

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН**

Принята на
педагогическом совете

протокол № 4 от 31.05.2024 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Дом детского творчества»

Приказ №522 от 31.05.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВАЛЕОЛОГИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
(адаптированная для детей с ограниченными возможностями здоровья)**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 года: 36 часов
(1 год – 36 часа)
Возрастная категория: от 7-10 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер программы в Навигаторе 9099

Автор-составитель: Парсанова Ася Александровна
педагог дополнительного образования

Абинск,
2024 год

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Индивидуальные занятия

(для детей с ОВЗ.)

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения. Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Программа разработана в соответствии ФЗ №273 от 29.12.12 г. «Об образовании в Российской Федерации». Реализация программы осуществляется на основе ряда законов и нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (с изменениями от 20.07.2000 г.; 22.08; 21.12.2004 г.; 26, 30.06.2007 г.).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Приоритетный национальный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (2017-2025 гг.) утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 года № 11).

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2017 года.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительством РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» муниципального образования Абинский район утвержденный постановлением администрации муниципального образования Абинский район от 31 декабря 2010 года № 4663 (с изменениями от 25 июля 2019 года № 790).

10. Рабочая программа воспитания на 2021 -2026 годы, принята на педагогическом совете и утверждена приказом директора от 31 марта 2021 года № 247.

Курс «Валеология и здоровый образ жизни» является одним из направлений и механизмов гуманной педагогики и гуманистической психологии, которые подсказывают единственно правильный путь выживания и анимации личности – интеграцию общеобразовательных курсов с основами валеологии. Это предполагает, прежде всего, приоритет задачи по формированию, сохранению и укреплению здоровья ребёнка, пришедшего в школу. Изучение состояния здоровья и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, как никогда, является актуальной медико – социальной проблемой. Валеологическое обучение и воспитание касаются одного из основных аспектов развития личности – воспитания здорового человека.

Валеологически целесообразный образ жизни рекомендуется рассматривать как комплекс профилактико – оздоровительных мероприятий, способствующих развитию у детей основ валеологического мышления и навыков ведения здорового образа жизни и поэтому относится к **физкультурно- спортивной направленности.**

Актуальность образовательной программы (педагогическая целесообразность образовательной программы; практическая значимость образовательной программы; принципы отбора содержания образовательной программы).

Традиционно обоснование актуальности программы проводится на основе анализа социально-экономической ситуации и вызовов системе образования и социализации человека с выделением существующих проблем и обоснованием вклада реализации предлагаемой программы дополнительного образования детей в их решение.

В последнее время отмечается увеличение количества детей разного рода нарушениями в развитии, что приводит в дальнейшем к эмоциональной и физической усталости с последующим падением интереса к процессу обучения как таковому.

Одной из важных проблем в развитии детей является недостаточность двигательных навыков (скованность, плохая координация, неполный объем движений, нарушение их произвольности); недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации (неловкость, несогласованность движений рук).

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на осуществления коррекции недостатков психического и физического развития у детей средствами специальных упражнений и игровой деятельности. Особенно это важно для детей с умственными отклонениями в развитии.

Педагогическая целесообразность образовательной программы
По сравнению со здоровыми сверстниками дети с ОВЗ с трудом переключаются с одной деятельности на другую. Недостатки организации

внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений. У детей этой нозологической группы снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации. При этом наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и, тем более словесно-логическое. У детей с ОВЗ ограничен объем памяти: над долговременной памятью преобладает кратковременная, механическая над логической, наглядная над словесной.

Перечисленные выше затруднения ставят педагога перед необходимостью учитывать наиболее выраженные дефициты и психофизические особенности ребенка, которые оказывают влияние на организацию и содержание образовательного процесса.

В работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья педагог:

- учитывает принципы индивидуально-дифференцированного подхода;
- предотвращает утомление детей во время занятий, используя для этого разнообразные средства (чередование умственной и физической деятельности, преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала и средства наглядности и т.п.);
- использует методики и технологии, с помощью которых можно максимально активизировать физическую деятельность детей, развивать их речь и формировать необходимые навыки деятельности;
- уделяет постоянное внимание коррекции всех видов деятельности ребенка;
- проявляет во время работы с ребенком педагогический такт;
- поощряет малейшие успехи ребенка.

Практическая значимость образовательной программы.

Обучение детей с ОВЗ по адаптивной дополнительной общеобразовательной программе позволит:

- детям преодолевать типичные для их развития затруднения;
- развивать мотивацию к физической деятельности;
- влиять на темп выполнения заданий, понимания инструкций;
- поднимать уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение), развития речи, мышления, координации движений, развития мелкой и крупной моторики;
- научить детей справляться с повышенной впечатлительностью (тревожностью, изменениями в настроении, инфантилизмом, низкой самооценкой, утомляемостью, зависимостью от постоянной помощи взрослого).

Адресат программы

В реализации программы участвуют обучающиеся 7-10 лет.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 36 часов

Форма обучения - очная

Особенности организации образовательного процесса

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Комплектование групп 1 года обучения начинается за две недели до начала реализации. Программа рассчитана на индивидуальное сопровождение.

Формы проведения занятий. Игра-путешествие, лекция, устный журнал, учебное занятие, тренировка, урок-зачет, урок-диспут, учебное занятие, тренировка, упражнение.

Упражнения лечебной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания и согласно СанПиН 2.4.4.3172-14 пункта 8.5 по 1 академическому часу 1 раз в неделю (45 минут занятие)

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

Задачи

Образовательные:

1. Дать детям знания по основам гигиены и охраны своего здоровья;
2. Расширить и углубить знания по строению организма человека, чем ребёнок отличается от взрослого организма; Объяснить по каким законам идёт развитие организмов, кто помогает развиваться организмам, что предшествует появлению на свет любого организма;
3. Расширить кругозор обучающихся о предметах, необходимых для поддержания здоровья, о профессиях, обеспечивающих здоровье человека, услугах, которые могут оказать специалисты по здоровью;
4. Расширять знания о сохранении здоровья человека

Личностные:

1. Формирование морально-волевых качеств
2. Повысит значимость здорового образа жизни;
3. Укреплять психическое и нравственное здоровье школьников (воспитывать взаимоуважение, толерантность к другим людям, уважение к другому мнению).

Метапредметные:

1. Формирование привычки здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебно – тематический план первого года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1		1	
2.	Беседы	10	10	-	
2.1	Что я знаю о себе.				
2.2	Что умеют новорожденные.				
2.3	Главные системы организма.				
2.4	Нервная система.				
2.5	Наше зрение.				
2.6	Осанка.				
2.7	Правильное питание.				
3.	ЛФК	26	-	26	Тест на физическое развитие
4.	Итоговое занятие	1	-	1	
Итого		36	10	36	

Содержание 1 года обучения.

1. Введение

2. Беседы

2.1. Что я знаю о себе? Из чего мы сделаны. Почему изнашивается организм. Чем ребёнок отличается от взрослого человека. Почему мы движемся. Почему бегаем, прыгаем, плаваем. Почему мы не падаем. Какие нагрузки может выдержать скелет человека. Как стать Геркулесом.

2.2. Что умеют новорождённые. Что умеют новорождённые: человек, черепаха, цыплёнок, котёнок и т. п. Путешествие в тайну моего рождения. У меня маленький братик (сестра).

2.3 Главные системы организма. Пищеварительная система. Кровеносная система. Открытие Гарвея: насос, перекачивающий кровь. Дыхательная система. Зачем мы дышим. Кислородная зажигалка. Как мы поём. Поющее дерево и глотка. Костная и мышечная ткань. Выделительная система. Половая система.

2.4. Нервная система. Нервная система. Зачем мы спим по 25 лет. Камера хранения и как стать умным.

