

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
Комитет образования администрации Березовского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр «Поиск» (МАУ ДО «Центр «Поиск»)

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТА
на заседании методического
совета
от «24» сентября 2019 г.
Протокол № 2



УТВЕРЖДЕНА
Директором МАУ ДО
«Центр «Поиск»
А.В. Попова
Приказ № 44 от
«26» сентября 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАШ ВЫБОР - ЗДОРОВЬЕ!»

Возраст детей: 7-16 лет
(младшая группа 7 -12 лет, старшая группа 13 – 16 лет)
Срок реализации: 1 год

Программу составила:
педагог дополнительного образования
Филиппова Ксения Владимировна,

Саранпауль 2019 г.

Паспорт программы

1. Полное наименование программы: «Наш выбор – здоровье!»
2. Направленность: физкультурно-оздоровительная
3. Руководитель: Филиппова Ксения Владимировна
4. Организация исполнитель: МАУ ДО «Центр «Поиск»
5. Адрес организации исполнителя, телефон, факс: 628148, п. Саранпауль, ул. Школьная. 8, т. 834674 45-3-86.
6. География (территория), на которой реализуется программа: п. Саранпауль, Березовский район, ХМАО Югра.
7. Паспорт кабинета.
8. Количество учащихся: 30 человек.

Возраст: 7-16 лет.

Социальный статус: учащиеся.

Цель программы: формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, развитие творческой активности личности, приобщение детей к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

9. Срок реализации программы – 1 год.

Краткое содержание программы

Паспорт программы.....	2
Раздел 1. Характеристика программы «Наш выбор – здоровье!».....	4
1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы.....	4
1.2. Уровень освоения программы.....	4
1.3. Пояснительная записка.....	4
1.4. Актуальность программы.....	5
1.5. Новизна программы.....	5
1.6. Отличительные особенности программы.....	5
1.7. Цель программы.....	6
1.8. Задачи.....	6
1.9. Нормативно правовая база.....	7
1.10. Категория воспитанников.....	7
1.11. Работа с родителями.....	8
1.12. Срок реализации программы и общее количество часов.....	8
1.13. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий...8	
1.14. Планируемые результаты освоения программы по окончанию 1 года обучения.....	9
Раздел 2. Содержание программы.....	10
2.1. Учебно-тематический план к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Наш выбор здоровье!» младшей группе с 7 до 12 лет.....	10
2.2. Календарный учебный график младшей группе с 7 до 12 лет.....	12
2.3. Учебно-тематический план к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Наш выбор здоровье!» старшей группе с 13 до 16 лет.....	32
2.4. Календарный учебный график старшей группе с 13 до 16.....	35
Раздел 3. Формы контроля и материально технические условия реализации программы.....	50
3.1. Формы контроля.....	50
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	51
Литература, используемая педагогом для разработки.....	51

Раздел 1. Характеристика программы «Наш выбор – здоровье!»

1.1.Направленность дополнительной общеразвивающей программы:
физкультурно-оздоровительная.

1.2. Уровень освоения программы

Соответствие характеристик программы

Младшая группа

Уровень программы	Возраст учащихся	Срок освоения программы	Режим занятий (кол-во часов в неделю)
Вводный	7-12	2 месяца	3,5 часа
Ознакомительный	7-12	3,5 месяца	3,5 часа
Базовый	7-12	2,5 месяца	3,5 часа

Старшая группа

Уровень программы	Возраст учащихся	Срок освоения программы	Режим занятий (кол-во часов в неделю)
Вводный	13-16	2 месяца	3 часа
Ознакомительный	13-16	1,5 месяца	3 часа
Базовый	13-16	4, 5 месяца	3 часа

1.3. Пояснительная записка.

Здоровье подрастающего поколения – важный показатель качества жизни общества и государства. Стратегические направления государственной политики в области сохранения здоровья, подрастающего поколения регламентируются федеральным и региональным законами «Об образовании», Семейным кодексом Российской Федерации, «Основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан».

