвоночника	Наблюдение.

6	04.03	Комбинированное занятие	10	50	Здоровый и полноценный сон и его значение. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление пояснично – крестцового отдела позвоночника	Коллективное обсуждение
7	11.03	Комбинированное занятие	10	50	Активный отдых и его составляющие. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление пояса верхних конечностей и верхней части туловища.	Наблюдение.
8	18.03	Комбинированное занятие	10	50	Биологические ритмы. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление пояса верхних конечностей и верхней части туловища.	Наблюдение.
9	25.03	Комбинированное занятие	10	50	Гигиена сна. Работа на тренажёрах:	Коллективное Обсуждение. Тестирование.
10.	01.04	Практическое занятие	-	60	Работа на тренажерах	Наблюдение.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования по курсу

«Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Работа на тренажёрах»

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол- во часов в мин		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1.	08.04	Комбинированное занятие	10	50	Пивной алкоголизм – беда молодых. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц нижних конечностей.	Наблюдение. Коллективное обсуждение
2.	15.04	Комбинированное занятие	10	50	Причины табакокурения. Психология курения. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц нижних конечностей.	Наблюдение. Коллективное обсуждение
3	22.04	Комбинированное занятие	10	50	Наркотики в зеркале статистики. Сделай правильный выбор. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц верхних конечностей.	Наблюдение. Коллективное обсуждение

4	29.04	Практическое занятие	-	60	Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц верхних конечностей	Наблюдение. Коллективное обсуждение
5	06.05.	Практическое занятие	-	60	Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц верхних конечностей	Наблюдение. Коллективное обсуждение
6	13.05	Итоговая аттестация	-	60	Самый ловкий, сильный смелый. Спортивное Мероприятие.	Собеседование, наблюдение.
7	20.05	Дистанционное занятие	-	60	Основы здорового питания. Викторина.	Наблюдение
8	27.05	Дистанционное занятие	-	60	Мои планы на лето. Круглый стол.	Наблюдение

Список использованной литературы.

1. Гоголев М.И. Основы медицинских знаний учащихся. М., Просвещение, 1991г.
2. Елин Е.П. Психология физического воспитания. М. Просвещение, 1980г.
3. Золотарёва А.В. Дополнительное образование детей. Ярославль. Академия развития.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. Методическое пособие. НЦ ЭНАС, 2002.
5. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. Ростов-на-Дону. Феникс, 2005
6. Программы для внешкольных учреждений, ЛИРО, 2005г.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.2002г.
8. Чупах И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии. М.2003г.
9. Шихи К. Фитнес-терапия. Terra- спорт. М., 2005г.

Литература, рекомендуемая педагогам.

1. Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно- оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград: Учитель, 2006г.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М. Просвещение, 1986
3. Исаева С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе. АЙРИС ПРЕСС, 2004г.
4. Крипкова А.Г. Возрастная физиология и гигиена. М. Просвещение , 1996 г.
5. Литвинов Е.Н., Должиков И.И. Физическая культура 1-11 классы. Пособие для учителя. М.2004 г.
6. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания. М. Физкультура и спорт, 1998 г..

Литература, рекомендуемая детям.

- Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре. М. Вентана Граф, 2013 г.
- Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Ярославль. Академия развития, 2005г.
- Колесникова С.В. Детская аэробика. Ростов –на Дону, 2005
- Люси Бурбо. Тренируем мышцы груди и рук за 10 минут в день. Феникс, 2000.

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества «Сокол» г. Липецка

Программа рассмотрена на заседании
методического совета МБОУ ДО ЦРТ
"Сокол" г. Липецка
«30» августа 2023 г. Протокол №1

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО ЦРТ "Сокол"
г. Липецка

Е.А. Лукьянова

Приказ от «30» августа 2023 г. № 80

Рабочая программа
студии «Здоровье плюс»
на 2023-2024 учебный год
(дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Путь к здоровью и красоте»
(группа №2)

Педагог дополнительного образования
Чиж Наталья Алексеевна

Сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека – культура здоровья, которая закладывается с раннего возраста, поскольку качества, привитые с детства, всегда оказываются наиболее прочными и активно воздействуют на весь дальнейший процесс формирования личности. На формирование системы знаний и умений в области познания ребенком самого себя, своих возможностей и способов их развития и приумножения наибольшее влияние оказывают образовательные учреждения, на которые возлагаются задачи по формированию культуры здорового образа жизни, исходя из естественно-социальных основ здоровья и осознания права и ответственности общества за здоровье детей. Оптимальные условия для воспитания культуры здоровья детей в настоящее время сложились в ряде учреждений дополнительного образования, которые можно рассматривать как системы современных технологий развития не только творческого потенциала, но также сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

Данная дополнительная общеразвивающая программа реализуется в детском объединении «Здоровье плюс» и рассчитана на 1 учебный год (72 учебных часа). Основной формой обучения учащихся данного возраста является – занятие.

Цель – создание условий для активной жизненной позиции обучающихся в приобщении их к культуре здорового образа жизни в триединстве здоровья, интеллекта, души и тела; стремление к физическому совершенству.

Задачи:

Обучающие:

- содействовать всестороннему физическому развитию детей;
- улучшить здоровье детей за счёт привлечения к систематическим занятиям;
- выработать мотивационно-ценностные установки на здоровый образ жизни.

Развивающие:

- сформировать устойчивую потребность учащихся в здоровом образе жизни;
- развивать и совершенствовать выносливость, ловкость, быстроту, силу и гибкость.

Воспитательные:

- воспитать здоровых, физически развитых граждан России;
- воспитать осознанное отношение к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности;
- признать физическое здоровье непреходящей ценностью и общественным богатством России.

Все занятия студии «Здоровье плюс» проходят в кабинете № 3, материально – техническое обеспечение которого позволяет реализовать рабочую программу дополнительного образования. Форма обучения – групповая. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа по следующему расписанию:

четверг: 11.00-11.30; 11.40-12.10

Оптимальное количество обучающихся в группе – 10 – 12 человек. Группы формируются по возрастному признаку, без отбора. Состав групп – постоянный.

Занятия комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Так как программа ориентирована на большой объём практических работ с использованием тренажёров (до 70% учебного времени) по всем темам, занятия включают здоровьесберегающие технологии (организационные моменты, проветривание помещения, физкультминутки), во время которых выполняется гимнастика для глаз, релаксационные упражнения, мини – тренировки, физические упражнения для профилактики общей утомляемости.