2.5. Наше зрение. Как устроен глаз. Цвет, состояние зрения. Эврика доктора Уильера. Розовые очки по рецепту врача. Упражнения по улучшению зрения.

2.6. Осанка. Кости и как они устроены. Осанка и её роль в развитии мальчиков и девочек. Формирование правильной осанки. Что делает меня мускулистым. Утренняя зарядка.

2.7. Правильное питание. Что такое «Правильное питание»? Витамины в нашей жизни.

3. Лечебная физкультура. (Практика)

3.1. Общая физическая подготовка.

3.2. Специально физическая подготовка.

-Дыхательная гимнастика 1

-Дыхательная гимнастика 2

-Дыхательная гимнастика 3

-Комплекс упражнений для развития вестибулярного аппарата 1

-Комплекс упражнений для развития вестибулярного аппарата 2

-Комплекс упражнений для формирования правильной осанки 1

-Комплекс упражнений для формирования правильной осанки 2

-Комплекс упражнений для формирования правильной осанки 3

-Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 1

-Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 2

-Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 3

3.3. Оценка эффективности физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4. Итоговое занятие.

Учебно – тематический план второго года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1		1	
2.	Беседы	10	10	-	
2.1	Простудные и инфекционные заболевания.				
2.2	Изменчивость подростков				
2.3	Гигиена и санитария.				
2.4	Свет мой зеркальце, скажи.				
2.5	Алкоголь, наркотики, табакокурение.				
3.	ЛФК	26	-	26	Тест на физическое развитие
4.	Итоговое занятие	1	-	1	
Итого		36	10	36	

Содержание второго года обучения

1. Вводное занятие. Теория: инструктаж по ТБ. Беседа что такое «Валеология»

2. Беседы

2.1 Простудные и инфекционные заболевания. Что такое простуда; Если я заболел; Солнечный удар; Тепловой удар Бабушкины рецепты лечения простуды.

2.2 Изменчивость подростков. Анатомо – физиологические особенности подростка; Слышать, слушать, понимать. Сколько людей – столько и характеров.

2.3 Гигиена и санитария Наука продолжительности жизни; Воздушная пыль и бактерии; Что мы носим? Как мы носим?

2.4 Свет мой зеркальце, скажи. Могу ли я сам сформировать своё тело; Могу ли я сам сохранить здоровье; Мода, внешний вид; Откуда берутся калории; Косметика вокруг нас. Гигиена, люди, внешний облик.

2.5 Алкоголь, табакокурение, наркотики. Алкоголь, табакокурение, наркотики; Влияние на растущий организм; Вредные привычки, чем они опасны? Я никогда не заболею СПИДом. Психическая и физическая зависимость от химически активных веществ.

3. Лечебная физкультура. (Практика)

3.1. Общая физическая подготовка.

3.2. Специально физическая подготовка.

- Дыхательная гимнастика 1

- Дыхательная гимнастика 2

- Дыхательная гимнастика 3

- Комплекс упражнений для развития вестибулярного аппарата 1

- Комплекс упражнений для развития вестибулярного аппарата 2

- Комплекс упражнений для формирования правильной осанки 1

- Комплекс упражнений для формирования правильной осанки 2

- Комплекс упражнений для формирования правильной осанки 3

- Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 1

- Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 2

- Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 3

3.3. Оценка эффективности физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4. Итоговое занятие.

1.4. Планируемые результаты

К концу первого года обучения

Образовательные

Обучающиеся должны ЗНАТЬ: чем организм новорожденных отличается от организма взрослого человека; особенности главных систем организма; основы правильного питания; общие сведения о простудных заболеваниях, о значении ЛФК, закаливании организма, основные правила

личной гигиены, о пагубном влиянии вредных привычек на развитие организма подростка.

