

Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Выйский»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ЦДТ «Выйский»
протокол № 27 от 08 июня 2023 года

И. о. директора МБУ ДО ЦДТ «Выйский»
Раянова Е.Н.
приказ № 38 от 09 июня 2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Раянова Е.Н.
приказ № 38 от 09 июня 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Красота. Здоровье. Грация!»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 2 года

Количество часов: 72/72

Автор-составитель:
Кузнецова Т. А.,
педагог дополнительного
образования

г. Нижний Тагил
2023 год

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Адресат программы	8
1.4.	Объем и срок освоения программы	10
1.5.	Формы обучения	11
1.6.	Особенности организации образовательного процесса. Режим занятий	11
1.7.	Содержание	12
1.8.	Планируемые результаты	20

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.	Условия реализации программы	22
2.2.	Методические материалы	23
2.3.	Формы аттестации/контроля	28
2.4.	Календарный учебный график	29
	Список литературы	30
	Приложение	32

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

*Нельзя врачевать тело,
не врачуя души.
Сократ*

Здоровье – одна из самых главных жизненных ценностей.

Если мы хотим добиться успеха в жизни, иметь возможность пользоваться всеми ее благами, то каждый из нас рано или поздно должен не просто поставить перед собой формальную задачу – научиться беречь основное свое богатство – здоровье, важно освоить искусство быть здоровым, которое включает в себя целый комплекс знаний. И первый шаг на этом пути – научиться не терять здоровье.

Актуальность данной программы в том, что она ориентирована на формирование у детей здоровых привычек, ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по основным компонентам активного и безопасного образа жизни, культуре общения и поведения в социуме.

Правильная осанка, красивая походка, доброжелательное выражение лица – это красота, культура тела, а также чрезвычайно важная составляющая здоровья каждого человека. Младший школьный возраст - самый важный период жизни для формирования правильной осанки, опорно-двигательного аппарата. Особая чувствительность и эмоциональность младших школьников создают особые предпосылки для появления интереса к самому себе, к людям, к своему здоровью, а также к формированию умений снятия эмоционального напряжения и стрессовых состояний.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья является одной из главных задач любого образовательного учреждения.

Программа **«Красота, здоровье, Грация!»** разработана на основе авторских программ: Пихиенко О.Ю. «Радуга здоровья» - г. Рузаевка, 2014 г.; Перевощикова Н.И. «Азбука здоровья»- г. Ижевск, 2017г.; Короткой С.А. «Красота и грация» - г. Сургут, 2016г.

В программе учитываются положения следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (далее – ФЗ № 273) с изменениями от 17.02.2023 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Закон Свердловской области от 15.07.2013г. №78 ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с изменениями на 22 ноября 2022 года);

- Приказ Минпросвещения России от 22.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Санитарные правила СП2.4.3648-20. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»
- Приложение № 1 к приказу ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 26.02.2021 г. № 136-д «Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования детей Свердловской области»
- Постановление от 18 сентября 2019 года № 588-ПП «Об утверждении Стратегии развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Распоряжение от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление от 7 декабря 2017 года № 900-ПП «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года» (с изменениями на 26 августа 2021 года);
- Устав МБУ ДО ЦДТ «Выйский» (утвержден начальником управления образования Администрации города Нижний Тагил И. Е. Юрловым от 05.06.2017, с изменениями на 14.06.2022 г.).

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Уровень освоения программы – стартовый и базовый.

Новизна и оригинальность программы состоит в идее комплексного подхода к физическому, нравственному и духовному здоровью человека. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что занятия по данной программе способствуют гармоничному развитию личности подрастающего поколения, формированию его физического и духовного потенциала, обеспечивающего осознанное стремление заниматься физическим самовоспитанием и вести здоровый образ жизни. Она носит комплексный интегрированный характер, так как занимается изучением проблемы здоровья человека, как физического, так и душевного, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления своего здоровья. Программа ориентирована также на формирование ценностных ориентаций ребенка в отношении к своему здоровью.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для формирования у ребенка навыков здорового образа жизни.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- **принцип оздоровительной, профилактической направленности** использования средств физической культуры. Этот принцип предполагает использование средств и методов ФК для оздоровления и профилактики заболеваний, а также овладение знаниями особенностей влияния упражнений на организм учащегося;

- **принцип доступности** – в основе этого принципа лежит учет особенностей учащихся и посильность предлагаемых им задач. Принцип предусматривает использование средств ФК, соответствующих состоянию здоровья, возрастным, функционально-психологическим особенностям учащихся;

- **принцип практикоориентированности обучения** – в практических упражнениях умения закрепляются в ходе повторения – совершенствуются, а на основе самостоятельных упражнений и применения, отработанных на практике приемов у детей формируются навыки работы с различными инструментами и материалами;

- **принцип систематичности и последовательности** усвоения знаний в порядке, предусмотренном учебно-тематическим планом. Предусматривает непрерывность, регулярность занятий, чередования нагрузок и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся.

- **принцип соблюдение дидактических правил** «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- **принцип красоты и эстетической целесообразности** заключается в естественном желании быть красивыми, грациозными, иметь привлекательную фигуру. Поэтому одним из критериев построения программы является эстетика движений;

- **принцип усиления оздоровительного эффекта**, достигаемый в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- **принцип наглядности** как один из старейших в дидактике и важнейших в преподавании – целесообразность привлечения органов чувств к восприятию и переработке учебного материала. Помогает создать представление о темпе, ритме, и амплитуде движений. Наглядное восприятие способствует более глубокому и прочному усвоению упражнений.

- **принцип сознательности и активности воспитанников** – система обучения опирается на активность учащихся при руководящей роли педагога. Сознательность учащихся, их понимание, заинтересованность, творческое приобретение знаний и навыков определяет результат всего процесса обучения.