Учреждения дополнительного образования детей должны заложить основы здорового образа жизни, используя различные способы работы. Основными аспектами здорового образа жизни являются пропорциональное соотношение между физической и умственной нагрузкой, физическая культура и занятие спортом, негативное отношение к вредным привычкам. Одной из серьезных предпосылок здорового образа жизни служит правильная организация свободного времени и досуга. Это сделало необходимым введение в воспитательную работу программы «Наш выбор – здоровье!», призванной обеспечить сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья. При этом наряду с решением традиционных задач по формированию собственно знаний, двигательных

умений и навыков, развитием силы, скорости, выносливости, гибкости и укреплением здоровья, следует целенаправленно вести работу по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и мотивов (интересов) к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, формирование гуманизма, радости и опыта общения, развитие волевых и нравственных качеств. Помимо формирования здорового образа жизни, программа имеет направления по формированию патриотического и правового воспитания, нравственного и социокультурного воспитания детей.

1.4 Актуальность данной программы в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и способствует формированию физических качеств. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Данная дополнительная общеразвивающая программа направлена на удовлетворение потребностей воспитанников в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма, физическое совершенство, безопасность жизнедеятельности, духовное и социальное благополучие и благоприятные условия для успешной учебы, эффективного труда и жизнедеятельности.

1.5 Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и закладывает основы для занятий в младшем и более старшем возрасте (для каждой группы разработан свой учебно-тематический план) разными видами спорта. Программа привлекает внимание к вопросу ведения здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

1.6 Отличительные особенности программы.

В ходе разработки программы были проанализированы материалы дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: дополнительная общеобразовательная программа детского объединения «Наш выбор - здоровье», ГБОУ СОШ с. Алексеевка, Лопатина Г.В., Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры» МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово Карцев М.А. учитель физической культуры первой квалификационной категории; Рабочая программа дополнительного образования детей в условиях реализации ФГОС второго поколения

составлена на основе комплексной программы физического воспитания В.И.Лях-М.

Отличительной особенностью программы «Наш выбор – здоровье!» в том, что она составлена таким образом, что нацеливает коллектив воспитанников спортивного объединения на такой путь обучения, при котором затрагиваются различные направления воспитания (физкультурно-спортивное, патриотическое, правовое, нравственное, воспитание семейных ценностей, культура безопасности, воспитание положительного отношения к труду) что является наиболее продуктивным и целесообразным в свете современных тенденций российского образования.

1.7. Цель программы – формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, развитие творческой активности личности, приобщение детей к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

1.8. Задачи:

1. Образовательные:

- укрепление здоровья воспитанников, приобщение их к занятиям физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам
- ознакомление с основными знаниями техники безопасности;
- ознакомление с основными правилами личной гигиены;
- ознакомление с различными спортивными играми и их правилами.

2. Развивающие:

- развитие координации движений и основные физические качества;
- способствование повышению работоспособности воспитанников;
- развитие двигательных способностей;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности;
- способствование формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- воспитание активной жизненной позиции;

- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом
- пропаганда здорового образа жизни и профилактика наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения.

1.8 Нормативно-правовая база

Программа дополнительного образования детей «Наш выбор – здоровье!» разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008)
- Устав МАУ ДО «Центр «Поиск».

1.9 Категория воспитанников

Программа разработана для воспитанников 7 – 16 лет. Состав групп разделен по возрастным особенностям детей: младшая 7 – 12 лет и старшая 13 – 16 лет. Для каждой группы составлен свой учебно–тематический план. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и медицинской справкой.

При проведении занятий учитываются индивидуальные особенности ребенка, активность, самостоятельность, начальный уровень знаний, умений и навыков, познавательные интересы.

1.10 Работа с родителями.

Целью педагога является заинтересовать и привлечь родителей

воспитанников к жизнедеятельности объединения. Подготовка и заполнение нормативно-правовых актов: согласительный договор и заявление, разработка рекомендаций для родителей по улучшению здоровья детей в домашних условиях, родительское собрание, массовые мероприятия с участием детей, родителей.

1.11 Срок реализации программы и общее количество часов.

1 год обучения.

