


Министерство образования и науки Российской Федерации
Департамент образования администрации г. Братска
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского и юношеского творчества»
муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО

Заседание МС
МАУ ДО «ДДЮТ»
Протокол № 1
от 30.08.2017
Зам. директора по УВР
Суминова А.В.. 

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 128
от 01.09.2017
Директор
МАУ ДО «ДДЮТ»
Панасенкова Л.П.



Дополнительная общеобразовательная
программа (общеразвивающая)
«Здоровичок»

Срок реализации программы – 2 года
Возраст обучающихся – 7- 10 лет

Автор - составитель:
Тимофеева Инна Николаевна
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «ДДЮТ»

Братск - 2017

Пояснительная записка

В связи с введением нового закона об образовании (Федеральный закон об образовании № 273 от 29.12.2012 г) появилась необходимость изменения содержания образовательной программы: технологии ее реализации, методологии, содержания и процедуры оценивания результатов освоения программы. В соответствии с новыми требованиями повысилась значимость формирования условий реализации программ, в том числе создание такой образовательной инфраструктуры, которая соответствует изменяющимся требованиям времени.

Новая парадигма образования, реализуемая ФГОС (начальное) - это переход от системы образования информационно-трансляционной к системе деятельностной, формирующей у обучающихся компетенции самостоятельной навигации по освоенным предметным знаниям при решении конкретных лично-значимых задач, в том числе и ситуациях неопределённости.

В основе построения данной программы лежит идея гуманизации соответствующая современным представлениям о целях дополнительного образования и уделяющая особое внимание личности обучающегося, его интересам и способностям. В основе отбора методов и средств обучения лежит деятельностный подход.

Разработка данной программы позволяет обеспечивать в физкультурно – спортивной направленности уровень подготовки обучающихся, а также позволяет осуществлять такую их подготовку, которая является достаточной для углубленного изучения предмета «Здоровичок».

Новизна дополнительной общеобразовательной программы нацелена на развитие физических способностей и осуществляется по двум основным направлениям: стимулирующее развитие физических способностей и направленное развитие. Стимулирующее развитие осуществляется в процессе формирования двигательных навыков.

Актуальность программы заключается в том, что за последние десятилетия настолько разленился человек, что он вообще перестал двигаться. Гиподинамия: ликвидировать её - вот главная задача. На занятиях осуществляется преимущественно двигательная (обучение движениям и действиям), физическая (развитие физических качеств и способностей).

Специфические задачи спортивного часа – это разрядка умственного напряжения учащихся, противодействие развитию чрезмерного утомления, обеспечение активного отдыха, повышение работоспособности школьников, укрепление их здоровья, совершенствование физического развития и

двигательной подготовленности. Задача учителя состоит в том, чтобы всю эту систему знаний, умений, навыков дать детям и только тогда можно ожидать хорошего оздоровительного эффекта.

Педагогическая целесообразность программы все возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных возможностей детей и темпов их физического и умственного развития. Необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их интересов на здоровый образ жизни.

Отличительная особенность. Программа разработана на основе примерной программы рекомендованной Министерством образования РФ Погадаев Г.И. Физическая культура 1 – 4 классы. Данной программы от уже существующих обучающиеся получают сведения об оздоровительном значении тех или иных элементах физического воспитания, той или иной игры, отдельных комплексов упражнений.

Цель. Сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

Обучающие:

- повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей за счет внедрения здоровьесберегающих технологий;

Развивающие:

- обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с учетом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка;

Воспитательные:

- Воспитать потребность у детей в личной физической культуре,
- вооружить первоначальными знаниями, умениями, навыками,
- развить потребности в физическом совершенствовании, чувства заботы о своем здоровье и привитие к здоровому образу жизни.

Основные принципы:

- научности (использование научно-обоснованных программ, технологий и методик);
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);

- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- единства диагностики и коррекции (правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической диагностики, планирования способов, методов и приемов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных);
- систематичности;
- целенаправленности;
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизиологической нагрузки);
- адресности (медико-педагогическое воздействие по нозологическим формам заболеваний).

Срок реализации программы: 2 год

Возраст детей: 7-10 лет

Режим занятий: один час в неделю, продолжительность 1 часа для детей 7-10 лет 45 минут.

Ожидаемые результаты:

Личностные: закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психологического состояния.

Метопредметные: овладение детьми навыками самооздоровления, здорового образа жизни;

Предметные: снижение уровня заболеваемости;

Основные направления: оздоровительное; физическое развитие; коррекционное; валеологическое; психо-эмоциональное благополучие; комплексная диагностика.

Формы и методы контроля: методическая служба учреждения дополнительного образования разработала (в соответствии с Федеральным Законом об образовании № 273 от 29.12.2012) критерии оценок промежуточной, итоговой аттестации и текущего контроля успеваемости.

Мною самостоятельно разработаны типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Таким образом, промежуточная и итоговая аттестации проводятся в соответствии с локальными актами учреждения.

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№	темы	Практика	Теория	всего
1	подготовительная	2	8	10
2	комплекс упражнений гимнастики	10	16	26
3	основная	8	20	28
4	заключительная		10	10
	итого			74

Содержание программы

1 часть - подготовительная.

Построение в одну шеренгу. Выполнять ходьбу и бег в колонне по одному и врассыпную, чередуя их с образно-двигательными действиями.

2 часть – Комплекс упражнений гимнастики.

Выполнять различные упражнения для развития гибкости, растяжки, мышечной силы в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Группировка из положения сидя на спине или животе, руки вверх и из седа на пятках с опорой на предплечья.

3 часть – основная.

Подвижные игры. Спортивные развлечения.

4 часть – заключительная.

Построение. Спокойная ходьба. Несколько упражнений на внимание, для того чтобы привести организм детей в относительно спокойное состояние.

Учебно-тематический план 2-й год обучения

№	темы	Практика	Теория	всего
1	подготовительная	2	8	10
2	комплекс упражнений в равновесии	10	16	26
3	основная	8	20	28
4	заключительная		10	10
	итого			74

Содержание программы

1 часть - подготовительная.

Построение в одну шеренгу. Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование равновесия.

2 часть – Комплекс упражнений в равновесии.

Комплекс упражнений в равновесии «Скамеечка». Ходьба на носках по линии разметки в зале. Повороты на носках на 90 и 180 градусов. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

3 часть – основная.

Подвижные игра «Салки». Упражнения со скакалкой.

4 часть – заключительная.

Дыхательные упражнения, упражнения на внимание и расслабление, подведение итогов.

Условия реализации программы

Эффективность выполнения программы во многом зависит от состояния материальной базы: спортивной площадки, спортивного инвентаря и места его хранения. Без спортивного инвентаря заставить двигаться ребенка невозможно.

Материально-техническое обеспечение: зал с зеркалами, маты, обручи, скакалки, мячи.

Кадровое обеспечение: занятия по программе проводит педагог дополнительного образования.

Список используемой литературы:

Для педагога:

1. Галицкий А.В. «Путешествие в страну игр»
2. Гиллер В.Г. «Игры с мячом»
3. Шурухина В.К. «Физкультурно – оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы»
4. Видякин М.В. «Внеклассная работа и физкультура в начальной школе!»
5. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006

Список литературы для детей:

6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
7. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.

8. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.

Список литературы для родителей:

9. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
10. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
11. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008