- **принцип коллективности** – ребенок получает опыт жизни в обществе с окружающими его сверстниками.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование социальных навыков сохранения и укрепления физического и душевного здоровья детей.

Цель первого года обучения - Модуль 1: формирование интереса к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи первого года обучения.

Обучающие:

- сформировать понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «безопасный образ жизни» на уровне понимания;

- формирование представления о современных правилах здорового образа жизни: освоение навыков правильного питания, правильного ухода за телом, навыков эмоциональной саморегуляции;

- формирование осознанных представлений о нормах и правилах поведения в природе, общественных местах и их соблюдение в своей жизнедеятельности;

- сформировать представление о функциях различных частей тела и органов человека;

- научить базовым приемам самомассажа для нормализации мышечного тонуса, стимуляции тактильных ощущений;

- формирование базовых приемов самоконтроля при выполнении оздоравливающих упражнений.

Развивающие:

- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);

- развитие функции равновесия, координации движений;

- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, как на занятиях, так и в вопросах сохранения и развития своего здоровья;

- развитие у детей познавательного интереса к занятиям по формированию здорового образа жизни;

- развитие потребности в ежедневной двигательной активности;

- развитие навыков самоконтроля в физической (двигательной активности) и психологической сферах (управление эмоциями).

Воспитательные:

- воспитание культуры здоровья: потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, физическом и душевном благополучии;

- воспитание морально-волевых качеств: уверенности в своих силах, настойчивости в преодолении трудностей, выдержки;

- формирование культуры общения со взрослыми и сверстниками, основанных на уважении и доброжелательности, вежливости и тактичности, терпимости и уступчивости, взаимопомощи и коллективного взаимодействия;

- воспитание дисциплинированности, ответственности и самостоятельности;

- формирование нравственных качеств личности: доброта и честность, отзывчивость и бескорыстность, щедрость и заботливость.

Цель второго года обучения - Модуль 2: формирование осознанного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи второго года обучения.

Обучающие:

- продолжить формирование представления о современных правилах здорового образа жизни: освоение навыков правильного питания, правильного ухода за телом, навыков эмоциональной саморегуляции;
- продолжить формирование осознанных представлений о нормах и правилах поведения в природе, общественных местах и их соблюдение в своей жизнедеятельности;
- углубить представление о функциях различных частей тела и органов человека;
- научить базовым приёмам самомассажа для улучшения координации движений, восстановления ослабленных мышц, снятия напряжения;
- формирование базовых приемов взаимоконтроля при выполнении оздоравливающих упражнений.

Развивающие:

- развитие физических качеств детей и укрепление здоровья;
- развитие у детей мотивации к занятиям по формированию здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие навыков самоконтроля в физической (двигательной активности) и психологической сферах (управление эмоциями).

Воспитательные:

- воспитание культуры здоровья: потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, физическом и душевном благополучии;
- воспитание морально-волевых качеств: уверенности в своих силах, настойчивости в преодолении трудностей, выдержки;
- формирование культуры общения со взрослыми и сверстниками, основанных на уважении и доброжелательности, вежливости и тактичности, терпимости и уступчивости, взаимопомощи и коллективного взаимодействия;
- воспитание дисциплинированности, ответственности и самостоятельности;
- формирование у учащихся отношения к здоровью как к одной из основополагающих жизненных ценностей;
- формирование нравственных качеств личности: доброта и честность, отзывчивость и бескорыстность, щедрость и заботливость.

1.3. Адресат программы

Данная программа предназначена для детей 7-16 лет (1-9 класс) и рассчитана на 2 года обучения.

Программа составлена с учетом возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей детей младшего и среднего школьного возраста.

Младшие школьники

7-10 лет (1-4 класс) в этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается).

Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения).

Слабейшие стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время одного занятия поначалу может быть ограниченной постепенно увеличиваться от 25-30 минут до 45 минут.

Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность.

Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. В этом возрасте нужно уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритmicности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное и наглядно-действенное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера. Внимание младшего школьника отличается неустойчивостью, лёгкой отвлекаемостью. Неустойчивость внимания объясняется тем, что у младшего школьника преобладает возбуждение над торможением. Отключение внимания спасает от переутомления. Эта особенность внимания является одним из оснований для включения в занятия элементов игры и достаточно частой смены форм деятельности.

В плане личностного развития существенным является то, что возраст 7-11 лет является сензитивным периодом для усвоения моральных норм. Ребёнок младшего школьного возраста, как и дошкольник, продолжает стремиться иметь положительную самооценку. От самооценки зависит уверенность обучающегося в своих силах, его отношение к допущенным ошибкам, трудностям.

Школьники среднего звена

В этот период продолжается активный рост организма. В этот период важно давать как можно больше упражнений для развития координационных способностей. При этом важно совершенствовать у них мышечное чувство: различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, а также чувство времени и пространства.

При организации учебно-тренировочного процесса нужно помнить, что теплоотдача у детей значительно больше, чем у взрослых. В связи с этим при занятиях на открытой площадке в холодную и ветреную погоду паузы пассивного отдыха должны быть непродолжительными, а тренировочные костюмы, спортивная одежда достаточно теплыми и хорошо защищающими от ветра. Следует иметь в виду, и то, что охлаждающая сила воды, воздуха, а также ультрафиолетовое и тепловое облучение действуют на детей сильнее, чем на взрослых.

Для успешного овладения новыми движениями нужно создать оптимальный фон. Педагогу следует применять различные методы активизации внимания и психологической настройки на предстоящую работу. Они повышают возбудимость центральной нервной системы и ее способность к образованию новых условно рефлекторных связей. При обучении нежелательна быстрая смена одних упражнений другими без предварительного их усвоения.