Метапредметные

Обучающиеся должны УМЕТЬ: использовать полученные знания на практике (рассчитывать калорий, использовать таблицу Сивцева, знать и применять на практике различные упражнения для органов зрения, осанки и т.д.; ухоженный внешний вид, соблюдение правил гигиены, профилактика простудных заболеваний, постоянные занятия физическими упражнениями дома).

К концу второго года обучения

Образовательные

Обучающиеся должны ЗНАТЬ: общие сведения о простудных заболеваниях, о значении ЛФК, закаливании организма; основные правила личной гигиены, о пагубном влиянии вредных привычек на развитие организма подростка.

Метапредметные

Обучающиеся должны УМЕТЬ: использовать полученные знания на практике (ухоженный внешний вид, соблюдение правил гигиены, профилактика простудных заболеваний, постоянные занятия физическими упражнениями дома).

Личностные

- сформированные морально-волевые качества (трудолюбие, терпение, аккуратность, чувство удовлетворения от работы, чувство взаимопомощи и коллективизма);
- сформированные нравственные основы личности, потребность личности в непрерывном самосовершенствовании;
- сформированное гуманистическое отношение к окружающему миру, любовь к труду.

Результатом обучения по программе является: участие не менее 50% обучающихся в станичных, районных мероприятиях, наличие не менее 10% победителей и призеров станичных, районных, региональных мероприятий.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график на каждую учебную прилагается

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение объединения

	Компоненты оснащения учебного кабинета	Что имеется в наличии (количество)
1.1.	Программно-методическое обеспечение	Программа «Валеология и здоровый образ жизни. Лечебная физическая культура»
1.2.	Учебно-методические материалы	Календарно-тематическое планирование по годам обучения
1.2.1.	УМК по предмету	Детская энциклопедия здоровья.- М., Физкультура и спорт, 1992 г. Энциклопедия для девочек.- Санкт – Петербург, «Аякс», «Респекс», 1990 г.
1.2.2.	Дидактические и раздаточные материалы по предмету	Таблицы: схема выполнения комплекса упражнений
1.2.3.	Аудио-видео материалы	CD-диски: 1.«музыка для занятий фитнесом» 2.подборка мелодий для релаксации. 3.подборка различной темповой музыки Видеоматериалы: Комплексы лечебной физкультуры
1.2.4.	ТСО, компьютерные, информационно-коммуникативные средства	CD-проигрыватель, ноутбук
1.2.5.	Учебно-практическое оборудование	Мячи различных диаметров (26 штук) Обручи (10) Скакалки (12) Гимнастическая палка (12) Маты (5) Шведская стенка (3) Гимнастическая лавка (2)
1.2.6.	Оборудование (мебель)	Лавки (3)
2.1.	Комплекты диагностических материалов	Оценка эффективности физкультурно-оздоровительных занятий адаптивной физкультурой

Кадровое обеспечение

Для реализации программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику ОДО, имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

2.3. Формы аттестации

Тема УТП	Вид контроля	Форма контроля	Срок контроля	Что контролируется	Вид контрольной работы
Первый год обучения					
ЛФК	вводный	Тест на физическое развитие	В начале года	Физическое развитие	Итоги теста
ЛФК	текущий	Тест на физическое развитие	По окончании 1 полугодия	Физическое развитие	Итоги теста
ЛФК	итоговый	Тест на физическое развитие	В конце года	Физическое развитие	Итоги теста
Второй год обучения					
ЛФК	вводный	Тест на физическое развитие	В начале года	Физическое развитие	Итоги теста
ЛФК	текущий	Тест на физическое развитие	По окончании 1 полугодия	Физическое развитие	Итоги теста
ЛФК	итоговый	Тест на физическое развитие	В конце года	Физическое развитие	Итоги теста

Формы подведения итогов реализации программы.

