

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Г И М Н А З И Я № 4»

ПРИНЯТА

на заседании НМС

от « 30 » августа 2024 г.

Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАОУ «Гимназия №4»

№ 01-11/01 от « 31 » августа 2024 г.

Е.А. Петренко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Здоровье смолоду»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый (ознакомительный)

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования
Лавренчук Василий Николаевич

Норильск
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программ».....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебный план	6
1.3.2. Содержание учебного плана	10
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	13
2.4. Методические материалы	13
Список литературы	14

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа курса «Здоровье смолоду» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства РФ от 31.03.2020 г. № 678-р.
6. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных учреждениях города Норильска (МБУ «Методический центр», Муниципальный опорный центр дополнительного образования, 2021).
7. Устав МАОУ «Гимназия № 4».
8. Положение об организации деятельности дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАОУ «Гимназия № 4».

Направленность программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как направлена на формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни.

Уровень программы.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный). Освоение программного материала данного уровня предполагает получение учащимися знаний о важности и необходимости ведения здорового образа жизни, ответственного отношения к здоровью, формированию культуры здоровья.

Новизна программы.

Новизна данной программы заключается в создании условий для формирования у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Трансформацию основных здоровьесберегающих технологий в такую форму, которая будет легко восприниматься обучающимися.

Актуальность программы.

Здоровый образ жизни – залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром сегодня и в будущем. Здоровье является признаком культуры. Оно даёт здоровому человеку значительно больше возможностей для реализации себя во всех сферах жизни. Одной из важнейших задач совершенствования образовательного процесса в школе является организация двигательной активности

школьников, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях.

Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья у большого процента обучающихся ухудшается. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья.

Оздоровление общества в широком понимании немыслимо без признания человеком с самого раннего возраста стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей.

Отличительные особенности программы.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ спортивно – оздоровительной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

К отличительным особенностям программы можно отнести комплексный подход. В процессе ее реализации обучающиеся не только изучают основные правила, направленные на сохранение здоровья, но и сами проводят мероприятия с младшими школьниками, направленные на здоровьесбережение.

Адресат программы.

На обучение по программе клуба «Здоровье смолоду» принимаются все обучающиеся в возрасте от 11 до 17 лет без конкурсного отбора, которые заинтересованы в ведении здорового образа жизни.

Примерная наполняемость - 20 человек.

Сроки реализации программы и объём учебных часов

Срок реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Объём программы: 68 часов.

Форма обучения

Обучение учащихся осуществляется в очной форме в соответствии с Уставом учреждения, также предполагается дистанционная форма обучения.

Режим занятий

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – формирование культуры здоровья.

Программа ставит ряд педагогических задач:

Личностные задачи:

- мотивировать обучающихся к ведению здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- формировать санитарно-гигиенические навыки у школьников.

Метапредметные задачи:

- предоставлять возможность анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждение;
- формировать способствовать овладению знаниями, умениями наблюдать и оценивать состояние здоровья, наследственности, образа жизни и окружающей среды, пользуясь измерениями и опытами, данными анкетирования;
- формировать умение планировать и оценивать результаты своего поведения.

Предметные задачи:

- развить знания о взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни человека, а также влияние условий окружающей среды;
- сформировать навык оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- совершенствовать умения публичных выступлений.

1.3. Содержание программы

Учебный материал может дополняться, изменяться в течение учебного процесса и распределяться в соответствии с первостепенными задачами на данный момент. Могут вноситься конкурсы, мероприятия, проекты, акции и подготовка к ним.

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	3	3	0	Опрос
1.1	Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале.	1	1	0	
1.2	Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.	1	1	0	
1.3	Понятие о самочувствии. Анализ состояния своего здоровья.	1	1	0	
2.	Упражнения на развитие быстроты	12	0	12	Сдача нормативов
2.1	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1	0	1	
2.2	Пробегание отрезков до 30 м, 60м.	2	0	2	
2.3	Преодоление полосы	2	0	2	

	препятствий.				
2.4	Бег с максимальной скоростью в разных направлениях.	1	0	1	
2.5	Эстафетный бег.	1	0	1	
2.6	Челночный бег.	1	0	1	
2.7	Эстафеты с предметами.	2	0	2	
2.8	Игровые эстафеты.	2	0	2	
3.	Упражнения на развитие силы	14	0	14	Сдача нормативов
3.1	Силовые упражнения с собственной массой.	2	0	2	
3.2	Удержание угла в висе и упоре.	1	0	1	
3.3	Метание набивных мячей.	2	0	2	
3.4	Вис на согнутых руках.	1	0	1	
3.5	Поднимание туловища из положения лёжа.	1	0	1	
3.6	Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.	2	0	2	
3.7	Подтягивания.	1	0	1	
3.8	Серийное выполнение силовых упражнений.	2	0	2	
3.9	Круговая тренировка. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	0	2	
4.	Упражнения на развитие выносливости	11	0	11	Сдача нормативов
4.1	Равномерный бег в течении 4 - 6 мин.	2	0	2	
4.2	Прыжки через скакалку на двух ногах.	1	0	1	
4.3	Прыжки через скакалку поочерёдно на правой и левой ноге.	2	0	2	

