

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА к ДООП «Красота. Здоровье. Грация»
социально-педагогической направленности

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

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 приемам 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.

**І. Учебно-тематический план
Модуль 2 (второй год обучения)**

№ 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 – всему голова».	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- тот людям 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.

II. Содержание учебно-тематического плана Модуль 2 (второй год обучения)

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 гиподинамии. 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).

Календарно-тематический план

Модуль 2 Группа № 21 (второй год обучения)

Количество часов в неделю - 2

Расписание: вторник: 17.00-17.45; четверг 17.00-17.45

№ п/п	Месяц Число	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1.	05.09.23	1	комбинированное занятие (беседа и упражнения)	Вводное занятие	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
2.	07.09.23	1	комбинированное занятие (беседа и упражнения)	Вводное занятие	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
3.	12.09.23	1	теоретическое занятие	«Здоровье- всему	беседа, устный опрос

				ГОЛОВА»	
4.	14.09.23	1	теоретическое занятие	«Здоровье - всему ГОЛОВА»	беседа, устный опрос
5.	19.09.23	1	практическое занятие	«Здоровье - всему ГОЛОВА»	наблюдение
6.	21.09.23	1	практическое занятие	«Здоровье - всему ГОЛОВА»	наблюдение
7.	26.09.23	1	теоретическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить	наблюдение
8.	28.09.23	1	теоретическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить	наблюдение
9.	03.10.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить	наблюдение
10.	05.10.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить	наблюдение
11.	10.10.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить	наблюдение
12.	12.10.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить	наблюдение
13.	17.10.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить	наблюдение
14.	19.10.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно	наблюдение

				жить	
15.	24.10.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить	наблюдение
16.	26.10.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить	наблюдение
17.	31.10.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить	наблюдение
18.	02.11.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить	наблюдение
19.	07.11.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить	наблюдение
20.	09.10.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить	наблюдение
21.	14.11.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить	наблюдение
22.	16.11.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить	наблюдение
23.	21.11.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить	наблюдение
24.	23.11.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить	наблюдение

25.	28.11.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить»	наблюдение
26.	30.11.23	1	практическое занятие	« Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить»	наблюдение
27.	05.12.23	1	теоретическое занятие	«Сон – лучше всякого лекарства»	наблюдение
28.	07.12.23	1	практическое занятие	«Сон – лучше всякого лекарства»	наблюдение
29.	12.12.23	1	теоретическое занятие	«Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет»	наблюдение
30.	14.12.23	1	практическое занятие	«Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет»	наблюдение
31.	19.12.23	1	практическое занятие	«Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет»	наблюдение
32.	21.12.23	1	практическое занятие	«Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет»	наблюдение
33.	26.12.23	1	теоретическое занятие	«Кто аккуратен - тот людям приятен»	наблюдение
34.	28.12.23	1	практическое занятие	«Кто аккуратен - тот людям приятен»	наблюдение
35.	09.01.24	1	теоретическое занятие	«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	наблюдение
36.	11.01.24	1	практическое занятие	«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	наблюдение
37.	16.01.24	1	теоретическое занятие	«Питание - необходимое условие для жизни»	наблюдение

				человека»	
38.	18.01.24	1	практическое занятие	«Питание - необходимое условие для жизни человека»	наблюдение
39.	23.01.24	1	практическое занятие	«Питание - необходимое условие для жизни человека»	наблюдение
40.	25.01.24	1	практическое занятие	«Питание - необходимое условие для жизни человека»	наблюдение
41.	30.01.24	1	теоретическое занятие	«В здоровом теле - здоровый дух»	наблюдение
42.	01.02.24	1	практическое занятие	«В здоровом теле - здоровый дух»	наблюдение
43.	06.02.24	1	практическое занятие	«В здоровом теле - здоровый дух»	наблюдение
44.	08.02.24	1	практическое занятие	«В здоровом теле - здоровый дух»	наблюдение
45.	13.02.24	1	теоретическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
46.	15.02.24	1	теоретическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
47.	20.02.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
48.	22.02.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
49.	27.02.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
50.	29.02.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение

51.	05.03.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
52.	07.03.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
53.	12.03.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
54.	14.03.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
55.	19.03.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
56.	21.03.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
57.	26.03.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
58.	28.03.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
59.	02.04.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
60.	04.04.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
61.	09.04.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
62.	11.04.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
63.	16.04.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
64.	18.04.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение

65.	23.04.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
66.	25.04.24	1	практическое занятие	«Движение - это жизнь!»	наблюдение
67.	02.05.24	1	теоретическое занятие	Полезные и вредные привычки	наблюдение
68.	07.05.24	1	практическое занятие	Полезные и вредные привычки	наблюдение
69.	14.05.24	1	практическое занятие	Полезные и вредные привычки	наблюдение
70.	16.05.24	1	практическое занятие	Полезные и вредные привычки	наблюдение
71.	21.05.24	1	Итоговое занятие	Итоговое занятие	Тестирование, выполнение контрольных нормативов)
72.	23.05.24	1 72	Итоговое занятие	Итоговое занятие	Тестирование, выполнение контрольных нормативов)

IV. Планируемые результаты

Личностные:

- 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.

Метапредметные:

- 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.

Предметные результаты:

- 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.

V. Оценочные материалы

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.

Все данные показатели уровня физического развития и физической подготовленности заносятся в **таблицу №1**.

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 № 1).

Итоговый контроль производится в конце второго учебного года по этим же показателям физического развития и физической подготовленности см. таблицу №1. Показатели теоретических и практических знаний и умений заносится в таблицу № 2.

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	
		Сен.	Май	Сен.	Май	Сен.	Май	Сен.	Май	Сен.	Май	Сен.	Май	Сен.	Май
1.															

1. СИЛА - тест «сгибание – разгибание рук в упоре лежа», выполненное количество раз за 10 секунд.
2. ВЫНОСЛИВОСТЬ – тест «прыжки на скакалке» количество раз за 3 минуты.
3. ЛОВКОСТЬ – тест «стоять на одной ноге закрыв глаза», фиксируется время.
4. БЫСТРОТА - тест бег на месте высоко поднимая бедра и хлопая в ладони под коленом маховой ноги, фиксируется количество раз за 10 секунд
5. ГИБКОСТЬ - 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.

Показатели уровня физического развития и физической подготовленности сравниваются в конце года по отношению к показателям, взятым в сентябре.

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.

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.

Средний уровень:

-учащийся хорошо ответил на 70% вопросов, комплекс упражнений в целом соответствует его задачам.

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.