

Муниципальное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония» г. Волгодонска

ПРИНЯТО
решением педагогического
совета МБУ ЦППМС
«Гармония» г. Волгодонска
01.09.2023г., протокол №1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Рабочая программа профилактической помощи детям, имеющим нарушения осанки и опорно-двигательного аппарата стоп

Составитель:
Меркулова И.А.
педагог дополнительного
образования

г. Волгодонск
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ I.	
ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Научные, методологические и методические основы Рабочей программы.....	4
1.3. Обоснование необходимости реализации Рабочей программы, ее актуальность.....	5
1.4. Цели, задачи Рабочей программы	7
1.5. Планируемые результаты освоения Рабочей программы	7
РАЗДЕЛ II.	
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ...	9
2.1. Содержание Рабочей программы	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Содержание модулей рабочей программы. Учебно- тематическое планирование.....	12
2.4. Технологический инструментарий	24
РАЗДЕЛ III.	
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	25
3.1. Кадровое обеспечение	25
3.2. Материально-техническое обеспечение.....	26
3.3. Учебно-методическое обеспечение.....	26
3.4. Формы подведения итогов реализации Рабочей программы.....	28
3.5. Способы определения результативности Рабочей программы.....	28
3.6. Показатели, характеризующие качество реализации Рабочей программы.....	29
Приложение	
Тестирование по теоретическому материалу к Программе	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа профилактической помощи детям, имеющим нарушения осанки и опорно-двигательного аппарата стоп (далее – Рабочая программа) является основным компонентом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности муниципального бюджетного учреждения центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска (далее – Центра).

Рабочая программа составлена педагогом дополнительного образования.

Контингент детей, на которых ориентирована Рабочая программа:
дети в возрасте от 4 до 16 лет.

Нормативно - правовое обоснование Рабочей программы:

- Конвенция о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки от 10.02.2015 № ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573)

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62297);
 - Устав Центра;
 - локальные акты Центра, регламентирующие образовательную деятельность.

1.2. Научные, методологические и методические основы Рабочей программы

Научными, методологическими и методическими основами Рабочей программы являются следующие положения:

-феликсологический подход предполагает формирование у ребенка способности быть счастливым (Щуркова Н.Е.);

-гуманистический: ребенок выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное)) (Маслоу А., Роджерс К.);

-субъектный подход - обеспечение субъектности ребенка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А. Н. Тубельский, Е. Д. Божович);

-функционально-уровневый подход (В.А. Пермякова) - развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуально-типологические, здоровьесберегающие аспекты.

Достижение положительных результатов при регулярных занятиях физическими упражнениями возможно лишь при соблюдении отдельных условий, которые выражаются в виде дидактических принципов.

Среди принципов обучения основными на занятиях физической культурой являются следующие: наглядности, научности, доступности и индивидуализации, систематичности и последовательности, сознательности и активности учащихся, прочности результатов обучения.

Принцип наглядности предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств (а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию). Следует оптимально сочетать непосредственную (показ упражнения) и опосредованную наглядность (использование образного слова).

Принцип научности подразумевает собой построение педагогического процесса в соответствии с современным уровнем научных знаний.

Применяемые на практике средства физического воспитания, методы обучения, формы организации занятий должны быть научно обоснованы (то есть отвечать существующим научным положениям).

Принцип доступности и индивидуализации означает соблюдение меры между возможностями занимающихся и объективными трудностями выполнения физических упражнений (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.) или оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся. Принцип доступности неотделим от принципа индивидуализации: использование средств, методов и форм занятий с учетом функциональных возможностей.

Принцип систематичности рассматривается в качестве отправных (исходных) установок, регламентирующих системное построение учебно-воспитательного процесса. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса воспитания.

Принцип сознательности и активности в физическом воспитании состоит в том, чтобы сформировать у учащихся осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-оздоровительной деятельности, а также побуждать их к максимальной активности.

1.3. Обоснование необходимости реализации Рабочей программы, ее актуальность

Актуальность данной программы определяется заказом общества на поиск условий сохранения здоровья детей и подростков и относится к здоровьесберегающим технологиям.

Программа способствует сохранению здоровья детей за период пребывания в образовательных учреждениях, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Такая здоровьесберегающая технология является значимой по степени влияния на здоровье детей, так как основана на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, сочетании различных форм предоставления информации.

Особенность данной программы в том, что в ее содержание включены комплексы упражнений профилактической, общеукрепляющей и тренирующей направленности, а также информационно-познавательный компонент. Такая структура программы решает задачи осознанного, а не механического повторения упражнений, раскрывает значение физических упражнений для здоровья человека, приемах саморегуляции и самоконтроля.

