

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом детства и юношества»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете

от «26» 05 2022
Протокол № 6



УТВЕРЖДАЮ
директор ДДО
Лагойда В.Ю. Лагойда
«26» 05 2022
Приказ № 24

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Движение – жизнь!»**

Уровень освоения программы: ознакомительный
Возраст учащихся: 9-15 лет
Срок реализации: 6 часов, июль-август

Автор-составитель:
Буранова Ирина Игоревна,
педагог дополнительного образования

Содержание

Паспорт программы

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы	6
1.3.1 Учебно-тематический план.....	6
1.3.2 Содержание учебно-тематического плана	6
1.4 Планируемые результаты.....	7
Раздел 2 Комплекс организационно – педагогических условий.....	8
2.1 Условия реализации программы	8
2.2 Формы аттестации, контроля	8
2.3 Оценочные материалы	8
2.4 Методические материалы	8
2.5 Календарный учебный график.....	9
2.6 Список литературы.....	10
2.6.1 Нормативно-правовые документы.....	10
2.6.2 Литература для педагога.....	10
2.6.3 Литература для обучающихся.....	10
2.6.4 Электронные образовательные ресурсы для педагога.....	11
2.6.5 Электронные образовательные ресурсы для обучающегося.....	11

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Движение – жизнь!»
Автор-составитель	Буранова Ирина Игоревна
Учреждение, где планируется реализация программы	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детства и юношества»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Срок обучения	6 часов Июль-август 2022 год
Возраст обучающихся	9-15 лет
Уровень освоения	Ознакомительный
Цель программы	оздоровление и физическое развитие личности обучающихся посредством занятий современным видом спорта - фитнесом
С какого года планируется реализация программы	2022

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение – жизнь!» разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам

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

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

Программа «Движение – жизнь!» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды учреждения через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности.

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

Актуальность инновации и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. В школах нагрузки настолько высоки, что в 5-9-х классах отмечаются клинически выраженные вегето-сосудистые расстройства, нейроциркуляторная дистония, неврологические расстройства. До 80% учащихся образовательных учреждений имеют множественные и поли системные нарушения состояния здоровья. В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека.

Поэтому так важно в здоровьесформирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

Современному российскому образованию необходима концепция здоровьесформирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух планах: во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условии благополучия (физического, психического и социального); во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (самобытия – здоровья).

Занятия по данной программе является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от

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

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоят этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников – это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

Педагогическая целесообразность

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

Адресат программы

Данная программа для обучающихся 9-15 лет. Уровень освоения содержания образования – ознакомительный. В группе могут заниматься и мальчики и девочки. На программу принимаются все желающие без специального отбора. Состав группы может быть разновозрастным или разновозрастным.

Объём и срок освоения программы

Программа краткосрочная (6 часов, 3 занятия), рассчитана на 2 академических часа в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий с элементами игрового стретчинга, игровых комплексов: путём игры в «сказку», участие детей в «весёлых стартах» и праздниках

Форма обучения

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса

Набор обучающихся в объединения свободный, согласно заявлениям. Приём на обучение проводится на принципах равных условий приёма для всех поступающих, за исключением лиц, которым в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ предоставлены особые права (преимущества) при приёме на обучение.

Организация образовательного процесса в объединении осуществляется в соответствии с нормативно-правовыми, научно-методическими, программно-методическими, организационно-педагогическими требованиями к учреждениям дополнительного образования, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

Формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая

Группы формируются на добровольной внеконкурсной основе. В объединение принимаются все желающие. Группы комплектуются в количестве не менее 12 человек.

Групповые занятия, по подгруппам и индивидуальные.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: оздоровление и физическое развитие личности обучающихся посредством занятий современным видом спорта - фитнесом

Обучающие задачи:

- ознакомить с назначением общеразвивающих упражнений
- научить правильно, выполнять комплекс общеразвивающих упражнений
- научить упражнениям с применением различного спортивного оборудования

- научить комплексу упражнений на развитие брюшного пресса и комплексу упражнений на развитие пластики
- научить упражнениям на развитие различных видов мышц

Развивающие задачи:

- укрепить здоровье учащихся
- развить интерес к активному образу жизни, ЗОЖ

Воспитательные задачи:

- воспитать интерес к фитнесу, как виду спорта
- воспитать у учащихся мотивацию к целеустремленности

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	Наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения	1	0.5	0.5	Наблюдение. Самостоятельное выполнение задания Взаимоконтроль
3	Тренировка сердечно-сосудистой системы (аэробные упражнения)	1	0.5	0.5	Наблюдение. Самостоятельное выполнение задания Взаимоконтроль
4	Растягивание, типы растягивания	1	0.5	0.5	Наблюдение. Самостоятельное выполнение задания Взаимоконтроль
5	Ходьба. Основные преимущества ходьбы	1	0.5	0.5	Наблюдение. Самостоятельное выполнение задания Взаимоконтроль
6.	Итоговое занятие «Спортивная гостиная»	1	0.5	0.5	Наблюдение Показ упражнений Взаимоконтроль
Итого		6	3.5	2.5	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие

Знакомство с группой. Ознакомление с ДООП. Инструктаж по технике безопасности

2. Общеразвивающие упражнения

Теория

Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями

Практическая часть

Общеразвивающие упражнения

3. Тренировка сердечно-сосудистой системы (аэробные упражнения)

Теория

Состояние сердечно-сосудистой системы определяется эффективностью доставки кислорода к мышцам сердцем, легкими и сосудами. Аэробные упражнения призваны укреплять эту систему.