Кабинет оснащен настенным экраном, проектором и ноутбуком.

Занятия в объединении являются комплексными – на них используются различные методы:

- словесный - устное изложение, рассказ, лекции, аналитические и эвристические беседы, работа с наглядными пособиями;
- наглядный - показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, - практический - выполнение упражнений, работа на тренажёрах;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

На занятиях используются методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой – организация работы в группах
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Программа предполагает соединение игры, труда и обучения в единое целое, что обеспечивает единое решение познавательных, практических и игровых задач. В основе проведения занятий лежит творческая деятельность, т.е. создание оригинальных творческих работ.

Учебный план I года обучения

№ п/п	Курсы	Количество часов	В том числе		Формы аттестации, контроля
			теория	практика	
1	Профилактика нарушений деятельности опорно – двигательного аппарата человека. Работа на тренажёрах.	20	5	15	Тестирование
2	Гигиена питания. Работа на тренажёрах.	20	5	15	Тестирование
3	Соблюдение режима дня и личная гигиена. Работа на тренажёрах.	20	5	15	Тестирование
4	Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Работа на тренажёрах.	12	2	10	Тестирование
	ИТОГО	72	17	55	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования по курсу

«Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата человека. Работа на тренажёрах» (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов в мин.		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1	07.09.	Комбинированное занятие	30	30	Введение в образовательную программу. Инструкция по технике безопасности	Наблюдение.
2	14.09	Комбинированное занятие	10	50	Строение костей. Связочный аппарат. Работа на тренажёрах: упражнения на укрепление стопы.	Наблюдение.
3	21.09	Комбинированное занятие	10	50	Типы соединения костей. Суставы. Работа на тренажёрах: подошвенное сгибание.	Наблюдение.
	28.09	Комбинированное занятие	10	50	Работа на тренажёрах: сгибание мышц стопы и пальцев ног	Наблюдение
4	05.10	Комбинированное занятие	10	50	Работа на тренажёрах: сгибание мышц стопы и пальцев ног.	Наблюдение
5	12.10	Комбинированное занятие	10	50	Мышцы, их строение и функции. Работа на тренажёрах: сгибание мышц стопы и пальцев ног.	Наблюдение.

6	19.10	Комбинированное занятие	10	50	Нарушение осанки и её профилактика. Работа на тренажёрах: развитие подвижности голеностопного сустава	Наблюдение.
7	26.10	Комбинированное занятие	10	50	Предупреждение плоскостопия в подростковом возрасте. Работа на тренажёрах: развитие подвижности голеностопного сустава.	Наблюдение.
8	02.11	Комбинированное занятие	10	50	Растяжения связок, их причины Работа на тренажёрах: развитие гибкости средней части стопы и пальцев.	Наблюдение.
9	09.11	Практическое занятие	-	60	Работа на тренажёрах:	Наблюдение. Тестирование.
10	16.11	Практическое занятие	-	60	Работа на тренажёрах:	Наблюдение. Тестирование.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования по курсу
«Гигиена питания. Работа на тренажёрах» (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол- во часов в мин		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1	23.11	Комбинированное занятие	10	50	Гигиена питания. Работа на тренажёрах: укрепление запястья, кисти руки, общеукрепляющие упражнения.	Наблюдение.
2	30.11	Комбинированное занятие	10	50	Основные группы пищевых продуктов. Работа на тренажёрах: укрепление запястья, кисти руки, общеукрепляющие упражнения.	Наблюдение.
3	07.12	Комбинированное занятие	10	50	Режим питания. Работа на тренажёрах: укрепление запястья, кисти руки, общеукрепляющие упражнения.	Наблюдение.
4	14.12	Комбинированное занятие	10	50	Энергия пищевых веществ. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Коллективное обсуждение
5	21.12	Комбинированное занятие	10	50	Сбалансированное, полноценное питание. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Коллективное обсуждение
6	28.12	Комбинированное занятие	10	50	Как питались на Руси и в России. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Коллективное обсуждение

7	11.01	Комбинированное занятие	10	50	Продукты питания в разных культурах. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Наблюдение.
8	18.01	Комбинированное занятие	10	50	Белки – строительные материалы живого организма. Работа на тренажёрах: укрепление предплечья и кисти руки	Наблюдение.
9	25.01	Практическое занятие	-	60	Работа на тренажёрах.	Наблюдение
10	01.02	Практическое занятие	-	60	Работа на тренажёрах	Наблюдение

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования по курсу
«Соблюдение режима дня и личная гигиена. Работа на тренажёрах»
(1 год обучения)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол- во часов в мин		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1	08.02	Комбинированное занятие	10	50	Правильное чередование труда и отдыха. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление шейного отдела позвоночника	Наблюдение.
2	15.02	Комбинированное занятие	10	50	Почему так важно соблюдать режим дня. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление шейного отдела позвоночника	Наблюдение.
3	22.02	Комбинированное занятие	10	50	Двигательная активность и её оптимальный уровень. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление грудного отдела позвоночника	Наблюдение.
4	29.02	Комбинированное занятие	10	50	Периоды физической активности. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление грудного отдела позвоночника	Наблюдение.
5	07.03	Комбинированное занятие	10	50	Основные компоненты режима дня. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление грудного отдела позвоночника	Наблюдение.

