

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ривзаводская средняя общеобразовательная школа»
Максатихинского района Тверской области

Принята на заседании
Педагогического совета
№ 1 от 25.08.2021г.



**Образовательная программа дополнительного образования детей
физкультурно-спортивной направленности
"Расту здоровым»
(для детей 7 – 15 лет)**

Срок реализации 3 года (2021 – 2024гг)

Программа разработана учителем
физической культуры
Трофимовой Натальей Александровной

Ривицкий, 2021

Пояснительная записка.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения – «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

На состояние здоровья наших детей, оказывают существенное влияние, как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- климатические условия нашего региона;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеofilьмов, постоянно звучащая рок музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие младшего школьника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, нарушения осанки сочетаются с нарушением работы многих органов дыхания и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения, излишни весом. У них обычно отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Крайне опасны неудовлетворенность детей процессом обучения и психотравмирующие ситуации, возникающие в школе, поскольку, не находя продуктивного выхода из школьных затруднений, многие дети тянутся к психотропным веществам.

Некоторые исследователи (М.Ф. Сауткин; Н.С. Кончиц) отмечают, что в практике физического воспитания не разработаны объективные критерии оздоровительного эффекта физических упражнений. Комплексной программой по физической культуре в системе среднего образования предусматривается решение оздоровительных задач, наряду с образовательными и воспитательными. Последние реализуются на основе традиционного подхода к построению учебного процесса по аналогии с другими учебными дисциплинами – по принципу временного прохождения разделов программы. При этом решение образовательных задач контролируется, т.е. в конце каждого периода подготовки школьники сдают контрольные нормативы по разделам программы. А вот контроль над решением оздоровительных задач в программе не предусмотрен. В то же время успешность обучения в школе, повышение работоспособности, укрепление здоровья школьников, повышение уровня знаний во многом зависят от рационального режима работы и отдыха, степени восстановления организма после физических и умственных нагрузок, т.е. здорового образа жизни. И в этом весьма полезными могут оказаться средства оздоровительной физической культуры. В связи с вышеизложенными проблемами возникла необходимость разработки программы «Расту Здоровым». Она модифицирована и имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана на основе учебного пособия Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений».

Программа «Расту Здоровым» может стать частью здоровьесберегающего компонента образовательной программы в дополнительном образовании. Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей,

посредством реализации современных и адаптированных оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса обучающихся.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Основные задачи:

- Обучать занимающихся приемам самоконтроля и элементам закаливания организма; технике рационального дыхания.
- Развивать двигательные способности и физические качества.
- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Программа предназначена для детей от 7 до 15 лет, рассчитана на трехлетний период обучения. Каждый год обучения – 136 часов в год, в режиме работы 2 раза в неделю по 2 часа. При наполняемости групп 15 человек.

Содержание занятий по программе «Расту Здоровым» опирается на следующие принципы:

- Индивидуализации.
- Доступности.
- Систематичности.
- Последовательности.
- Научности.
- Оздоровительной направленности.

Основной формой организации обучения является учебное занятие. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный. Применяются словесные методы: беседа, рассказ, объяснение. Наглядные методы обучения: демонстрация, наблюдение. Практические методы: упражнения, опыт. А так же современные методы обучения: проблемно-поисковый, метод «проб» и «ошибок», «мозговой штурм».

В результате успешного овладения программой, обучающиеся, по окончании 1 года обучения:

Знают и имеют представление:

о режиме дня, значении его для укрепления здоровья и успешной работы; правилах личной гигиены; рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания; основах закаливания;

о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Умеют:

самостоятельно выполнять комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики; соблюдать правила личной гигиены; вести дневник самоконтроля.

2 года обучения:

Знают и имеют представление:

о средствах для профилактики нарушений осанки; о значении двигательной активности в обеспечении здоровья;

об оздоровительном влиянии физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, эндокринную, нервную системы.

Умеют:

самостоятельно формировать и выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы;
соблюдать правила рационального режима труда и отдыха.

3 года обучения:

Знают и имеют представление:

о методах самоконтроля при выполнении физических упражнений различной направленности;

об укреплении и развитии опорно-двигательного аппарата с помощью физических упражнений.

Умеют:

самостоятельно формировать и выполнять комплекс упражнений лечебной гимнастики, для профилактики нарушения осанки и плоскостопия;

контролировать свое физическое состояние, самочувствие, настроение.

Система дополнительного образования не имеет оценок, но контроль за усвоением материала обучающимися, проводится при помощи ежегодного трехразового контрольного среза знаний, умений, навыков (входной, рубежный, итоговый).

Оценка функционального состояния организма

Посещающим группу следует вести дневник самоконтроля, в котором на каждом занятии они должны фиксировать пульсометрию и результаты контрольного тестирования, а также оценивать свое самочувствие с использованием следующих тестовых упражнений:

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы определяется функциональной пробой, состоящей из двадцати приседаний (проба Мартинэ).