Младшая группа – 129 часов на группу. Старшая группа – 94 часа на группу.

Режим работы

Продолжительность занятий младшей группы – 1,45 минут, два раза в неделю, старшей – 1 час, три раза в неделю.

1.12 Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Форма проведения занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

Формы организации – коллективная, групповая, индивидуальная.

Индивидуальное обучение. Данная форма работы с воспитанниками отвечает способностям и возможностям отдельных детей. На занятиях предусматриваются следующие разновидности индивидуальной работы: индивидуальные консультации, приглашение воспитанников на индивидуальные занятия.

Групповые формы. При такой работе отрабатываются навыки совместной деятельности.

Коллективная форма. Данная форма применяется при работе с информационным материалом, когда коллектив объединения слушает и воспринимает новую информацию, участвует в обсуждении возникающих вопросов.

Если по погодным условиям нельзя заниматься на улице, то занятия проводятся в здании центра в тренажерном зале.

1.13. Планируемые результаты освоения программы по окончании 1 года обучения.

Оздоровительные результаты программы

Первостепенным результатом реализации программы является:

- физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие;
- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья воспитанников;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической активности;

В ходе реализации программы «Наш выбор – здоровье!» воспитанники должны знать:

- основы истории развития подвижных и спортивных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

В ходе реализации программы «Наш выбор – здоровье!» воспитанники должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических

способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

К способам определения результативности освоения программы относятся методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимся содержанием программы:

- педагогическое наблюдение,
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, зачетов, активности обучающихся на занятиях,
- мониторинг.

Одним из показателей работы объединения «Наш выбор – здоровье!» является результаты мониторинга по уровню подготовленности занимающихся.

Раздел 2.

Содержание программы.

2.1. Учебно-тематический план к дополнительной общеразвивающей программе «Наш выбор – здоровье!» для младшей группы от 7 до 12 лет.

Стартовый уровень.

№ п/п	Наименован ие разделов	Виды работ	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам, темам
			Всего	Теор.	Практ.	
1.	Основы ЗОЖ. Русские народные игры.	Лекция, беседа, игра, презентации.	26,15	7	19,15	Соревнования
2	Спортивные эстафеты.	Соревнования.	3,5		3,5	Соревнования
Итого: 29,45						

Раздел 1 «Основы ЗОЖ. Русские народные игры»

Теоретическая часть: Беседы: «Здоровый образ жизни», «Путешествие в

страну витаминию», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Откуда берутся грязнули»

Практическая часть: Разминки, игры: «Щука», «Водяной», «На золотом крыльце сидели...», «Цепи кованные», «Ворота», «Слон», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», «12 палочек», «Птички в клетке».

Раздел 2 « Спортивные эстафеты»

Теоретическая часть: Беседы: «Профилактика травматизма», «говори здоровью – Да!».

Практическая часть: Разминки, спортивные эстафеты.

Ожидаемые результаты освоения модуля.

Знать основы ЗОЖ.

Иметь представление о русских народных играх.

Знать правила и уметь играть в русские народные игры.

Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.

Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.

Ознакомительный уровень.

№ п/п	Наименован ие разделов и тем	Виды работ	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам, темам
			Всего	Теор	Прак т	
3.	Основы ЗОЖ. Лыжная подготовка.	Беседа, игра, практическ ая работа, упражнени я	52,5	10	42,5	Соревнования
Итого: 52,5						

Раздел 3 «Спортивные игры. Лыжная подготовка. Основы ЗОЖ»

Теоретическая часть: Беседы: «Личная гигиена», «Профилактика травматизма». Правила спортивных игр и лыжной подготовки.

Практическая часть: Лыжная подготовка.

Ожидаемый результат освоения модуля: Знать основы ЗОЖ. Знать правила и уметь играть в спортивные игры. Правила обращения с лыжами. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Знать технику катания на лыжах.

Базовый уровень.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Виды работ	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам, темам
			Всего	Теор.	Практ.	
4.	Современные подвижные игры, лыжная подготовка, основы ЗОЖ	Лекция, беседа, игра, презентации.	41	10,5	31,5	Соревнования.
Итого: 41 час.						