6	14.03	Комбинированное занятие	10	50	Здоровый и полноценный сон и его значение. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление пояснично – крестцового отдела позвоночника	Коллективное обсуждение
7	21.03	Комбинированное занятие	10	50	Роль гигиены. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление пояснично – крестцового отдела позвоночника	Наблюдение.
8	28.03	Комбинированное занятие	10	50	Активный отдых и его составляющие. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление пояса верхних конечностей и верхней части туловища.	Наблюдение.
9	04.04	Комбинированное занятие	10	50	Биологические ритмы. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление пояса верхних конечностей и верхней части туловища.	Наблюдение.
10	11.04	Комбинированное занятие	10	50	Гигиена сна. Работа на тренажёрах:	Коллективное Обсуждение. Тестирование.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования по курсу
«Профилактика злоупотребления психоактивными веществами.
Работа на тренажёрах» (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол- во часов в мин		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1.	18.04	Комбинированное занятие	10	50	Понятие «психоактивные вещества». Вредные привычки, причины их формирования. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц нижних конечностей	Наблюдение.
2.	25.04	Комбинированное занятие	10	50	Пивной алкоголизм – беда молодых. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц нижних конечностей.	Наблюдение. Коллективное обсуждение

3.	02.05	Комбинированное занятие	10	50	Причины табакокурения. Психология курения. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц нижних конечностей.	Наблюдение. Коллективное обсуждение
4	16.05	Комбинированное занятие	10	50	Наркотики в зеркале статистики. Сделай правильный выбор. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц верхних конечностей.	Наблюдение. Коллективное обсуждение
5.	23.05	Комбинированное занятие	10	50	Определение значимых личностных ценностей. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц верхних конечностей.	Наблюдение. Коллективное обсуждение
6.	30.05	Итоговая аттестация	-	60	Самый ловкий, сильный смелый. Спортивное Мероприятие.	Собеседование, наблюдение.

Список использованной литературы.

1. Гоголев М.И. Основы медицинских знаний учащихся. М., Просвещение, 1991г.
2. Елин Е.П. Психология физического воспитания. М. Просвещение, 1980г.
3. Золотарёва А.В. Дополнительное образование детей. Ярославль. Академия развития.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. Методическое пособие. НЦ ЭНАС, 2002.
5. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. Ростов-на-Дону. Феникс, 2005
6. Программы для внешкольных учреждений, ЛИРО, 2005г.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.2002г.
8. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии. М.2003г.
9. Шихи К. Фитнес-терапия. Terra- спорт. М., 2005г.

Литература, рекомендуемая педагогам.

1. Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно- оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград: Учитель, 2006г.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М. Просвещение, 1986
3. Исаева С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе. АЙРИС ПРЕСС, 2004г.
4. Крипкова А.Г. Возрастная физиология и гигиена. М. Просвещение, 1996 год
5. Литвинов Е.Н., Должиков И.И. Физическая культура 1-11 классы. Пособие для учителя. М.2004 г.
6. Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы. М. Просвещение, 2001 г.
7. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания. М. Физкультура и спорт, 1998 год.

Литература, рекомендуемая детям.

1. Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре. М. Вентана Граф, 2013 г.
2. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Ярославль. Академия развития, 2005г.

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества «Сокол» г. Липецка

Программа рассмотрена на заседании
методического совета МБОУ ДО ЦРТ
"Сокол" г. Липецка
«30» августа 2023 г. Протокол №1

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО ЦРТ "Сокол"
г. Липецка

Е.А. Лукьянова

Приказ от «30» августа 2023 г. № 80

Рабочая программа
студии «Здоровье плюс»
на 2023-2024 учебный год
(дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Путь к здоровью и красоте»
(3 группа)

Педагог дополнительного образования
Чиж Наталья Алексеевна

Сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека – культура здоровья, которая закладывается с раннего возраста, поскольку качества, привитые с детства, всегда оказываются наиболее прочными и активно воздействуют на весь дальнейший процесс формирования личности. На формирование системы знаний и умений в области познания ребенком самого себя, своих возможностей и способов их развития и приумножения наибольшее влияние оказывают образовательные учреждения, на которые возлагаются задачи по формированию культуры здорового образа жизни, исходя из естественно-социальных основ здоровья и осознания права и ответственности общества за здоровье детей. Оптимальные условия для воспитания культуры здоровья детей в настоящее время сложились в ряде учреждений дополнительного образования, которые можно рассматривать как системы современных технологий развития не только творческого потенциала, но также сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

Данная дополнительная общеразвивающая программа реализуется в детском объединении «Здоровье плюс» и рассчитана на 1 учебный год (36 учебных часов). Основной формой обучения учащихся данного возраста является – занятие.

Цель – создание условий для активной жизненной позиции обучающихся в приобщении их к культуре здорового образа жизни в триединстве здоровья, интеллекта, души и тела; стремление к физическому совершенству.

Задачи:

Обучающие:

- содействовать всестороннему физическому развитию детей;
- улучшить здоровье детей за счёт привлечения к систематическим занятиям;
- выработать мотивационно-ценностные установки на здоровый образ жизни.

Развивающие:

- сформировать устойчивую потребность учащихся в здоровом образе жизни;
- развивать и совершенствовать выносливость, ловкость, быстроту, силу и гибкость.

Воспитательные:

- воспитать здоровых, физически развитых граждан России;
- воспитать осознанное отношение к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности;
- признать физическое здоровье непреходящей ценностью и общественным богатством России.

Все занятия студии «Здоровье плюс» проходят в кабинете № 3, материально – техническое обеспечение которого позволяет реализовать рабочую программу дополнительного образования. Форма обучения – групповая. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическим часам по следующему расписанию:

среда: 12.25-13.10

Оптимальное количество обучающихся в группе – 10 – 12 человек. Группы формируются по возрастному признаку, без отбора. Состав групп – постоянный.

Занятия комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Так как программа ориентирована на большой объём практических работ с использованием тренажёров (до 70% учебного времени) по всем темам, занятия включают здоровьесберегающие технологии (организационные моменты, проветривание помещения, физкультминутки), во время которых выполняется гимнастика для глаз, релаксационные упражнения, мини – тренировки, физические упражнения для профилактики общей утомляемости.

Кабинет оснащен настенным экраном, проектором и ноутбуком.

Занятия в объединении являются комплексными – на них используются различные методы:

- словесный - устное изложение, рассказ, лекции, аналитические и эвристические беседы, работа с наглядными пособиями;
- наглядный - показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, - практический - выполнение упражнений, работа на тренажёрах;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

На занятиях используются методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой – организация работы в группах
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Программа предполагает соединение игры, труда и обучения в единое целое, что обеспечивает единое решение познавательных, практических и игровых задач. В основе проведения занятий лежит творческая деятельность, т.е. создание оригинальных творческих работ.