4.4	Приседание на двух ногах, поочерёдно "Писталетик".	1	0	1	
4.5	Полосы препятствий с увеличенным объёмом разнообразных прыжковых упражнений.	2	0	2	
4.6	Отжимание от пола с увеличенным объёмом.	1	0	1	
4.7	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. С увеличением подходов.	2	0	2	
5.	Упражнения на развитие ловкости	14	0	14	Сдача нормативов
5.1	Сохранять равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты. Руки можно развести в стороны. При развитии навыка полезно закрывать глаза.	1	0	1	
5.2	Стоя на одной ноге, подпрыгнуть, и приземлится на другую ногу. Следующее подпрыгивание – приземление в исходную позицию.	2	0	2	
5.3	Быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться. Фиксируется время. 5 – 6 раз.	1	0	1	
5.4	Выброс ног (И. п. упор лежа, прыжком сгибаем ноги в коленях и ставим как можно ближе к рукам, выбрасываем ноги в исходное положение прогибая спину) 3 подхода, 8 – 10 раз.	2	0	2	
5.5	Выпрыгивание вверх (И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение) 3 подхода, 6 - 8 раз.	2	0	2	
5.6	«Лягушка» (Прыжки в глубоком приседе вперед)) 3 подхода, 6 – 8 раз.	1	0	1	
5.7	Метание малого мяча в цель со стойки на коленях, стоя, из	2	0	2	

	положения сидя.				
5.8	Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, перед грудью, поймать мяч.	2	0	2	
5.9	Мяч подбросить вверх, хлопок впереди, поймать мяч.	1	0	1	
6.	Упражнения на развитие гибкости	14	0	14	Сдача нормативов
6.1	Выполнять пассивное прогибание назад с помощью партнера.	2	0	2	
6.2	Выполнять наклоны туловища вниз, касаясь ладонями.	2	0	2	
6.3	Поднимать прямую ногу перед собой вперед—вверх, затем назад. Выполнять поочередно каждой ногой. То же, но прямую ногу отводить на максимальную высоту во фронтальной плоскости.	1	0	1	
6.4	Отводить назад одновременно обе руки и одну из ног (поочередно правую и левую).	2	0	2	
6.5	Пружинящие движения «вверх — вниз».	2	0	2	
6.6	Выполнять поочередно наклоны прямого туловища к каждой ноге. Руками коснуться пола.	1	0	1	
6.7	Упор сзади. Ноги прямые. Выполнять сгибание и разгибание в голеностопном суставе.	2	0	2	
6.8	Выпрямить руки вперед, влево, вправо, поворачивая ладони вперед.	2	0	2	
	Итого	68	3	65	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение.

Теория (3 ч.). Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Меры личной и общественной и санитарно-

гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям. Форма контроля: опрос

Раздел 2. Упражнения на развитие быстроты

Практика (12 ч.). Совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Одним из важнейших физических качеств спортсмена является быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота зависит от волевых усилий, от соответствующих функции нервной системы и ее состояния, от сократительных свойств мышц, их силы и эластичности, от подвижности в суставах, от совершенствования спортивной техники. Форма контроля: сдача нормативов

Раздел 3. Упражнения на развитие силы

Практика (14 ч.) От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств — быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. При воспитании ребенка школьного возраста учитываются возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц.

Форма контроля: сдача нормативов

Раздел 4. Упражнения на развитие выносливости

Практика (11 ч.). Выносливость представляет собой способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. Физиологическая сущность качества выносливости заключается в способности организма противостоять утомлению.

Форма контроля: сдача нормативов

Раздел 5. Упражнения на развитие ловкости

Практика (14 ч.). Упражнения на ловкость проводят не продолжительное время в начале двигательной деятельности, так как они требуют большой чёткости мышечных ощущений, напряжённого внимания, способность выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей.

Форма контроля: сдача нормативов

Раздел 6. Упражнения на развитие гибкости

Практика (14 ч.). Регулярное выполнение этих упражнений с постепенным увеличением амплитуды поможет сохранить и даже улучшить природную гибкость малышей в дошкольном возрасте. Школьникам можно добавить в программу более сложные и вместе с тем эффективные упражнения для гибкости тела, направленные на улучшение состояния определенных мышц с целью улучшения спортивных результатов в будущем.

Форма контроля: сдача нормативов

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- развитие самостоятельности в принятии правильного решения;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование познавательного интереса к вопросам здорового образа жизни и формирование желания оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- выработка коммуникативных способностей и навыков эффективного общения;
- формирование способности оценивать свое поведение со стороны;
- совершенствование познавательного интереса и расширение кругозора.

Предметные результаты:

- накопление знаний о способах укрепления здоровья;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- проявление осознанного отношения к сохранению здоровья.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточного контроля
1	1	02.09	27.05	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу	декабрь май

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- оборудование: спортивный инвентарь;
- технические средства обучения: компьютер;
- учебно-методические пособия.

Информационное обеспечение:

Видеоролики с физическими упражнениями.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми, образование - не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы проведения аттестации: опрос определения исходного уровня знаний по ЗОЖ, сдача нормативов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости.

Оценочные материалы

Методы оценки – деятельность учащихся без оценочная.

В течении учебного года ученики участвуют в различных спортивных соревнованиях, как на школьном так и муниципальном уровне, получают грамоты.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательной деятельности: очно, очно-заочно с применением дистанционных технологий.

Методы обучения и воспитания: словесный, наглядно-практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, исследовательский, игровой, дискуссионный, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: лекция, практическое занятие, комбинированное занятие: беседа, игра, практическая работа, конкурсы, соревнования.

Педагогические технологии: технология группового обучения, игровая технология, соревновательная, технология коллективного взаимообучения, коммуникативная технология обучения.

Средства организации деятельности в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: средства онлайн взаимодействия.

Алгоритм учебного занятия: определение темы, объяснение темы, практическое выполнение задания на заданную тему, оценка выполненного задания.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, видеоролики.

Список литературы

Список рекомендованной литературы для детей:

Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.

Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007

Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.

Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.

Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.

Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.

Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.

Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.

Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей:

Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс», 2001.

- Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
- Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
- Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
- Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
- Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.
- Список рекомендованной литературы для педагога:**
- Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
- Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
- Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
- Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
- Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
- Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
- Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
- Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
- Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
- Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
- Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
- Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
- Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
- Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
- Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.

Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.