Оценка функционального состояния системы внешнего дыхания определяется задержкой дыхания на предельно возможное время.

Оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении «стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты (упражнение «цапля»). При этом любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.

Оценка силы мышц-сгибателей туловища определяется количеством подъемов ног за 10 секунд в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45° и опускаются до касания ковра.

Оценка силы мышц-разгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении «лежа на животе, руки вытянуты вперед». Руки и грудь не касаются ковра, поясницу необходимо прогнуть, ноги также не касаются ковра (упражнение «лодочка»).

Оценка силы мышц верхнего плечевого пояса определяется количеством сгибаний рук в упоре лежа за 10 секунд.

Оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах в упражнении «складка». Испытуемый делает глубокий наклон в положении «сидя на полу, ноги на ширине плеч», руками касаясь сантиметровой ленты.

Тест на знание теории.

Содержательная характеристика курса 1 год обучения

Вводное занятие.

Оценка функционального состояния организма. Значение двигательной активности.

1. Гигиеническая гимнастика.

Упражнения утренней гимнастики, сочетание их с дыханием. Физкультпаузы.
Комплекс упражнений вводной гимнастики.

Гимнастика с элементами Хатха-йоги.

Знакомство с религиозной философской системой. Оздоровительные элементы йоги.

Основы дыхательной гимнастики.

Правильное дыхание, его влияние на организм. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.

Тренинг на растягивание.

Упражнения на растягивание. Комплекс упражнений с партнером.

Навыки мышечной релаксации.

Упражнения для активного отдыха, расслабления. Дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры.

Игры на внимание, на формирование основных двигательных качеств.

Стопотерапия.

Упражнения на укрепление мышц стопы.

Общеразвивающие упражнения. Игры

Комплексные упражнения с предметами и без предметов. Физкультурные минутки и паузы. Парные упражнения. Гимнастика для глаз. Танцевальные упражнения.

Заключительное занятие.

Функциональное тестирование.

2 год обучения

1. Гигиеническая гимнастика.

Самостоятельное составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики, в сочетании их с дыханием. Физкультпаузы, физкультминутки.

Гимнастика для глаз.

Оздоровительное влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, эндокринную, нервную системы.

Гимнастика с элементами Хатха-йоги.

Выполнение простых асан Хатха-йоги. История философской системы. Понятие религиозной философии. Оздоровительные основы Хатха-йоги.

Дыхательная гимнастика.

Комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Виды дыхания. Влияние дыхания на организм. Умение сочетать дыхание с выполнением упражнений.

Стретчинг.

Упражнения на растягивание. Индивидуальные, групповые, парные упражнения. Понятие «стретчинг». Влияние на мышцы и работоспособность.

Навыки мышечной релаксации.

Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановление дыхания.

Комплексы упражнений мышечной релаксации. Понятие релаксации. Ее влияние на организм, работоспособность.

2. Подвижные игры.

Игры на развитие ловкости и координации. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Содержание и правила игры. Воздействие на организм подвижных игр.

Стопотерапия.

Упражнения на укрепление мышц стопы с предметами (гимнастическая палка, мяч, коврик).

Понятие плоскостопие. Профилактика и коррекция плоскостопия.

Гимнастика. Игры

Упражнения лечебной гимнастики с учетом возрастных особенностей и заболеваний.

3. Заключительное занятие.

Функциональное тестирование.

3 год обучения

1. Гигиеническая гимнастика.

Комплексы утренней гимнастики; выполнение комплексов гигиенической гимнастики. Составление комплексов гигиенической гимнастики. Методика составления комплексов утренней гимнастики и динамических пауз. Укрепление опорно-двигательного аппарата с помощью физических упражнений.

Гимнастика с элементами Хатха-йоги.

Выполнение асан Хатха-йоги. Комплекс упражнений с элементами Хатха-йоги.

Новое направление в оздоровительной гимнастике.

Дыхательная гимнастика.

Комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Выполнение упражнений в сочетании с дыханием. Речитатив. Понятие о различных методиках дыхательной гимнастики. Лечебный эффект дыхательной гимнастики.

Стретчинг.

Комплекс упражнений на растягивание. Сочетание упражнений с дыханием. Упражнения с эспандером. Влияние растяжки на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Навыки мышечной релаксации.

Комплекс упражнений на расслабление. Комплекс упражнений для глаз. «Как избежать стресса?» «Для чего нужно умение расслабляться?»

2. Подвижные игры.

Игры на развитие основных качеств. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Содержание и правила игр. Эмоциональное воздействие игр.

Стопотерапия.

Комплекс упражнений на укрепление мышц стопы. Комплекс упражнений с гимнастической палкой, мячами. Влияние плоскостопия на здоровье и внешний вид человека.