Очень полезны на занятиях подвижные игры, которые дают обучаемым психологическую разгрузку и в то же время не снижают плотности тренировочного процесса.

Для поддержания устойчивого внимания необходимо обеспечить не только высокую эмоциональность, но и умело использовать словесные методы поощрения в оценки действия ребенка. Устойчивый интерес к упражнению, которое не может быть выполнено сразу, возникает у ребёнка лишь в том случае, если его первые успешные действия будут немедленно замечены и оценены тренером.

Таким образом, работу с учащимися 11-16 лет лучше строить на взаимосотрудничестве, на основе уважительного, искреннего, деликатного и тактичного отношения к личности ребенка. Важный аспект в обучении – индивидуальный подход, удовлетворяющий требованиям познавательной деятельности ребенка.

В коллектив детского объединения принимаются все желающие.

1.4. Объем и срок освоения программы

Общий объем освоения программы - 144 часа: 72 часа в течение первого года обучения (стартовый уровень) и 72 часа в течение второго года обучения (базовый уровень).

1.5. Форма обучения

Форма обучения – очная.

Формы организации учебных занятий

• Теоретические занятия проводятся в виде бесед, обсуждений, рассказов, устных журналов, викторин и т. д. Сопровождаются показом демонстрационного и иллюстрационного материала.

• Практические занятия проводятся: в виде тренингов, практических упражнений, различных соревнований, конкурсов, игр, «Дней здоровья», круглых столов, общения с природой.

Формы занятий подбираются педагогом с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Они могут быть аудиторными и внеаудиторными (например, занятия на природе, походы).

Каждое занятие включает теоретическую и практическую части, инструктаж по технике безопасности. Для выполнения поставленных задач в соответствии с методологическими позициями программа обучения предусматривает следующие формы работы на занятиях:

- индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
- индивидуализированная (где учитываются учебные и индивидуальные возможности воспитанника);
- групповая, которая предполагает наличие системы «педагог-группа -воспитанник»;
- парная, которая может быть представлена постоянными и сменными парами;
- коллективная участие в конкурсах (физкультурно-оздоровительных мероприятиях).

Рекомендованные формы подведения итогов программы: защита проекта, творческий отчет.

1.6. Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	1 час	2 раза	2 часа	72 часа
2	1 часа	2 раза	2 часа	72 часа

Группа формируется из 7-10 человек в возрасте 7-10 лет, а также из 7-10 человек в возрасте 11-16 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу продолжительностью 30 минут для детей 7-8 лет и 45 минут для детей 9-16 лет. Количество учебных часов – 72 часа в первый год обучения и 72 часа во второй год обучения.

Кратность занятий в неделю и их рекомендуемый режим регулируется нормами СП.

1.7. Содержание программы

На ознакомительном уровне программа предполагает посредством основных комплексов оздоровительной и корригирующей гимнастики, упражнений общей физической подготовки, подвижных игр познакомить учащихся с основами здорового образа жизни.

На базовом уровне в программе акцент сделан на комплекс тем, отвечающих запросу здорового образа жизни, последовательно раскрывающихся в сочетании с практическими упражнениями, играми, гимнастическими комплексами.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика включает: гимнастические и корригирующие упражнения для профилактики и исправления плоскостопия, нарушений осанки; комплексы упражнений дыхательной гимнастики (упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений: упражнения для овладения полным дыханием; для овладения смешанным типом дыхания; для развития носового дыхания; а также комплексы упражнений гимнастики "Хатха-йога".

Корригирующие упражнения специальные гимнастические упражнения, способствующие формированию правильной осанки, устранению нарушений в опорно-двигательном аппарате. Коррекция достигается подбором исходных положений, в которых выполняются упражнения. При этом происходит правильное распределение мышечного тонуса, это способствует выравниванию имеющейся деформации.

В качестве корригирующих упражнений в программе используются:

- упражнения для формирования естественного мышечного корсета: упражнения для укрепления поверхностных мышц спины; упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;
- упражнения для укрепления прямых и косых мышц живота;
- упражнения для укрепления "мышечного корсета", выполняющиеся с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами;
- упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя): для растягивания мышц шеи и затылка, мышц спины и передней стенки живота, мышц грудной клетки, мышц, участвующих в боковых наклонах туловища; мышц рук и ног;
- упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.); упражнения на растяжение позвоночника, для растягивания мышц груди в положении сидя, упражнения в самовытяжении.

- упражнения на развитие "мышечно-суставного чувства" (упражнения у вертикальной опоры, перед зеркалом);
- упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы;
- упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д. Эти упражнения способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.
- упражнения на расслабление – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

Упражнения общей физической подготовки - это упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости, выносливости, координации и др. по методу круговой тренировки и с утяжелителями.

В эту группу включены следующие упражнения:

- упражнения на развитие координации: ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом; варианты челночного бега; упражнения на быстроту и точность реакции.
- упражнения на развитие силовых способностей: мышцы брюшного пресса, туловища, поясничной области, шеи, плечевого пояса, ног и рук. Упражнения с утяжелителями, резиной и с сопротивлением.
- упражнения на развитие выносливости: бег с препятствиями; подвижные игры с бегом; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.
- упражнения на развитие гибкости: с повышенной амплитудой движения, на растягивание мышц, упражнения с партнером.
- физические упражнения прикладного характера, включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег, прыжки, метания, лазание), используемые в естественных условиях:
- упражнения в ходьбе усложняются за счет соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включения различных вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном и внутреннем краях стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полуприседе и в полном приседе;
- бег на месте, с переменным темпом выполнения, на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с препятствиями и т. д.;
- варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание и пролезание) способствуют развитию мышц туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб.