Учебный план I года обучения

№ п/п	Курсы	Количество часов	В том числе		Формы аттестации, контроля
			теория	практика	
1	Профилактика нарушений деятельности опорно – двигательного аппарата человека. Работа на тренажёрах.	10	3	7	Тестирование
2	Гигиена питания. Работа на тренажёрах.	10	2	8	Тестирование
3	Соблюдение режима дня и личная гигиена. Работа на тренажёрах.	10	2	8	Тестирование
4	Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Работа на тренажёрах.	6	1	5	Тестирование
	ИТОГО	36	8	28	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
 дополнительного образования по курсу
«Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата человека.
Работа на тренажёрах» (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов в мин.		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1	06.09.	Комбинированное занятие	10	35	Введение образовательную программу. Инструкция по технике безопасности	Наблюдение.
2	13.09	Комбинированное занятие	5	40	Строение костей. Связочный аппарат. Работа на тренажёрах: упражнения на укрепление стопы.	Наблюдение.
3	20.09	Комбинированное занятие	5	40	Типы соединения костей. Суставы. Работа на тренажёрах: подошвенное сгибание.	Наблюдение.
4	27.09	Комбинированное занятие	5	40	Работа на тренажёрах: сгибание мышц стопы и пальцев ног.	Наблюдение
5	04.10	Комбинированное занятие	5	40	Мышцы, их строение и функции. Работа на тренажёрах: сгибание мышц стопы и пальцев ног.	Наблюдение

6	11.10	Комбинированное занятие	5	40	Нарушение осанки и её профилактика. Работа на тренажёрах: развитие подвижности голеностопного сустава	Наблюдение.
7	18.10	Комбинированное занятие	5	40	Предупреждение плоскостопия в подростковом возрасте. Работа на тренажёрах: развитие подвижности голеностопного сустава.	Наблюдение.
8	25.10	Комбинированное занятие	5	40	Растяжения связок, их причины Работа на тренажёрах: развитие гибкости средней части стопы и пальцев.	Наблюдение.
9	01.11	Комбинированное занятие	5	40	Меры первой доврачебной помощи при растяжении связок. Работа на тренажёрах: развитие гибкости средней части стопы и пальцев.	Наблюдение.
10	08.11	Комбинированное занятие	5	40	Работа на тренажёрах.	Наблюдение Тестирование.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования по курсу
«Гигиена питания. Работа на тренажёрах» (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол- во часов в мин		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1	15.11	Комбинированное занятие	5	40	Гигиена питания. Работа на тренажёрах: укрепление запястья, кисти руки, общеукрепляющие упражнения.	Наблюдение.
2	22.11	Комбинированное занятие	5	40	Основные группы пищевых продуктов. Работа на тренажёрах: укрепление запястья, кисти руки, общеукрепляющие упражнения.	Наблюдение.
3	29.11	Комбинированное занятие	5	40	Режим питания. Работа на тренажёрах: укрепление запястья, кисти руки, общеукрепляющие упражнения.	Наблюдение.
4	06.12	Комбинированное занятие	5	40	Энергия пищевых веществ. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Коллективное обсуждение
6	13.12	Комбинированное занятие	5	40	Сбалансированное, полноценное питание. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Коллективное обсуждение

7	20.12	Комбинированное занятие	5	40	Как питались на Руси и в России. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Коллективное обсуждение
8	27.12	Комбинированное занятие	5	40	Продукты питания в разных культурах. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Наблюдение.
9	10.01	Комбинированное занятие	5	40	Белки – строительные материалы живого организма. Работа на тренажёрах: укрепление предплечья и кисти руки	Наблюдение.
10	17.01	Комбинированное занятие	5	40	Работа на тренажёрах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования по курсу
«Соблюдение режима дня и личная гигиена. Работа на тренажёрах»
(1 год обучения)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол- во часов в мин		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1	24.01	Комбинированное занятие	5	40	Правильное чередование труда и отдыха. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление шейного отдела позвоночника	Наблюдение.
2	31.01	Комбинированное занятие	5	40	Почему так важно соблюдать режим дня. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление шейного отдела позвоночника	Наблюдение.
3	07.02	Комбинированное занятие	5	40	Двигательная активность и её оптимальный уровень. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление грудного отдела позвоночника	Наблюдение.
4	14.02	Комбинированное занятие	5	40	Периоды физической активности. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление грудного отдела позвоночника	Наблюдение.

5	21.02	Комбинированное занятие	5	40	Основные компоненты режима дня. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление грудного отдела позвоночника	Наблюдение.
6	28.02	Комбинированное занятие	5	40	Здоровый и полноценный сон и его значение. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление пояснично – крестцового отдела позвоночника	Коллективное обсуждение
7	06.03	Комбинированное занятие	5	40	Активный отдых и его составляющие. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление пояса верхних конечностей и верхней части туловища.	Наблюдение.
8	13.03	Комбинированное занятие	5	40	Биологические ритмы. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление пояса верхних конечностей и верхней части туловища.	Наблюдение.
9	20.03	Практическое занятие	-	45	Работа на тренажерах.	Наблюдение.
10	27.03	Комбинированное занятие	5	40	Гигиена сна. Работа на тренажёрах:	Коллективное Обсуждение. Тестирование.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования по курсу

«Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Работа на тренажёрах» (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол- во часов в мин		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1.	03.04	Комбинированное занятие	5	40	Пивной алкоголизм – беда молодых. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц нижних конечностей.	Наблюдение. Коллективное обсуждение
2.	10.04	Комбинированное занятие	5	40	Причины табакокурения. Психология курения. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц нижних конечностей.	Наблюдение. Коллективное обсуждение

3.	17.04	Комбинированное занятие	5	40	Как сформировать адекватную самооценку. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц верхних конечностей	Наблюдение. Коллективное обсуждение
4.	24.04.	Комбинированное занятие	5	40	Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц верхних конечностей	Наблюдение. Коллективное обсуждение
5	08.05	Комбинированное занятие	5	40	Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц верхних конечностей	Наблюдение. Коллективное обсуждение
6	15.05	Итоговая аттестация	-	45	Самый ловкий, сильный смелый. Спортивное Мероприятие.	Собеседование, наблюдение.
7	22.05	Дистанционное занятие	-	45	Основы здорового питания. Викторина.	Наблюдение
8	29.05	Дистанционное занятие	-	45	Мои планы на лето. Круглый стол.	Наблюдение

Список использованной литературы.