Важное значение в работе с обучающимися имеет оценка результатов. В результате занятий обучающиеся усваивают социальные и физические характеристики организма, могут объяснить взаимосвязь между физическим состоянием, духовным и эмоциональным здоровьем, уделяют внимание своему питанию, зрению, осанке. Знает и обосновывает преимущество регулярных занятий физической культурой. Ребёнок знает и умеет объяснить опасность применения наркотических веществ, алкоголя, табака. Кроме этого обучающиеся могут определить болезни: инфекционные, хронические. Могут описать формы охраны здоровья, могут предположить собственные идеи по сохранению и укреплению здоровья. В конце раздела проводится контроль по проверке навыков и умений постоянно заниматься физическими упражнениями, укреплять все группы мышц.

2.4. Оценочные материалы

Для определения достижений обучающимися планируемых результатов используется диагностика образовательного уровня

обучающихся. Согласно методике оценивается уровень освоения: основных знаний умений и навыков, мотивации к занятиям, творческая активность, эмоционально – творческая настроенность, достижения обучающихся. А так же ведется мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы, в котором оцениваются организационно-волевые качества, ориентационные качества, поведенческие качества.

Оценка эффективности физкультурно-оздоровительных занятий адаптивной физкультурой

Функциональное обследование включает в себя определение подвижности позвоночника вперед, назад и в стороны, а также определение силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.

Оценка подвижности позвоночника

Подвижность позвоночника назад оценивается из исходного положения стоя сантиметровой лентой от остистого отростка седьмого шейного позвонка до начала межягодичной складки. То же измерение проводится при максимальном наклоне назад с выпрямленными в коленных суставах ногами. Разница между измерениями говорит о подвижности позвоночника назад. У детей от 7 до 11 лет подвижность должна быть не менее 6 см., а от 12 лет и старше не менее 4см.

Для оценки подвижности позвоночника вперед из исходного положения стоя необходимо наклониться вперед, не сгибая ног в коленных суставах. В норме ребенок должен коснуться кончиками пальцев пола. При ограничении подвижности вперед, изменяется расстояние от третьего пальца до пола.

Боковая подвижность позвоночника оценивается в латерофлексии (наклоне в сторону) ровно во фронтальной плоскости, не сгибая колен. Также измеряется расстояние от третьего пальца до пола. Боковая «подвижность у детей школьного возраста равна от 15 до 20 см.

Сравнивается симметричность измерений с двух сторон.

Оценка силовой выносливости мышц.

Оценка силовой выносливости мышц спины производится из исходного положения лежа на животе на кушетке, при этом верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находится на весу, руки на поясе. Время удержания туловища определяется по секундомеру и ровно для 7-11 лет одна - полторы минуты, а для детей старше 11 лет полторы - две минуты. Оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса производится в исходном положении лежа на спине двумя способами:

- лежа на спине, ноги фиксированы, руки на поясе - определяется количество переходов из положения лежа в положение сидя в темпе 16-20 раз в минуту. Норматив для детей 7-11 лет 15-20 раз, а для более старшего возраста 25-30 раз.

- исходное положение лежа на спине, руки на поясе, прямые ноги под углом 45 градусов удерживаются на весу. Норматив для детей 7-11 лет одна-полторы минуты, а старше 11 лет - полторы - две минуты.

Для более объективной оценки нормативных показателей функционального состояния мышц туловища и подвижности позвоночника, измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях

2.5. Методические материалы

Методическое сопровождение программы

№ п/п	Названия разделов и тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1 год обучения						
	Вводное занятие.	Игра-путешествие	Словесный, наглядный		CD-проигрыватель	рефлексия
	Беседы	Лекция, устный журнал	Словесный, наглядный			рефлексия
	ЛФК	Учебное занятие, тренировка,	Репродуктивный, интерактивный, упражнение	схема выполнения комплекса упражнений	CD-проигрыватель ноутбук	самоанализ
	Итоговое занятие	Урок зачет	Репродуктивный		CD-проигрыватель	Тест: Оценка эффективности физкультурно-оздоровительных занятий адаптивной физкультурой

Программа основывается на общедидактических и специфических принципах обучения обучающихся:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат обучающихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности обучающихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- *Принцип активности* предполагает в обучающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и

навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребёнка.