Подвижные игры - игры на внимание, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей:

- подвижные игры на развитие выносливости, быстроты, координации движений.
- игры на развитие внимания, формирования мышечно-суставного чувства, навыка правильной осанки.
- эстафеты с предметами и без предметов, с бегом, лазанием, перелезанием.
- игры на развитие организованности, дисциплинированности.

Нагрузка на занятиях осуществляется с учетом возраста занимающихся, показателей их физического развития и физической подготовленности.

Учебный план (общий)

№ п/п	Наименование модуля	Общее кол-во часов	В том числе:		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Модуль 1	72	14	58	Тестирование, беседа, опрос, выполнение контрольных нормативов, защита проекта
2.	Модуль 2	72	14	58	Тестирование, беседа, опрос, выполнение контрольных нормативов, творческий отчет
	ИТОГО	144	28	116	

Учебно-тематический план — Модуль 1

№ п/п	Наименование разделов / тем	Общее кол-во часов	В том числе:		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
2.	Основы знаний о здоровом образе жизни	10	10	-	беседа, устный опрос
3.	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	20	1	19	практический показ, наблюдение
4.	Упражнения общей физической подготовки	20	0,5	19	практический показ, наблюдение
5.	Подвижные игры	20	-	20	практический показ, наблюдение
6.	Итоговое занятие	1	0,5	1	Тестирование, выполнение контрольных заданий
Итого часов:		72	14	58	

* Распределение часов на разделы и темы условно, т. к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Содержание Модуля 1

1. Вводное занятие.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория. Цели и задачи работы детского объединения. Знакомство с планом работы. Ознакомление с учебной программой предстоящего года.

Практика. Игры на знакомство. Игра «Кто больше знает». Входной контроль.

Тема 2. Основы знаний о здоровом образе жизни.

Теория. Здоровье и физическое развитие человека. Эстетика внешности здорового человека. Оценка собственного здоровья. Влияние физических

упражнений на организм человека. Азы массажа и самомассажа. Закаливание и здоровье. Питание и здоровье. Образ жизни как фактор здоровья.

Тема 3. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Теория.
Правила и техника выполнения упражнений.

Практика:

- гимнастические упражнения;
- корригирующие упражнения для профилактики и исправления плоскостопия, нарушений осанки;
- комплексы упражнений дыхательной гимнастики;

● комплексы упражнений гимнастики "Хатха-йога". **Тема 4. Упражнения общей физической подготовки. Теория.** Правила и техника выполнения упражнений. **Практика:**

- упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости, выносливости, координации и др.;
- упражнения по методу круговой тренировки;
- упражнения с утяжелителями, набивными мячами.

Тема 5. Подвижные игры.

Теория. Правила техники безопасности.

Практика:

- подвижные игры на развитие выносливости, быстроты, координации движений;
- игры на развитие внимания, формирования мышечно-суставного чувства, навыка правильной осанки;
- эстафеты с предметами и без предметов, с бегом, лазанием, перелезанием;
- игры на развитие организованности, дисциплинированности.

Тема 6. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов работы объединения за год. Анализ результатов обучения. Рекомендации на летний период. Правила поведения на пляже, на воде, на улице и дома.

Практика. Выполнение контрольных заданий и тестирование.

Учебно-тематический план — Модуль 2

№ п/п	Наименование разделов / тем	Общее кол-во часов	В том числе:		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Анкетирование
2.	«Здоровье – всемуголова»	4	2	2	беседа, устный опрос

3.	«Хочешь ты здоровым быть - по режиму нужно жить»	20	2	18	практический показ, наблюдение
4.	«Сон – лучше всякого лекарства»	2	1	1	беседа, наблюдение
5.	«Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет»	4	1	3	практический показ, наблюдение
6.	«Кто аккуратен- тотлюдям приятен»	2	1	1	беседа, наблюдение
7.	«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	2	1	1	беседа, наблюдение
8.	«Питание - необходимое условие для жизни человека»	4	1	3	беседа, наблюдение
9.	«В здоровом теле - здоровый дух»	4	1	3	беседа, практический показ
10.	«Движение - это жизнь!»	22	2	20	наблюдение, практический показ
11.	Полезные и вредные привычки	4	1	3	беседа, устный опрос
12.	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование, защита проекта
Итого часов:		72	14	58	

* Распределение часов на разделы и темы условно, т. к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Содержание Модуля 2

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория. Цели и задачи работы детского объединения. Знакомство с планом работы. Ознакомление с учебной программой предстоящего года.

Практика. Игры на знакомство. Анкетирование "Уровень информированности о здоровом образе жизни". (Входной контроль)

Тема 2. «Здоровье – всему голова».

Теория. Основы знаний о здоровом образе жизни. Понятие здоровье. Составляющие компоненты здоровья и их критерии. Мудрые слова и высказывания о здоровье. Понятие здоровый образ жизни. Составляющие компоненты здорового образа жизни. Забота о свое здоровье и здоровье окружающих.

Практика.

- сочинение - рассуждение "В здоровом теле - здоровый дух".
- Физкультминутки (подвижные игры).

Тема 3. "Хочешь ты здоровым быть - по режиму нужно жить".

Теория. Режим дня и здоровье человека. Значение режима дня. Режим дня для школьника. Значение отдыха и активного отдыха после школьных уроков для снятия утомления. Виды активного отдыха.

Практика.

- составление режима дня;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- прогулки на свежем воздухе и дни здоровья;
- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Тема 4. " Сон – лучше всякого лекарства".

Теория. Зачем человек спит? Влияние сна на наш организм. Что делать, если нарушился сон?

Практика. Упражнения на расслабление перед сном, после физических и умственных нагрузок.

Тема 5. "Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет".

Теория. О пользе зарядки для нашего организма.