1. Гоголев М.И. Основы медицинских знаний учащихся. М., Просвещение, 1991г.
2. Елин Е.П. Психология физического воспитания. М. Просвещение, 1980г.
3. Золотарёва А.В. Дополнительное образование детей. Ярославль. Академия развития.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. Методическое пособие. НЦ ЭНАС, 2002.
5. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. Ростов-на-Дону. Феникс, 2005
6. Программы для внешкольных учреждений, ЛИРО, 2005г.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.2002г.
8. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии. М.2003г.
9. Шихи К. Фитнес-терапия. Терра- спорт. М., 2005г.

Литература, рекомендуемая педагогам.

1. Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно- оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград: Учитель, 2006г.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М. Просвещение, 1986
3. Исаева С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе. АЙРИС ПРЕСС, 2004г.
4. Крипкова А.Г. Возрастная физиология и гигиена. М. Просвещение, 1996 год
5. Литвинов Е.Н., Должиков И.И. Физическая культура 1-11 классы. Пособие для учителя. М.2004 г.
6. Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы. М. Просвещение, 2001 г.
7. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания. М. Физкультура и спорт, 1998

Литература, рекомендуемая детям.

1. Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре. М. Вентана Граф, 2013 г.
3. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Ярославль. Академия развития, 2005г.
4. Колесникова С.В. Детская аэробика. Ростов –на Дону, 2005
5. Люси Бурбо. Тренируем мышцы груди и рук за 10 минут в день. Феникс, 2000.

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества «Сокол» г. Липецка

Программа рассмотрена на заседании
методического совета МБОУ ДО ЦРТ
"Сокол" г. Липецка
«30» августа 2023 г. Протокол 1

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО ЦРТ "Сокол"
г. Липецка

Е.А. Лукьянова

Приказ от «30» августа 2023 г. № 80

Рабочая программа
студии «Здоровье плюс»
на 2023-2024 учебный год
(дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Путь к здоровью и красоте»
(группа №1)

Педагог дополнительного образования
Гордеев Георгий Константинович

Все занятия студии «Здоровье плюс» проходят в кабинете № 3, материально – техническое обеспечение которого позволяет реализовать рабочую программу дополнительного образования. Форма обучения – групповая. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа по следующему расписанию:

Вторник 18.00-18.45; 18.55-19.40	Воскресенье 13.00-13.45; 13.55-14.40
----------------------------------	--------------------------------------

Оптимальное количество обучающихся в группе – 10 – 12 человек. Группы формируются по возрастному признаку, без отбора. Состав групп – постоянный.

Занятия комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Так как программа ориентирована на большой объём практических работ с использованием тренажёров (до 70% учебного времени) по всем темам, занятия включают здоровьесберегающие технологии (организационные моменты, проветривание помещения, физкультминутки), во время которых выполняется гимнастика для глаз, релаксационные упражнения, мини – тренировки, физические упражнения для профилактики общей утомляемости.

Кабинет оснащен настенным экраном, проектором и ноутбуком.

Занятия в объединении являются комплексными – на них используются различные методы:

- словесный - устное изложение, рассказ, лекции, аналитические и эвристические беседы, работа с наглядными пособиями;
- наглядный - показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, - практический - выполнение упражнений, работа на тренажёрах;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

На занятиях используются методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой – организация работы в группах
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Программа предполагает соединение игры, труда и обучения в единое целое, что обеспечивает единое решение познавательных, практических и игровых задач. В основе проведения занятий лежит творческая деятельность, т.е. создание оригинальных творческих работ.

Учебный план I года обучения

№ п/п	Курсы	Количество часов	В том числе		Формы аттестации, контроля
			теория	практика	
1	Профилактика нарушений деятельности опорно – двигательного аппарата человека. Работа на тренажёрах.	36	6	30	Тестирование
2	Гигиена питания. Работа на тренажёрах.	36	6	30	Тестирование
3	Соблюдение режима дня и личная гигиена. Работа на тренажёрах.	36	6	30	Тестирование
4	Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Работа на тренажёрах.	36	6	30	Тестирование
	ИТОГО	144	24	120	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования по курсу

«Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата человека. Работа на тренажёрах» (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов в мин.		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1	24.09	Комбинированное занятие	10	80	Введение образовательную программу. Инструкция по технике безопасности в	Наблюдение.
2	26.09	Комбинированное занятие	10	80	Строение костей. Связочный аппарат. Работа на тренажёрах: упражнения на укрепление стопы.	Наблюдение.
3	1.10	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажёрах.	Наблюдение. Тестирование.
4	3.10	Комбинированное занятие	10	80	Типы соединения костей. Суставы. Работа на тренажёрах: подошвенное сгибание.	Наблюдение.
5	8.10	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажёрах.	Наблюдение. Тестирование.
6	10.10	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажёрах: сгибание мышц стопы и пальцев ног.	Наблюдение
7	15.10	Комбинированное занятие	10	80	Мышцы, их строение и функции. Работа на тренажёрах: сгибание мышц стопы и пальцев ног.	Наблюдение.
8	17.10	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажёрах.	Наблюдение. Тестирование.

9	22.10	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажёрах.	Наблюдение. Тестирование.
10	24.10	Комбинированное занятие	10	80	Нарушение осанки и её профилактика. Работа на тренажёрах: развитие подвижности голеностопного сустава	Наблюдение.
11	29.10	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажёрах.	Наблюдение. Тестирование.
12	31.10	Комбинированное занятие	10	80	Предупреждение плоскостопия в подростковом возрасте. Работа на тренажёрах: развитие подвижности голеностопного сустава.	Наблюдение.
13	5.11	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажёрах.	Наблюдение. Тестирование.
14	7.11	Комбинированное занятие	10	80	Растяжения связок, их причины Работа на тренажёрах: развитие гибкости средней части стопы и пальцев.	Наблюдение.
15	12.11	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажёрах.	Наблюдение. Тестирование.
16	14.11	Комбинированное занятие	10	80	Меры первой доврачебной помощи при растяжении связок. Работа на тренажёрах: развитие гибкости средней части стопы и пальцев.	Наблюдение.
17	19.11	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажёрах.	Наблюдение. Тестирование.
18	21.11	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажёрах.	Наблюдение. Тестирование.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования по курсу

«Гигиена питания. Работа на тренажёрах» (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол- во часов в мин		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
19	26.11	Комбинированное занятие	10	80	Гигиена питания. Работа на тренажёрах: укрепление запястья, кисти руки, общеукрепляющие упражнения.	Наблюдение.
20	28.11	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажёрах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
21	3.12	Комбинированное занятие	10	80	Основные группы пищевых продуктов. Работа на тренажёрах: укрепление запястья, кисти руки, общеукрепляющие упражнения.	Наблюдение.