Практическая часть

Примеры аэробных упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения со скакалкой

4. Растягивание, типы растягивания

Теория

Гибкость – это способность поворачивать суставы в полном диапазоне без неудобства и болезненных ощущений.

Практическая часть

Динамическое растягивание.

Баллистическое растягивание

Статическое растягивание

5. Ходьба. Основные преимущества ходьбы

Теория

Ходьба – это форма передвижения, при которой одна из ступней всегда соприкасается с землей.

Практическая часть

Ходьба тренирует мышцы, увеличивает выносливость ног и рук, если вы интенсивно делаете отмашку руками, она тренирует мышцы спины и живота.

6. Итоговое занятие «Спортивная гостиная»

Практическая часть

Подведение итогов

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся будут знать:

- назначение общеразвивающих упражнений
- различные виды спортивного оборудования, их назначение, правила пользования

К концу обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения
- выполнять упражнения с применением различного спортивного оборудования
- выполнять упражнения на развитие брюшного пресса
- выполнять упражнения на развитие пластики
- выполнять упражнения на развитие различных видов мышц

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

Метапредметные:

- активно включаться в коллективную деятельность

Предметные:

- применять полученные знания в повседневной жизни
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни
- выполнять упражнения согласно программе

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы "Движение – жизнь!" необходим тренажерный зал, в котором установлено следующее оборудование:

- фитболы – 8 штук
- станки для растяжки – 4 штуки
- гимнастические коврики – 12 штук
- скакалки – 5 штук

Кроме того, для организации занятий по программе "Движение - жизнь" необходимы методические пособия и технические средства обучения (ТСО):

- проектор
- экран
- компьютер

2.2 . Формы аттестации

Формы аттестации и контроля

- наблюдение
- самостоятельное выполнение задания
- взаимоконтроль
- показ

Контроль за результативностью образовательного процесса

В процессе обучения по программе проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося, часто применяется такой прием, как запись занятия на видеокамеру с последующим просмотром вместе с учащимися с анализом выполняемых движений

Итоговый контроль проводится на итоговом занятии

Критерии оценки результативности

О достижении результатов следует судить:

- по оценке результатов учащегося — исполнению им упражнений
- по повышению его уровня общей и физической культуры
- по отношениям в коллективе

Закончив обучение по данной программе, учащиеся начнут понимать пользу здорового образа жизни. У учащихся будет лучше развиты двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать свой организм

2.3. Оценочные материалы

Контрольные задания для мониторинга:

- Повторить за педагогом ритмические упражнения
- Показать движения и изученные комбинации
- Показать умение импровизировать под музыку

2.4. Методическое обеспечение

Методы обучения:

1. Структурный метод – это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки.
2. Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений и музыку. Для того чтобы его использовать, необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.
3. Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.
4. Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

5. Метод блоков – при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.
6. Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или индивидуальным методом.

Преимущественно **фронтального метода** заключается в том, что педагог имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При **групповом методе** группа делится на несколько подгрупп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание.

Индивидуальный метод заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

Педагогические технологии

Для создания условий для раскрытия и развития потенциальных способностей и возможностей учащихся применяются такие технологии:

- ИКТ
- коллективно – творческого дела
- лично – ориентированного обучения
- разноуровневого обучения
- дифференцированного обучения
- игровые технологии
- создание ситуации успеха

Алгоритм учебного занятия

Методические рекомендации предполагают схему учебного занятия

- формулирование темы занятия
- постановка целей и задач
- планирование
- практическая деятельность учащихся
- осуществление контроля
- осуществление коррекции
- анализ работ
- рефлексия

2.5 Календарный учебный график

Дата начала и окончания занятий 21.07.2021г. - 04.08.2021г.

Количество учебных недель: 5

Дата проведения	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
21.07.2022	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	Наблюдение
21.07.2022	Общеразвивающие упражнения	1	0.5	0.5	Наблюдение. Самостоятельное выполнение задания Взаимоконтроль
28.07.2022	Тренировка сердечно-сосудистой системы (аэробные упражнения)	1	0.5	0.5	Наблюдение. Самостоятельное выполнение задания Взаимоконтроль

28.07.2022	Растягивание, типы растягивания	1	0.5	0.5	Наблюдение. Самостоятельное выполнение задания Взаимоконтроль
04.08.2022	Ходьба. Основные преимущества ходьбы	1	0.5	0.5	Наблюдение. Самостоятельное выполнение задания Взаимоконтроль
04.08.2022	Итоговое занятие «Спортивная гостиная»	1	0.5	0.5	Наблюдение Показ упражнений Взаимоконтроль

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

2.6.1 Нормативно-правовые документы

Реализация программы ведется в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенцией о правах ребёнка
- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (3)
- Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642)
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018г. № 196)
- САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» с 1 января 2021 года
- СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» с 1 марта 2021 года до 1 марта 2027 года
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.)
- Уставом МБУ ДО «Дом детства и юношества»
- Положением о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУДО «Дом детства и юношества» (Приказ № 32 от 07.09.2021)

2.6.2 Список литературы для педагога

1. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014
2. Бретт, Блюменталь Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Блюменталь Бретт. - М.: Альпина Паблишер, 2017.
3. Горцев, Г. Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. - М.: Феникс, 2004. - 256 с.

2.6.3 Список литературы для обучающегося

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-спорт, 2018.

3. Потапчук А.А. Фитнес: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура №1. – Москва. 2012

2.6.4 Интернет-ресурсы для педагога:

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/>

2.6.5 Интернет – ресурсы для обучающегося:

1. <http://summercamp.ru/>
Комплекс упражнений для детей 8-12 лет.
2. <http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html>
Упражнения для детей с предметами
(мяч, скакалка, гантели)