Практика.

- разучивание комплексов утренней зарядки;
- составление своего комплекса утренней зарядки.

Тема 6. "Кто аккуратен - тот людям приятен".

Теория. Понятия и правила личной гигиены. Чистый дом - залог здоровья.

Практика.

• Обсуждение видео материалов на заданную тему (мульт- и киносюжеты).

- Викторина на заданную тему.
- Разыгрывание мини-сценок на заданную тему.

Тема 7. "Если хочешь быть здоров - закаляйся!".

Теория. Вода наш доктор и друг. Влияние высоких и низких температур на организм. Закаливающие факторы. Как закаляться и обтираться. Теоретический материал преподносится в форме беседы.

Практика.

- Комплекс упражнений с обтиранием.

- Игровые миниатюры с использованием усвоенного материала.

Тема 8. "Питание - необходимое условие для жизни человека".

Теория. Правильное питание (рациональное питание). Режим питания. Для чего нужны витамины? Беседа на тему: «Как быть, если я не люблю какой-то продукт?»

Практика.

- Разработка индивидуального меню.
- Кейс «Составление меню по заданным условиям и образу жизни человека».
- Анкетирование «Едим ли то, что нам полезно?»

Тема 9. «В здоровом теле – здоровый дух»

Теория. "Настроение как показатель здоровья". Что такое эмоции? Как они влияют на наше здоровье? Чувства и поступки. Стресс. Как справиться со стрессом.

Практика.

- Игры малой и средней подвижности.
- Упражнение «Передай настроение». Упражнение «Покажи эмоцию».
- Описываем, рисуем, изображаем свои чувства.
- Упражнения на релаксацию.

Тема 10. "Движение - это жизнь!"

Теория. Физически активная жизнь. О зарождении физической культуры и спорта. О влиянии двигательной активности на организм. Понятие гиподинамия. Нагрузки, которые может выдержать человек.

Практика. Упражнения в рамках этой темы могут повторять упражнения, изученные в прошлом году.

Упражнения общей физической подготовки:

- упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости, выносливости, координации и др.;
- упражнения с утяжелителями, набивными мячами.

Нагрузка на занятиях осуществляется с учетом возраста занимающихся, показателей их физического развития и физической подготовленности.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика:

- гимнастические упражнения;
- корригирующие упражнения для профилактики и исправления плоскостопия, нарушений осанки;
- комплексы упражнений дыхательной гимнастики;
- комплексы упражнений гимнастики "Хатха-йога".

Тема 11. Полезные и вредные привычки.

Теория. Понятие вредных привычек. Любая зависимость опасна для здоровья. Роль полезных привычек в нашей жизни.

Практика.

- Анкетирование «Есть ли у тебя вредные привычки?»;
- Рисунки на заданную тему (плакаты, листовки, реклама...).

Тема 12. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов работы объединения за год. Анализ результатов обучения. Рекомендации на летний период. Правила поведения на пляже, на воде, на улице и дома. Итоговый контроль.

Практика. Обобщение материала учебного года в форме видеоролика о здоровом образе жизни (составленного совместно с детьми).

1.8. Планируемые результаты

Личностные

- на стартовом уровне:

- может активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- способен понимать своё эмоциональное состояние и стремится его отрегулировать;
- способен к проявлению дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- способен проявлять потребность в эстетике внешнего вида;
- способен проявлять интерес к получению знаний по теме здорового образа жизни;
- способен выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека; стремится технически правильно выполнять двигательные действия.

- на базовом уровне:

- может активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания;
- способен к управлению своими эмоциями;
- сформированы потребности в эстетике внешнего вида;
- способен понимать и видеть красоту движений, выделяет и обосновывает эстетические признаки в движениях человека; технически правильно выполняет двигательные действия;
- сформирована позиция признания ценности здоровья, проявляет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;
- сформировано стремление к ведению здорового образа жизни;
- способен к самостоятельным действиям в области поддержки своего здоровья.

Метапредметные

- на стартовом уровне:

- проявляет потребность заботиться о собственном здоровье;
- умеет слушать, вступать в учебный диалог по поводу обсуждаемых проблем;

- способен обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирает способы их исправления;
- может взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебно-познавательной деятельности;
- может анализировать и давать объективную оценку результатам собственного труда.

- на базовом уровне:

- проявляет потребность, способность и умения заботиться о собственном здоровье;
- владеет умениями осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность;
- владеет умением организации своей деятельности;
- способен участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- может оказывать помощь в организации и проведении занятий; в освоении новых двигательных действий, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- может анализировать и давать объективную оценку результатам собственного труда, а так же заниматься поиском возможностей и способов их улучшения.

Предметные результаты

- на стартовом уровне:

- может объяснить базовые понятия и термины программы, физических упражнений, упражнений гимнастики и умеет применять их;
- способен к технически правильному выполнению оздоровительных, корригирующих упражнений;
- способен рационально планировать свой режим дня;
- способен руководствоваться правилами техники безопасности и подготовки мест занятий;
- может различать упражнения оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленностей, подбирать с помощью педагога индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- может выявлять ошибки в выполнении упражнений и своевременно их устранять;
- может с помощью педагога следить за собственными показателями физического развития и физической подготовленности;
- может выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- может выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- владеет базовыми знаниями и навыками гигиены.