22	6.12	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
23	10.12	Комбинированное занятие	10	80	Режим питания. Работа на тренажёрах: укрепление запястья, кисти руки, общеукрепляющие упражнения.	Наблюдение.
24	12.12	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
25	17.12	Комбинированное занятие	10	80	Энергия пищевых веществ. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Коллективное обсуждение
26	19.12	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
27	24.12	Комбинированное занятие	10	80	Сбалансированное, полноценное питание. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Коллективное обсуждение
28	26.12	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
29	31.12	Комбинированное занятие	10	80	Как питались на Руси и в России. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Коллективное обсуждение
30	9.01	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
31	14.01	Комбинированное занятие	10	80	Продукты питания в разных культурах. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Наблюдение.
32	16.01	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
33	21.01	Комбинированное занятие	10	80	Белки – строительные материалы живого организма. Работа на тренажёрах: укрепление предплечья и кисти руки	Наблюдение.
34	23.01	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
35	28.01	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
36	30.01	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования по курсу
«Соблюдение режима дня и личная гигиена. Работа на тренажёрах»
(1 год обучения)

	Дата	Форма занятия	Кол- во часов в мин		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
37	4.02	Комбинированное занятие	10	80	Правильное чередование труда и отдыха. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление шейного отдела позвоночника	Наблюдение.
38	6.02	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
39	11.02	Комбинированное занятие	10	80	Почему так важно соблюдать режим дня. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление шейного отдела позвоночника	Наблюдение.
40	13.02	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
41	18.02	Комбинированное занятие	10	80	Двигательная активность и её оптимальный уровень. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление грудного отдела позвоночника	Наблюдение.
42	20.02	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
43	25.02	Комбинированное занятие	10	80	Периоды физической активности. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление грудного отдела позвоночника	Наблюдение.
44	27.02	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
45	3.03	Комбинированное занятие	10	80	Здоровый и полноценный сон и его значение. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление пояснично – крестцового отдела позвоночника	Коллективное обсуждение

46	5.03	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
47	10.03	Комбинированное занятие	10	80	Роль гигиены. Работа на тренажерах: выполнение упражнений, направленных на укрепление пояснично – крестцового отдела позвоночника	Наблюдение.
48	12.03	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
49	17.03	Комбинированное занятие	10	80	Активный отдых и его составляющие. Работа на тренажерах: выполнение упражнений, направленных на укрепление пояса верхних конечностей и верхней части туловища.	Наблюдение.
50	19.03	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
51	24.03	Комбинированное занятие	10	80	Биологические ритмы. Работа на тренажерах: выполнение упражнений, направленных на укрепление пояса верхних конечностей и верхней части туловища.	Наблюдение.
52	26.03	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
53	31.03	Комбинированное занятие	10	80	Гигиена сна. Работа на тренажерах:	Коллективное Обсуждение. Тестирование.
54	2.04	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования по курсу
«Профилактика злоупотребления психоактивными веществами.
Работа на тренажерах» (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол- во часов в мин		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
55	7.04	Комбинированное занятие	10	80	Понятие «психоактивные вещества». Вредные привычки, причины их формирования. Работа на тренажерах: выполнение упражнений на укрепление мышц нижних конечностей	Наблюдение.
56	9.04	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.

57	14.04	Комбинированное занятие	10	80	Пивной алкоголизм – беда молодых. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц нижних конечностей.	Наблюдение. Коллективное обсуждение
58	16.04	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
59	21.04	Комбинированное занятие	10	80	Причины табакокурения. Психология курения. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц нижних конечностей.	Наблюдение. Коллективное обсуждение
60	23.04	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
61	28.04	Комбинированное занятие	10	80	Как сформировать адекватную самооценку. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц верхних конечностей	Наблюдение. Коллективное обсуждение
62	5.05	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
63	7.05	Комбинированное занятие	10	80	Как вести себя в стрессовых ситуациях. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц верхних конечностей	Наблюдение. Коллективное обсуждение
64	12.05	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
65	14.05	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
66	19.05	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
67	21.05	Итоговая аттестация	10	80	Самый ловкий, сильный смелый. Спортивное Мероприятие.	Собеседование, наблюдение.
68	25.05	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
69	28.05	Комбинированное занятие	10	80	Работа на тренажерах.	Коллективное обсуждение. Тестирование.
70	2.06	Дистанционное занятие	10	80	Основы здорового питания. Викторина.	Наблюдение
71	4.06	Дистанционное занятие	10	80	Мои планы на лето. Круглый стол.	Наблюдение

72	9.06	Дистанционное занятие	10	80	Я за здоровый образ жизни. Брейн-ринг	Наблюдение
Итого: 72 ЗАНЯТИЯ			144 ЧАСА			
73	11.06	Посещение мастер-класса	10	80		Коллективное обсуждение. Тестирование
74	16.06	Посещение мастер-класса	10	80		Коллективное обсуждение. Тестирование
75	19.06	Посещение мастер-класса	10	80		Коллективное обсуждение. Тестирование

При условии выполнения 144-часовой программы, допускается проведение занятий на закрепление ранее изученного материала или посещение мастер-классов с целью повышения интереса к образовательному процессу у обучающихся.

Список использованной литературы.

1. Гоголев М.И. Основы медицинских знаний учащихся. М., Просвещение, 1991г.
2. Елин Е.П. Психология физического воспитания. М. Просвещение, 1980г.
3. Золотарёва А.В. Дополнительное образование детей. Ярославль. Академия развития.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. Методическое пособие. НЦ ЭНАС, 2002.
5. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. Ростов-на-Дону. Феникс, 2005
6. Программы для внешкольных учреждений, ЛИРО, 2005г.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.2002г.
8. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии. М.2003г.
9. Шихи К. Фитнес-терапия. Терра- спорт. М., 2005г.

Литература, рекомендуемая педагогам.

1. Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно- оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград: Учитель, 2006г.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М. Просвещение, 1986
3. Исаева С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе. АЙРИС ПРЕСС, 2004г.
4. Крипкова А.Г. Возрастная физиология и гигиена. М. Просвещение , 1 1996 год
5. Литвинов Е.Н., Должиков И.И. Физическая культура 1-11 классы. Пособие для учителя. М.2004 г.
6. Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы. М. Просвещение, 2001 г.
7. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания. М. Физкультура и спорт, 1998 год.

Литература, рекомендуемая детям.

1. Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре. М. Вентана Граф, 2013 г.
2. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Ярославль. Академия развития, 2005г.

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества «Сокол» г. Липецка

Программа рассмотрена на заседании
методического совета МБОУ ДО ЦРТ
"Сокол" г. Липецка
«30» августа 2023 г. Протокол №1

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО ЦРТ "Сокол"
г. Липецка

Е.А. Лукьянова

Приказ от «30» августа 2023 г. № 80

Рабочая программа
студии «Здоровье плюс»
на 2023-2024 учебный год
(дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Путь к здоровью и красоте»
(группа №1)

Педагог дополнительного образования
Бокарева Светлана Николаевна

Сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека – культура здоровья, которая закладывается с раннего возраста, поскольку качества, привитые с детства, всегда оказываются наиболее прочными и активно воздействуют на весь дальнейший процесс формирования личности. На формирование системы знаний и умений в области познания ребенком самого себя, своих возможностей и способов их развития и приумножения наибольшее влияние оказывают образовательные учреждения, на которые возлагаются задачи по формированию культуры здорового образа жизни, исходя из естественно-социальных основ здоровья и осознания права и ответственности общества за здоровье детей. Оптимальные условия для воспитания культуры здоровья детей в настоящее время сложились в ряде учреждений дополнительного образования, которые можно рассматривать как системы современных технологий развития не только творческого потенциала, но также сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

Данная дополнительная общеразвивающая программа реализуется в детском объединении «Здоровье плюс» и рассчитана на 1 учебный год (72 учебных часа). Основной формой обучения учащихся данного возраста является – занятие.

Цель – создание условий для активной жизненной позиции обучающихся в приобщении их к культуре здорового образа жизни в триединстве здоровья, интеллекта, души и тела; стремление к физическому совершенству.

Задачи:

Обучающие:

- содействовать всестороннему физическому развитию детей;
- улучшить здоровье детей за счёт привлечения к систематическим занятиям;
- выработать мотивационно-ценностные установки на здоровый образ жизни.

Развивающие:

- сформировать устойчивую потребность учащихся в здоровом образе жизни;
- развивать и совершенствовать выносливость, ловкость, быстроту, силу и гибкость.

Воспитательные:

- воспитать здоровых, физически развитых граждан России;
- воспитать осознанное отношение к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности;
- признать физическое здоровье непреходящей ценностью и общественным богатством России.

Все занятия студии «Здоровье плюс» проходят в кабинете № 3, материально – техническое обеспечение которого позволяет реализовать рабочую программу дополнительного образования. Форма обучения – групповая. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа по следующему расписанию:

вторник: 11.00-11.30; 11.40-12.10

Оптимальное количество обучающихся в группе – 10 – 12 человек. Группы формируются по возрастному признаку, без отбора. Состав групп – постоянный.

Занятия комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Так как программа ориентирована на большой объём практических работ с использованием тренажёров (до 70% учебного времени) по всем темам, занятия включают здоровьесберегающие технологии (организационные моменты, проветривание помещения, физкультминутки), во время которых выполняется гимнастика для глаз, релаксационные упражнения, мини – тренировки, физические упражнения для профилактики общей утомляемости.

Кабинет оснащен настенным экраном, проектором и ноутбуком.

Занятия в объединении являются комплексными – на них используются различные методы:

- словесный - устное изложение, рассказ, лекции, аналитические и эвристические беседы, работа с наглядными пособиями;
- наглядный - показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, - практический - выполнение упражнений, работа на тренажёрах;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

На занятиях используются методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой – организация работы в группах
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Программа предполагает соединение игры, труда и обучения в единое целое, что обеспечивает единое решение познавательных, практических и игровых задач. В основе проведения занятий лежит творческая деятельность, т.е. создание оригинальных творческих работ.

Учебный план I года обучения

№ п/п	Курсы	Количество часов	В том числе		Формы аттестации, контроля
			теория	практика	
1	Профилактика нарушений деятельности опорно – двигательного аппарата человека. Работа на тренажёрах.	20	5	15	Тестирование
2	Гигиена питания. Работа на тренажёрах.	20	5	15	Тестирование
3	Соблюдение режима дня и личная гигиена. Работа на тренажёрах.	20	5	15	Тестирование
4	Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Работа на тренажёрах.	12	2	10	Тестирование
	ИТОГО	72	17	55	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
 дополнительного образования по курсу
«Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата человека.
Работа на тренажёрах» (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов в мин.		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1	05.09.	Комбинированное занятие	30	30	Введение образовательную программу.	Наблюдение.
2	12.09	Комбинированное занятие	10	50	Строение костей. Связочный аппарат. Работа на тренажёрах: упражнения на укрепление стопы.	Наблюдение.
3	19.09	Комбинированное занятие	10	50	Типы соединения костей. Суставы. Работа на тренажёрах: подошвенное сгибание.	Наблюдение.
4	26.09	Комбинированное занятие	10	50	Работа на тренажёрах: сгибание мышц стопы и пальцев ног.	Наблюдение
5	03.10	Комбинированное занятие	10	50	Мышцы, их строение и функции. Работа на тренажёрах: сгибание мышц стопы и пальцев ног.	Наблюдение.