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья учащегося.

- *Принцип формирования ответственности у обучающихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

Для того чтобы занятия обеспечивали адекватную возрасту физическую подготовленность обучающихся, необходима их правильная организация. Это значит, что структура занятий должна состоять из трех частей: вводной (5-10 мин.), основной (25-30 мин.) и заключительной (3-5 мин.). Задача такого построения занятия состоит в том, чтобы обеспечить постепенный переход обучающихся к повышенной мышечной деятельности (вторая половина основной части) и столь же постепенное уменьшение нагрузки к концу занятий (заключительная часть).

Главным компонентом структуры занятия является основная часть. Ее содержание должно включать комплекс разнообразных по качеству нагрузок: общеразвивающие упражнения, обучение основным движениям, подвижную игру. Практика показывает, что очень часто из структуры занятия преподаватели по собственному усмотрению исключают то одно, то другое звено. Одни предпочитают проводить только подвижные игры, не отводя время на общеразвивающие упражнения. Другие исключают обучение новым движениям, что ограничивает возможность спортивного совершенствования детей и т. п. Но, как правило, все преподаватели освобождают себя от необходимости проводить заключительную часть урока. В результате этого разгоряченные, возбужденные, двигательно расторможенные дети становятся фактически неработоспособными на последующих уроках.

Для того чтобы оценить правильность построения занятия, предлагается проследить за динамикой пульса обучающихся во время занятия. Частоту пульса у выборочной группы обучающихся регистрируют за десятисекундные отрезки до занятий, после вводной части (на 10-й минуте урока), в конце основной части (на 30-й мин.), во время подвижной игры (на 40-й минуте) и в заключительной части (на 43-45-й минутах урока). При правильном построении занятия частота пульса увеличивается: во время вводной части превышает исходное значение на 15-20%, во время основной - на 50-60%, во время подвижной игры - на 70-90%. В течение заключительной части пульс снижается до частоты, которая на 5-10% превышает исходное значение. На основе полученных данных строят кривую физической нагрузки обучающихся. Такая кривая должна иметь две вершины: первая будет результатом постепенного подъема пульса от вводной до первой трети основной части (в интервале 15-20 мин. урока), вторая совпадает с окончанием подвижной игры (40-43 мин. урока).

Ход занятия:

1. Вводная часть: ходьба, бег, спокойная ходьба.
2. Общеразвивающие упражнения.

3. Основные виды упражнений

а) лежа на спине: поднятие правой руки, левой ноги поочередно; велосипед; поднятие ног под прямым углом; поднятие ног под острым углом; поднятие спины под тупым углом; -пружинка.

б) лежа на животе: кузнечик; ласточка; рыбка плавёт; рыбка не плавёт; лодочка; кораблик; собачка; котик; снежинка; качели.

4. Спокойная ходьба.

5. Игры

2.6. Рабочая программа воспитания

Особенности реализуемого воспитательного пространства (см. Особенности организации образовательного процесса)

Цель воспитания: создание условий для усвоения социально-значимых знаний, развития социально-значимых отношений, приобретения опыта социально-значимых дел.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Виды, формы и содержание деятельности

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления, этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу, к своей малой Родине.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле («Рабочая программа воспитания МБУ ДО «Дом детского творчества» на 2021-2026 гг. <http://ddt-abinsk.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoj-organizacii/dokumenty/>).