- на базовом уровне:

- способен к самостоятельному технически правильному выполнению оздоровительных, корригирующих упражнений;
- способен к организации и проведению со сверстниками подвижных, музыкальных и спортивных игр, эстафет;
- способен использовать оздоровительные и корригирующие упражнения для самостоятельных занятий;
- способен рационально планировать свой режим дня и выполнять его;
- способен руководствоваться правилами техники безопасности для организации самостоятельных занятий;
- может самостоятельно подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- может характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- может самостоятельно следить за собственными показателями физического развития и физической подготовленности;
- может выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- может выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- зал с зеркалами и станками,
- спортивный инвентарь (гимнастические коврики, мячи, скакалки, утяжелители);
- музыкальный центр – 1 шт;
- видеофильмы и материалы семинаров;
- музыкальная фонотека;
- спортивная форма одежды для занятий

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы
Обеспечение программы учебно-методическими видами продукции

Вид учебно-методической продукции	Название
1. Наглядные пособия	Демонстрационный материал: фотографии, плакаты, рисунки, схемы
2. Медиапособия	Презентации, музыкальная фонотека детской музыки, видеофильмы и материалы ЗОЖ. интернет – источники
3. Учебные пособия для педагога	1.Мархоцкий, Я. Л. М29 Валеология : учеб. пособие / Я. Л.Мархоцкий. – 2е изд. – Минск : Выш. шк., 2010. – 286 с.: ил. 2.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.— 272 с., 3.Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ; Укрепление организма / Худ. О. Р. Гофман. — СПб.:Акцидент, 1998.— 112 с.: ил.

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования. Профессиональная категория: первая. Уровень образования педагога: высшее. Уровень соответствия квалификации: образование педагога соответствует профилю программы. Стаж работы по специальности не менее 3 лет.

2.2. Методические материалы

Методические особенности реализации программы

В процессе обучения по программе чаще всего используется комбинированная форма занятия, которая включает в себя теорию и практическую часть. Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

Занятия включают в себя три периода:

1. Вводный период (проводится в сентябре-октябре) в виде тестирования уровня физического развития и физической подготовленности.

2. Основной период включает в себя: упражнения для совершенствования форм и функций организма ребенка, комплексы общеразвивающих упражнений; корригирующие упражнения; упражнения для тренировки мышечной дыхательной и сердечно-сосудистой систем с индивидуальным дозированием нагрузки и дальнейшим её возрастанием.

3. Заключительный период (проводится в апреле-мае) в ходе которого осуществляется повторное тестирование уровня физического развития и физической подготовленности; совершенствование техники выполнения общеразвивающих и корригирующих упражнений и индивидуальных комплексов специальных упражнений.

Программа насыщена разнообразными конкурсами, викторинами, играми, эстафетами, «праздниками здоровья».

В конце учебного года учащимся вручаются грамоты, благодарности, подарки.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Говоря о способах организации занятий, необходимо выделить следующие методы обучения:

- словесные (устное изложение, беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (демонстрация наглядных пособий и упражнений);
- практические (тренировочные упражнения);
- игровые.

Главное в обучении - индивидуальный подход к каждому ребенку, его эмоциональному состоянию, психологическим особенностям и всевозможное поощрение стремления быть здоровым, заниматься физической культурой, трудиться. Это позволяет объединять в группу детей более обширным возрастным диапазоном.

Учитывая специфику младшего школьного возраста, содержание занятий наполняется сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Методическое обеспечение ДОП «Красота, здоровье, грация» - Модуль 1

№	Раздел (тема, модуль) программы	Формы занятий	Педагогические технологии и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Фронтальная; комбинированное	Словесные, наглядные	диагностические материалы	ноутбук	тестирование и

		занятие (беседа и упражнения)	методы, здоровье сберегающие технологии			выполнение контрольных заданий (входной контроль), наблюдение
2	Основы знаний о здоровом образе жизни	Фронтальная, индивидуально-групповая, по группам, по парам; комбинированное занятие (беседа и упражнения)	Словесные, наглядные, практические	дидактические материалы (видео презентаций, фотографии, схемы, памятки, теоретический материал по темам)	ноутбук, аудио материалы	беседа, устный опрос
3	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	Фронтальная, индивидуально-групповая, по группам, по парам, комбинированное занятие (беседа и упражнения)	Наглядные, словесные, игровые, практические	дидактические материалы (карточки с комплексами упражнений)	ноутбук, коврики, аудио материалы	беседа, устный опрос, практический показ, наблюдение
4	Упражнения общей физической подготовки	Фронтальная, индивидуально-групповая, по группам, по парам; комбинированное занятие (беседа и упражнения)	словесные, практические, игровые методы и технология, здоровье сберегающие технологии	Дидактические материалы (карточки с комплексами упражнений) иллюстративный материал, литература, журналы	ноутбук, коврики, мячики, утяжелители, скакалки, аудио материалы	Наблюдение, практический показ
5	Подвижные игры	Фронтальная, индивидуально-групповая, по группам, по парам; комбинированное занятие (беседа и игра)	словесные, практические, игровые методы и технология, здоровье сберегающие технологии	дидактические материалы, рабочие листы	ноутбук, коврики, мячики, утяжелители, скакалки, аудио материалы	наблюдение, практический показ

6	Итоговое занятие	коллективная; творческий отчёт	наглядные, словесные, практические методы		ноутбук, коврики, аудио материалы	тестирование, выполнение контрольных заданий
---	------------------	-----------------------------------	--	--	--	---

Методическое обеспечение ДОП «Красота, здоровье, грация» - Модуль 2

№	Раздел (тема, модуль) программы	Формы занятий	Педагогические технологии и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Фронтальная; комбинированное занятие (беседа и упражнения)	Словесные, наглядные методы, здоровье сберегающие технологии	диагностические материалы	ноутбук	тестирование и выполнение контрольных заданий (входной контроль), наблюдение
2	«Здоровье – всемоу голова»	Фронтальная; комбинированное занятие (беседа и упражнения)	Наглядные, словесные, игровые, практические	дидактические материалы (видео презентаций, фотографии, схемы, памятки, теоретический материал по темам)	ноутбук, аудио материалы	беседа, устный опрос
3	«Хочешь ты здоровым быть - по режиму нужно жить»	Фронтальная; комбинированное занятие (беседа и упражнения)	Наглядные, словесные, игровые, практические	дидактические материалы, иллюстративный материал, теоретический материал по темам	ноутбук, аудио материалы	беседа, устный опрос, практический показ, наблюдение
4	«Сон – лучше всякого лекарства»	Фронтальная; комбинированное занятие (беседа и упражнения)	Наглядные, словесные, игровые, практические	дидактические материалы, теоретический материал по темам	ноутбук, коврики, аудио материалы	беседа, практический показ, наблюдение