6	10.10	Комбинированное занятие	10	50	Нарушение осанки и её профилактика. Работа на тренажёрах: развитие подвижности голеностопного сустава	Наблюдение.
7	17.10	Комбинированное занятие	10	50	Предупреждение плоскостопия в подростковом возрасте. Работа на тренажёрах: развитие подвижности голеностопного сустава.	Наблюдение.
8	24.10	Комбинированное занятие	10	50	Растяжения связок, их причины Работа на тренажёрах: развитие гибкости средней части стопы и пальцев.	Наблюдение.
9	31.10	Комбинированное занятие	10	50	Меры первой доврачебной помощи при растяжении связок. Работа на тренажёрах: развитие гибкости средней части стопы и пальцев.	Наблюдение.
10	07.11	Комбинированное занятие	10	50	Работа на тренажёрах:	Наблюдение. Тестирование.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования по курсу
«Гигиена питания. Работа на тренажёрах» (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол- во часов в мин		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1	14.11	Комбинированное занятие	10	50	Гигиена питания. Работа на тренажёрах: укрепление запястья, кисти руки, общеукрепляющие упражнения.	Наблюдение.
2	21.11	Комбинированное занятие	10	50	Основные группы пищевых продуктов. Работа на тренажёрах: укрепление запястья, кисти руки, общеукрепляющие упражнения.	Наблюдение.
3	28.11	Комбинированное занятие	10	50	Режим питания. Работа на тренажёрах: укрепление запястья, кисти руки, общеукрепляющие упражнения.	Наблюдение.
4	05.12	Комбинированное занятие	10	50	Энергия пищевых веществ. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Коллективное обсуждение
5	12.12	Комбинированное занятие	10	50	Сбалансированное, полноценное питание. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Коллективное обсуждение

6	19.12	Комбинированное занятие	10	50	Как питались на Руси и в России. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Коллективное обсуждение
7	26.12	Комбинированное занятие	10	50	Продукты питания в разных культурах. Работа на тренажёрах: укрепление локтевого сустава и позвоночника	Коллективное обсуждение
8	09.01	Комбинированное занятие	10	50	Белки – строительные материалы живого организма. Работа на тренажёрах: укрепление предплечья и кисти руки	Коллективное обсуждение.
9	16.01	Комбинированное занятие	10	50	Работа на тренажерах.	Наблюдение.
10	23.01	Комбинированное занятие	10	50	Работа на тренажерах.	Наблюдение.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования по курсу
«Соблюдение режима дня и личная гигиена. Работа на тренажёрах»

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол- во часов в мин		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1	30.01	Комбинированное занятие	10	50	Правильное чередование труда и отдыха. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление шейного отдела позвоночника	Наблюдение.
2	06.02	Комбинированное занятие	10	50	Почему так важно соблюдать режим дня. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление шейного отдела позвоночника	Наблюдение.
3	13.02	Комбинированное занятие	10	50	Двигательная активность и её оптимальный уровень. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление грудного отдела позвоночника	Наблюдение.
4	20.02	Комбинированное занятие	10	50	Периоды физической активности. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление грудного отдела позвоночника	Наблюдение.
5	27.02	Комбинированное	10	50	Основные компоненты	Наблюдение.

		занятие			режима дня. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление грудного отдела позвоночника	
6	05.03	Комбинированное занятие	10	50	Здоровый и полноценный сон и его значение. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление пояснично – крестцового отдела позвоночника	Коллективное обсуждение
7	12.03	Комбинированное занятие	10	50	Активный отдых и его составляющие. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление пояса верхних конечностей и верхней части туловища.	Наблюдение.
8	19.03	Комбинированное занятие	10	50	Биологические ритмы. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений, направленных на укрепление пояса верхних конечностей и верхней части туловища.	Наблюдение.
9	26.03	Комбинированное занятие	10	50	Гигиена сна. Работа на тренажёрах:	Коллективное Обсуждение. Тестирование.
10.	02.04	Практическое занятие	-	60	Работа на тренажерах	Наблюдение.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования по курсу

«Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Работа на тренажёрах»

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол- во часов в мин		Тема занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1.	09.04	Комбинированное занятие	10	50	Пивной алкоголизм – беда молодых. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц нижних конечностей.	Наблюдение. Коллективное обсуждение
2.	16.04	Комбинированное занятие	10	50	Причины табакокурения. Психология курения. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц нижних конечностей.	Наблюдение. Коллективное обсуждение

3	23.04	Комбинированное занятие	10	50	Наркотики в зеркале статистики. Сделай правильный выбор. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц верхних конечностей.	Наблюдение. Коллективное обсуждение
4	30.04.	Практическое занятие	-	60	Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц верхних конечностей	Наблюдение.
5	07.05	Комбинированное занятие	10	50	Основы здорового питания. Викторина. Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц верхних конечностей	Наблюдение. Коллективное обсуждение
6	14.05	Промежуточная аттестация	-	60	Самый ловкий, сильный смелый. Спортивное Мероприятие.	Собеседование, наблюдение.
<p>Итого: 72 часа При условии выполнения 72-часовой программы, допускается проведение занятий на закрепление ранее изученного материала или совершенствование навыков работы на тренажерах.</p>						
1	21.05	Практическое занятие	-	60	Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц верхних конечностей	Наблюдение.
2	28.05	Практическое занятие	-	60	Работа на тренажёрах: выполнение упражнений на укрепление мышц верхних конечностей	Наблюдение.

Список использованной литературы.

1. Гоголев М.И. Основы медицинских знаний учащихся. М., Просвещение, 1991г.
2. Елин Е.П. Психология физического воспитания. М. Просвещение, 1980г.
3. Золотарёва А.В. Дополнительное образование детей. Ярославль. Академия развития.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. Методическое пособие. НЦ ЭНАС, 2002.
5. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. Ростов-на-Дону. Феникс, 2005
6. Программы для внешкольных учреждений, ЛИРО, 2005г.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.2002г.
8. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии. М.2003г.
9. Шихи К. Фитнес-терапия. Терра- спорт. М., 2005г.

Литература, рекомендуемая педагогам.

1. Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно- оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград: Учитель, 2006г.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М. Просвещение, 1986
3. Исаева С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе. АЙРИС ПРЕСС, 2004г.
4. Крипкова А.Г. Возрастная физиология и гигиена. М. Просвещение , 1996 г.

5. Литвинов Е.Н., Должиков И.И. Физическая культура 1-11 классы. Пособие для учителя. М. 2004 г.

6. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания. М. Физкультура и спорт, 1998 г..

Литература, рекомендуемая детям.

1. Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре. М. Вентана Граф, 2013 г.

2. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Ярославль. Академия развития, 2005г.

3. Колесникова С.В. Детская аэробика. Ростов –на Дону, 2005

4. Люси Бурбо. Тренируем мышцы груди и рук за 10 минут в день. Феникс, 2000.