План воспитательных мероприятий на каждую учебную группу прилагается (приложение 2)

№ п/п	модуль	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения (примерные)
1.	«Ключевые коллективные дела»	День открытых дверей «Мы вам рады» в объединении	Организация выставки или участие в концертной деятельности, или мастер-классе, с целью вовлечения обучающихся школ в дополнительное образование	1-9 сентября
2.	«Деятельность объединений»	День солидарности в борьбе с терроризмом	Урок Мужества	3 сентября
3.	«Казачество»	День кубанского казачества (третья суббота октября)	Игра-путешествие	16 октября
4.	«Работа с родителями»	Родительское собрание на тему: «Как раскрыть потенциал ребенка»	Беседа, диспут	17 октября
5.	«Казачество»	На Кубани мы живем	Викторина, квест	7 ноября
6.	«Экскурсии, экспедиции, походы»	Посещение музея г. Абинска	экскурсия	12 ноября
7.	«Деятельность объединений»	День матери. Подарок маме	Мастер-класс	25 ноября
8.	«Воспитание экологической культуры»	Спасем родную природу	Конкурс рисунков	4 декабря
9.	«Организация предметно-эстетической среды»	Новый год стучит в окно	Оформление интерьера помещений	18-19 декабря
10.	«Деятельность объединений»	Встречаем Новый год	Общение в импровизированном кафе (конкурсы с чаепитием)	27 декабря
11.	«Казачество»	Рождественская звезда	Игра-путешествие	5 января
12.	«Профилактическая деятельность»	Мои права	Ролевая игра	12 января
13.	«Школьные музеи»	Давным - давно была война	Литературная гостиная	17 февраля
14.	«Ключевые	День защитника	Урок памяти	21 февраля

	коллективные дела»	Отечества		
15.	«Профориентация»	Посещение швейной фабрики г. Абинска	экскурсия	26 февраля
16.	«Воспитание экологической культуры»	Весна-красна	Викторина	3 марта
17.	«Деятельность объединений»	Мамин день	концерт	12 марта
18.	«Профилактическая деятельность»	Внимание, дети!	Ролевая игра	27 марта
19.	«Экскурсии, экспедиции, походы»	Посещение парка г. Абинска	экскурсия	5 апреля
20.	«Воспитание экологической культуры»	Космические просторы	Игра-путешествие	12 апреля
21.	«Ключевые коллективные дела»	Международная акция «Георгиевская ленточка»	Встреча с ветеранами	7 мая
22.	«Деятельность объединений»	Международный день семьи	Ролевая игра	15 мая
23.	«Работа с родителями»	Родительское собрание на тему: «Итоги года»	Презентация итогов года	29 мая

2.7. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Антропова М.В.. Гигиена детей и подростков.-М, Медицина, 1986 г.
2. Детская энциклопедия здоровья.- М., Физкультура и спорт, 1992 г.
3. Кон И.С. Ребёнок и общество.- М., Наука, 1988 г.
4. Лисицина Ю.П.. Книга о здоровье.-М., Медицина, 1988 г.
5. Лич П.. Младенец и ребёнок от рождения до пяти лет.- Л., 1998 г.
6. Петровский А.В.. Популярные беседы о психологии.- М., Педагогика, 1979 г.
7. Роберт Роберберг. Расту здоровым.- М., Физкультура и спорт, 1992 г.
8. Татарникова Л.Г.. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей.- Санкт – Петербург, 1993 г.
9. Энциклопедия для девочек.- Санкт – Петербург, «Аякс», «Респекс», 1990 г.
10. Яковлев Ю.. Ваши права дети.- Международные отношения, 1992 г.

Список литературы для детей

- 1 Антропова М.В.. Гигиена детей и подростков. - М, Медицина, 1986 г.
- 2 Детская энциклопедия здоровья.- М., Физкультура и спорт, 1992 г.
- 3 Энциклопедия для девочек.- Санкт – Петербург, «Аякс», «Респекс», 1990 г.