5	«Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет»	Фронтальная; комбинированное занятие (беседа и упражнения)	Наглядные, словесные, практические	дидактические материалы (карточки с комплексами упражнений)	ноутбук, коврики, аудио материалы	наблюдение , практический показ
6	"Кто аккуратен — тот людям приятен"	Фронтальная, индивидуально-групповая, по парам; комбинированное занятие (беседа и игра)	Наглядные, словесные, игровые, практические	дидактические материалы (видео презентаций, фотографии, схемы, памятки, теоретический материал по темам)	ноутбук, аудио материалы	Наблюдение , практический показ
7	«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	Фронтальная, индивидуально-групповая комбинированное занятие (беседа и игра)	Наглядные, словесные, игровые, практические	дидактические материалы (видео презентаций, фотографии, теоретический материал по темам)	ноутбук, аудио материалы	наблюдение, практический показ
8	«Питание - необходимое условие для жизни человека»	Фронтальная, индивидуально-групповая	Наглядные, словесные, практические	дидактические материалы (видео презентаций, фотографии, схемы, памятки, теоретический материал по темам)	ноутбук, аудио материалы	беседа, устный опрос, наблюдение
9	«В здоровом теле —здоровый дух»	Фронтальная, индивидуально-групповая комбинированное занятие (беседа и игра)	Наглядные, словесные, игровые, практические	дидактические материалы (карточки с комплексами упражнений)	ноутбук, аудио материалы	наблюдение, практический показ
10	"Движение - это жизнь!"	Фронтальная, индивидуально-групповая комбинированное занятие (беседа и игра)	Наглядные, словесные, игровые, практические	дидактические материалы (карточки с комплексами упражнений)	ноутбук, аудио материалы	наблюдение, практический показ

11	Полезные и вредные привычки	Фронтальная; комбинированное занятие (беседа и упражнения)	Словесные, наглядные методы, здоровые берегающие технологии	дидактические материалы (видео презентаций, фотографии, теоретический материал по темам)	ноутбук, аудио, видео материалы	беседа, устный опрос, наблюдение
12	Итоговое занятие	Коллективная; защита проекта	наглядные, словесные, практические методы	диагностические материалы	ноутбук, аудио, видео материалы	тестирование и защита проекта (итоговый контроль), наблюдение

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

По результатам деятельности в течение года трижды проводится диагностика освоения программы. На вводном занятии проводится стартовая диагностика, позволяющая определить исходные знания, умения и навыки учащихся. В конце первого года проводится промежуточный контроль, а по окончании программы проводится – итоговый контроль. Выявляется уровень успешности учащихся, что позволяет анализировать эффективность методов и приемов, применяемых в работе с детьми, проводить их корректировку.

Вид диагностики	Сроки	Формы контроля	Методы контроля
Стартовый контроль	начало учебного года (сентябрь)	вводное занятие	наблюдение, тестовые или контрольные задания
Промежуточный контроль	май (конец первого года обучения)	учебное занятие, мероприятие	контрольные задания, практический показ учебного материала, наблюдение, тестовые задания
Итоговый контроль	Конец учебной программы	Учебное занятие, представление проекта на итоговом занятии	тестовые и контрольные задания, проект «Мой здоровый образ жизни»

Для того, чтобы оценить эффект оздоровительных занятий физическими упражнениями, необходимо контролировать показатели физического развития и физической подготовленности, поскольку все они характеризуют общее физическое состояние человека.

На вводном занятии проводится **стартовая диагностика** в виде тестирования уровня физического развития и физической подготовленности.

Оценка показателей физического развития заключается в замерах антропометрических данных (вес, рост).

Физическая подготовленность – это уровень развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Для оценки СИЛЫ используется тест «сгибание – разгибание рук в упоре лежа».

Уровень развития общей ВЫНОСЛИВОСТИ - бег на заданную дистанцию. Уровень развития ЛОВКОСТИ – Устоять на одной ноге закрыв глаза.

Для оценки БЫСТРОТЫ используется беговой тест (бег на месте в течение 10 сек, высоко поднимая бедра и хлопая в ладони под коленом маховой ноги).

Для оценки ГИБКОСТИ можно пользоваться простейшим тестом: стоя на гимнастической скамейке, руки вперед. Выполнить медленный наклон вперед так, чтобы пальцы рук были как можно ниже. Результат фиксируется со знаком минус (-), если концы пальцев выше уровня скамейки, или со знаком плюс (+), если ниже этого уровня. Все данные показатели уровня физического развития и физической подготовленности заносятся в протокол **стартовый контроль (см. Приложение)**.

Итоговый контроль производится в конце второго учебного года по этим же показателям физического развития и физической подготовленности. Все замеры заносятся в протокол **итогового контроля (см. Приложение)**.

Промежуточный контроль проводится в конце первого года обучения в виде проверки теоретических знаний (в форме опроса) и практических умений (выполнения заданий). Все заносится в протокол промежуточного контроля **(см. Приложение)**.