Гимнастика. Игры

Упражнения лечебной гимнастики с учетом заболеваний. Упражнения для коррекции и профилактики заболеваний. Правила безопасности при занятиях лечебной гимнастикой. Правила составления комплекса лечебной гимнастики.

Врачебный контроль.

Сочетание физических упражнений с закаливанием.

Упражнения в сочетании с закаливанием. Виды закаливания. Методика закаливания водой, воздухом, солнцем. Необходимость закаливания.

Заключительное занятие.

Функциональное тестирование.

**Учебно-тематический план
(1 год обучения)**

№	Раздел, темы	Количество часов		
		Всего	Теоретических	Практических
	Вводное занятие	2	2	
1	Гигиеническая гимнастика:			
	1.1 Гимнастика с элементами Хатха-йоги	26	4	22
	1.2 Основы дыхательной гимнастики	26	8	18
	1.3 Тренинг на растягивание	10	2	8
	1.4 Навыки мышечной релаксации	10	2	8
2	Подвижные игры:			
	2.1 Стопотерапия	10	2	8
	2.2 Общеразвивающие упражнения .Игры	50	12	38
	Заключительное занятие	2	2	
		136	34	102

(2 год обучения)

№	Раздел, темы	Количество часов		
		Всего	Теоретических	Практических
1	Гигиеническая гимнастика:			
	1.1 Гимнастика с элементами Хатха-йоги	30	4	26
	1.2 Дыхательная гимнастика	20	6	14
	1.3 Стретчинг	12	2	10
	1.4 Навыки мышечной релаксации	18	2	16
2	Подвижные игры:			
	2.1 Стопотерапия	10	2	8
	2.2 Гимнастика. Игры	44	12	32
	Заключительное занятие	2	2	
		136	30	106

(3 год обучения)

№	Раздел, темы	Количество часов		
		Всего	Теоретических	Практических
1	Гигиеническая гимнастика:			
	1.1 Гимнастика с элементами Хатха-йог	28	4	24
	1.2 Дыхательная гимнастика	20	4	16
	1.3 Стретчинг	15	2	13
	1.4 Навыки мышечной релаксации	10	2	8
2	Подвижные игры:			
	2.1 Стопотерапия	10	2	8
	2.2 Гимнастика . Игры	41	10	31
	2.3 Сочетание физических упражнений с закаливанием.	10	2	8
	Заключительное занятие	2	1	1

		136	27	109
--	--	-----	----	-----

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Образец тестовой карты для выявления изменений функционального состояния организма (ФСО):

Фамилия _____ имя _____

<i>Тестовые задания</i>	<i>Показатель ФСО в начале курса</i>	<i>Показатель ФСО в конце курса</i>	<i>Динамика</i>
Проба Мартинэ			
Задержка дыхания			
«Цапля»			
Поднимание ног в положении лежа			
«Лодочка»			
Отжимание от пола в упоре лежа или на корточках			
«Складка»			

Методы обучения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий.

Словесные методы:

-создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

-применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод круговой тренировки, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки и умения.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная, фронтальная, групповая.

№	Раздел	Форма занятий
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности
2.	Гигиеническая гимнастика	<ul style="list-style-type: none">- Составление комплекса общеразвивающих упражнений;- комплекс упражнений на дыхание;- упражнения для глаз;- физкультминутки;- физкультпаузы;- упражнения на растяжку: индивидуальные, групповые, парные;- упражнения для стоп с предметами и без предмета;- упражнения для правильной осанки;- упражнения для укрепления мышц пресса;- упражнения для укрепления мышц спины;- упражнения с предметами;- упражнения на расслабление;- упражнения на восстановления мышц после нагрузки.
3.	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none">- игры с предметами;- игры на развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, скорости;- игры на развитие координации, равновесия;- игры на развитие внимания;- игры с элементами спортивных игр.
4.	Заключительное занятие	Тестирование.

Формы подведения итогов:

Стартовый контроль (сентябрь):

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.

Текущий контроль (в течение года):

- контроль учета посещаемости занятий;
- проведение мониторинга заболеваемости обучающихся.

Промежуточный контроль (январь):

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.

Итоговый контроль (май):

- диагностика физической подготовленности;
- диагностика физического развития;
- открытое занятие.

Список литературы:

1. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. Учебное пособие, 2009 г.
2. «Диалоги о здоровье» . Брагина С.А., Авдощенко Л.В., 2009 г.
3. «Правильное питание - формула правильного питания» . Безруких , Макеева А.Г.,Филиппова Т.А. , 2016г.
4. Азбука развития «Уроки здоровья» , 2006г.
5. Настольная книга учителя физической культуры, 2007г.
6. Подвижные игры как средство формирования самооценки. Емельянова М.Н.,2007г.

7. Здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 класса. Учебное пособие. 2010г.
8. Методика физического воспитания учащихся 1-4 класс. 2011г.
9. Методика физического воспитания учащихся 10-11 класс. 2011г.