Ожидаемый результат освоения модуля:

Знать основы ЗОЖ. Знать правила и уметь играть в спортивные и подвижные игры. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

2.2 Учебно-тематический план к дополнительной общеразвивающей программе «Наш выбор – здоровье!» для старшей группы от 13 до 16 лет.

Стартовый уровень.

№ п/п	Наименование разделов	Виды работ	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам, темам
			Всего	Теор.	Практ.	
1.	Баскетбол. Техническая подготовка.	Лекция, беседа, презентации.	11	5	6	Опрос.
2	Физическая подготовка игры баскетбол.	Общеразвивающие упражнения	12	4	8	Соревнования.
Итого: 23 часа						

Раздел 1 «Баскетбол. Техническая подготовка»

Теоретическая часть: Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях. Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

Практическая часть: Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Раздел 2 «Физическая подготовка игры баскетбол»

Практическая часть: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

Ожидаемые результаты освоения модуля. Знать основы ЗОЖ. Иметь представление об игре в баскетбол. Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях. Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

Ознакомительный уровень.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Виды работ	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам, темам
			Всего	Теор	Практ	
3.	Лыжная подготовка.	Беседа, игра, практическая работа, упражнения	20	4	11	Соревнования.
Итого: 20						

Раздел 3 «Спортивные игры. Лыжная подготовка. Основы ЗОЖ»

Теоретическая часть: Беседы: «Личная гигиена», «Профилактика травматизма». Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Правила спортивных игр и лыжной подготовки.

Практическая часть: Катание на лыжах, катание с пуска в высокой, средней и низкой стойках, спуска со склонов, преодоление подъемов.

Ожидаемый результат освоения модуля: Знать основы ЗОЖ. Знать правила и уметь играть в спортивные игры. Правила обращения с лыжами. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Знать технику катания на лыжах.

Базовый уровень.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Виды работ	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам, темам
			Всего	Теор.	Практ.	
4.	Волейбол.	Лекция, беседа, игра.	21	4	9	Соревнования
5	Лыжная подготовка.	Физические упражнения.	14		14	Соревнования.
6	Футбол	Лекция, беседа, игра.	16	4	12	Соревнования.
Итого: 51 час.						

Раздел 3 «Волейбол»

Теоретическая часть: Беседы: «Личная гигиена», «Профилактика травматизма». История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.

Практическая часть: ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах. Игра.

Раздел 4 «Лыжная подготовка»

Практическая часть: Отработка катания на лыжах, катание с пуска в высокой, средней и низкой стойках, спуска со склонов, преодоление подъемов. Участие в соревнованиях.

Раздел 4 «Футбол»

Теоретическая часть: Правила игры в футбол.

Практическая часть: Техника и тактика игры в футбол. Общая и специальная физическая подготовка. Игра в футбол.

Раздел 3.

3.1 Формы контроля

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах

являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками, успешное выступление в соревнованиях.

Основные направления работы:

1. Проведение теоретических занятий.
2. Проведение практических занятий.
3. Участие в спортивных соревнованиях разных уровней.
4. Проведение воспитательных и культурно - массовых мероприятий.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – занятия-зачеты, эстафеты;
- итоговый – открытые занятия, соревнования.

3.2 Материально-технические условия реализации программы

1. Спортивный зал;
2. Стенка гимнастическая;
3. Канат для лазания;
4. Гимнастические маты;
5. Мяч гимнастический;
6. Мяч баскетбольный;
7. Мяч футбольный;
8. Мяч волейбольный;
9. Скакалка гимнастическая;
10. Сетка для игры в волейбол;
11. Ракетки бадминтонные;
12. Воланы;
13. Кегли;
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
15. Ворота футбольные;
16. Сетка для переноса мячей;
17. Свисток;
18. Аптечка медицинская;
19. Лыжи детские с креплением и палками;
20. Секундомер.

Список литературы

Литература, используемая при создании данной программы:

1. В.И. Ляха. Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2011
2. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
3. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980
4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.

Литература для детей:

1. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
2. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
5. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1989.