2.4. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	72
5	Недель в I полугодии	17

6	Неделя во II полугодии	19
7	Начало занятий	4 сентября
8	Выходные и праздничные дни	6.11 1.01 – 8.01 23.02 8.03 1.05- 3.05 9.05,10.05 12.06
9	Окончание учебного года	28 мая

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Зайцев, Г. К. Твое здоровье: укрепление организма / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. - СПб. : Акцидент, 1998. - 108 с.
2. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. – Tobольск, 2003.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. —М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.— 272 с.
4. Мархоцкий, Я. Л. Валеология : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – 2е изд. – Минск : Выш. шк., 2010. – 286 с.: ил.
5. Служба здоровья образовательного учреждения: Методическое обеспечение деятельности специалистов: Сборник методических материалов / Служба здоровья образовательного учреждения: от замысла до реализации: Учебно-методический комплект / Под науч. ред. М.Г. Колесниковой. Вып. 2. – СПб.: СПБАППО, 2006. – 101 с.
6. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей: методическое пособие / М. Н. Щетинин. - Москва : АЙРИС ПРЕСС, 2007.
7. Физическая культура. 1-11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений / Авт.- сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002.- 96 с.
8. Янкелевич, Елена Исаевна.Осанка - красивая, походка - легкая / Е. И. Янкелевич. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - 95 с.

Список литературы для родителей и детей

1. Захаревич Е. В. Радуга здоровья. Полезные советы на каждый день.- СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2003.- 128 с.
2. Лоу, Фелиция. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым [Текст] / Фелиция Лоу ; [пер. с англ. Н. Рудик];ил. Руперт Ван Вик и Лин Грей. - Москва : Clever, 2013. - 46 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Протокол

стартовой и промежуточной диагностики физического развития и физической подготовленности учащихся детского объединения

« Красота, здоровье, Грация!» Модуль 1

№	Фамилия, Имя	Физическое развитие		Физическая подготовленность				
		Рост	Вес	Сила	Выносливость	Ловкость	Быстрота	Гибкость
1.								

Протокол

стартовой и итоговой диагностики физического развития и физической подготовленности учащихся детского объединения

« Красота, здоровье, Грация!» Модуль 2

№	Фамилия, Имя	Физическое развитие		Физическая подготовленность				
		Рост	Вес	Сила	Выносливость	Ловкость	Быстрота	Гибкость
1.								

Протокол

промежуточного контроля учащихся детского объединения

«Красота, здоровье, Грация!» Модуль 1

№	Фамилия, Имя	Теория	Практика	Отметка о сдаче

Перечень теоретических вопросов и практических заданий промежуточного контроля учащихся

Примерные области вопросов:

- Основные понятия: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность.

- Значение двигательной активности (физических упражнений) в жизни человека.
- Основные правила при занятии физическими упражнениями и техника безопасности.
- Оценка собственного здоровья.

Вопросы следует задавать на понятном для младшего школьника уровне восприятия информации.

Практические задания (на выбор):

- Составить комплекс упражнений для зарядки (3-5-7* упр.)
- Составить комплекс упражнений общей физической подготовки (3-5-7* упр.)
- Составить комплекс упражнений при утомлении (3-5-7* упр.)

* Количество упражнений зависит от возраста ребёнка, чем младше ребёнок, тем меньшее количество упражнений он может предложить.

Протокол

итогового контроля учащихся детского объединения

«Красота, здоровье, Грация!» Модуль 2

№	Фамилия, Имя	Теория	Практика	Отметка о сдаче

Перечень теоретических вопросов и практических заданий итогового контроля учащихся

Примерные области вопросов:

- Основные факторы составляющие здоровый образ жизни.
- Влияние сна на наш организм.
- Польза зарядки и закаливания для нашего организма.
- Правила личной гигиены и правильного питания.
- Основные составляющие режима дня.
- Понятие эмоции и их влияние на наше здоровье.
- Роль полезных и вредных привычек в нашей жизни.

Вопросы следует задавать на понятном для младшего школьника уровне восприятия информации.

Практическое задание — разработать проект «Мой здоровый образ жизни» куда входит:

- «Режим дня»;
 - индивидуальное меню правильного питания на 1-3 дня;
 - комплекс упражнений для зарядки (3-5-7* упр.);
 - комплекс упражнений общей физической подготовки (3-5-7* упр.);
 - комплекс упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики (3-5-7* упр.);
 - Составить комплекс вечерних упражнений (на расслабление) (3-5-7* упр.)
- * Количество упражнений зависит от возраста ребёнка, чем младше ребёнок, тем меньшее количество упражнений он может предложить.

Критерии оценивания теоретических знаний и практических навыков

Критерии оценки теоретического опроса:

Высокий уровень:

-учащийся грамотно ответил на 90% вопросов, комплекс упражнений в полной мере соответствует его задачам, проект «Мой здоровый образ жизни» учитывает все важные виды активности в течение дня, смену периодов занятости и отдыха, учащийся приводит примеры, хорошо ориентируется в материале.

Средний уровень:

-учащийся хорошо ответил на 70% вопросов, комплекс упражнений в целом соответствует его задачам, в проекте «Мой здоровый образ жизни» не в полной мере учтены все важные виды активности в течение дня, учащийся хорошо отвечает на дополнительные вопросы.

Базовый уровень:

-учащийся ответил на 40% вопросов, затруднился с выполнением практического задания, смог его завершить при поддержке педагога.

Показатели и критерии оценки проекта

Показатели	Критерии
Качество работы	-оптимальность объема информации, -продуманность деталей,
	-соответствие размещения и содержания информации общей идее
Оригинальность	привлекательность общего вида и творческий подход к оформлению

Показатели распределяются по трем уровням:

Высокий уровень: показатель проявляется в полной мере.

Средний уровень: показатель проявляется менее отчетливо.

Базовый уровень: показатель проявляется слабо или отсутствует.