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Дата план	Дата факт	Форма занятия	Кол-во часов (продолжительность учебного занятия)	№ темы согласно УП программы	Тема занятия (согласно содержанию программы)	Форма контроля (если есть согласно программе)
1.			Теория практика	1	1, 2	Вводное занятие. ЛФК. Основные виды упражнений (лёжа на спине – для укрепления всех групп мышц). Спокойная ходьба. Подвижная игра.	
2.			Теория практика	1	2,3	Из чего мы сделаны. ЛФК. Основные виды упражнений. Спокойная ходьба. Подвижная игра.	тест
3.			Теория практика	1	2,3	Почему мы движемся. Почему бегаем, прыгаем, плаваем. Спокойная ходьба. Подвижная игра.	
4.			Теория практика	1	2,3	Почему мы не падаем. Какие нагрузки может выдержать скелет человека. Как стать Геркулесом. Подвижная игра.	
5.			Теория практика	1	2,3	Путешествие в тайну моего рождения. Комплекс ОРУ. Основные виды упражнений. Спокойная ходьба. Подвижная игра.	
6.			Теория практика	1	2,3	Пищеварительная система. Кровеносная система. ЛФК. Спокойная ходьба. Подвижная игра.	
7.			Теория практика	1	2,3	Открытие Гарвея: насос, перекачивающий кровь. ЛФК. Спокойная ходьба. Подвижная игра.	
8.			Теория практика	1	2,3	Дыхательная система. Кислородная зажигалка. Как мы поем. ЛФК. Спокойная ходьба. Подвижная игра.	
9.			Теория практика	1	2,3	Поющее дерево и глотка. Костная и мышечная ткань. Комплекс ОРУ. Основные виды упражнений.	
10.			Теория практика	1	2,3	Выделительная система. Комплекс ОРУ. Основные виды упражнений. Спокойная ходьба. Подвижная игра.	
11.			Теория практика	1	2,3	Половая система. Комплекс ОРУ. Основные виды упражнений. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика	
12.			Теория практика	1	2,3	Нервная система. Зачем мы спим по 25 лет. ЛФК. Спокойная ходьба. Подвижная игра.	
13.			Теория практика	1	2,3	Камера хранения и как стать умным. Основные точки моего здоровья. ЛФК. Спокойная ходьба. Подвижная игра.	
14.			Теория практика	1	2,3	Как устроен глаз. Цвет – состояние зрения. ЛФК. Спокойная ходьба. Подвижная игра.	

15.		Теория практика	1	2,3	Эврика доктора Уильера. Розовые очки по рецепту врача. Комплекс ОРУ. Основные виды упражнений. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика 2	
16.		Теория практика	1	2,3	Упражнения по улучшению зрения. Комплекс ОРУ. Основные виды упражнений. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика 1	
17.		Теория практика	1	2,3	Кости и как они устроены. ЛФК. Спокойная ходьба. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика	
18.		Теория практика	1	2,3	Осанка и её роль в развитии мальчиков и девочек. Формирование правильной осанки. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика	
19.		Теория практика	1	2,3	Утренняя зарядка. Что такое «Правильное питание». Комплекс ОРУ. Основные виды упражнений. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика	
20.		Практика	1	3	Комплекс упражнений для развития вестибулярного аппарата 1	
21.		Практика	1	3	Комплекс упражнений для развития вестибулярного аппарата 1	
22.		Практика	1	3	Комплекс упражнений для развития вестибулярного аппарата 1	
23.		Практика	1	3	Комплекс упражнений для развития вестибулярного аппарата 2	
24.		Практика	1	3	Комплекс ОРУ. Основные виды упражнений. Подвижная игра.	
25.		Практика	1	3	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки 1	
26.		Практика	1	3	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки 2	
27.		Практика	1	3	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки 3	
28.		Практика	1	3	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки 3	
29.		Практика	1	3	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки 3	тест
30.		Практика	1	3	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 1	
31.		Практика	1	3	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 1	
32.		Практика	1	3	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 1	
33.		Практика	1	3	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 2	
34.		Практика	1	3	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 2	

35.			Практика	1	3	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 2	
36.			Практика	1	3	<i>Итоговое занятие</i>	тест