Здоровый образ жизни - типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на

культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

За последние годы выявились неблагоприятная тенденция показателей здоровья у детей, посещающих образовательные учреждения. По данным Центра здоровья детей РАМН, около 85% детей имеют отклонения в состоянии здоровья – от легкой степени выраженности до тяжелой патологии. Необходимость компенсаторно-коррекционного двигательного воздействия для таких детей очевидна. Это возможно осуществлять в рамках дополнительных внешкольных занятий.

Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры. Они, действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние. Физкультурой следует заниматься с раннего детства и до глубокой старости. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно - сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний. Существует теснейшая связь между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и систем организма. Во время занятий физическими упражнениями повышается устойчивость организма к заболеваниям, нейтрализуется воздействие стрессовых ситуаций. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Регулярные занятия физическими упражнениями ведут к укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию чувства уверенности, психической устойчивости.

У детей до завершения окостенения скелета позвоночник очень гибкий и пластичный. Вследствие разновременных процессов роста и развития организма, развитие мышечной ткани отстает от роста скелета. Такого рода особенности вместе с неправильными позами и недостаточной двигательной активностью и приводят к возникновению нарушения осанки.

Осанка в любом возрасте имеет нестабильный характер; она может улучшаться или ухудшаться. У детей количество нарушений осанки возрастает в период активной роста в 5-7 лет и в период полового созревания.

Различные отклонения от правильной осанки считаются ее нарушением и не являются заболеванием. Чаще всего они возникают при гиподинамии, неправильных позах и носят функциональный характер. Эти нарушения связаны с изменением опорно-двигательного аппарата, при которых и

возникают «ошибочные» условно-рефлекторные связи, мышечный дисбаланс.

Поскольку при нарушении осанки ухудшается работа всех систем и органов организма, то сами нарушения осанки могут быть предвестниками серьезных заболеваний.

Программа направлена на физическое развитие обучающихся и способствует сохранению здоровья детей, формированию у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, способности использовать полученные знания в повседневной жизни. Используемая в Программе здоровьесберегающая технология является значимой по степени влияния на здоровье детей, так как основана на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, сочетании различных форм предоставления информации.

1.4. Цели и задачи Рабочей программы

Целью Рабочей программы является формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью, а также способствовать ценностному отношению к своему здоровью.

Задачи Рабочей программы:

-формирование первичных знаний о здоровых привычках, строении и функциях опорно-двигательного аппарата, пользе физических упражнений, механизмах воздействия упражнениями на организм;

-удовлетворение естественно-биологических потребностей ребенка в движении;

- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;

-формирование правильной осанки;

- развитие и тренировка организма путем оптимальных физических нагрузок.

1.5. Планируемые результаты освоения Рабочей программы

По итогам освоения Программы запланированы следующие результаты обучающихся:

предметные результаты, включающие овладение обучающимися содержанием предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;

- знание основных факторов, влияющих на здоровье человека, основы правильного питания;

- расширение знаний об истории возникновения подвижных игр - правила проведения игр, эстафет и праздников;
- расширение знаний о способах и особенностях движения и передвижений человека;

метапредметные результаты, включающие освоенные обучающимися познавательные, регулятивные и коммуникативные умения и действия, которые в дальнейшем позволят освоить основные образовательные программы, а также овладеть межпредметными знаниями, приобрести новый опыт познания и осуществления разных видов деятельности:

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в физического совершенствования;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- способность излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения.

личностные результаты, включающие овладение обучающимися компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений учащихся в различных средах, сформированность мотивации к обучению и познанию:

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свое здоровье;
- мотивация детей к познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- формирование уверенности в себе, повышение самооценки.

По окончании обучения по Программе обучающиеся должны:

- знать:
- основные требования к физкультурно-оздоровительным занятиям по общей физической подготовке;
 - гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий;
 - влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
 - о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих

систем;

- знание общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;

уметь:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);

- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;

- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем;

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- взаимодействовать с другими обучающимися в процессе занятий.

Важными результатами освоения Программы будет формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни, устойчивой жизненной позиции, обладая которой они смогут противостоять негативным воздействиям окружения, развиваться и адаптироваться к условиям быстроменяющегося мира.

У обучающихся будут формироваться следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);

- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);

- коммуникативная компетенция (умение представлять себя, отстаивать личную точку зрения, убеждать, задавать вопросы);

- компетенция личностного самосовершенствования.

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание Рабочей программы

Рабочая программа состоит из 36 занятий, проводимых с частотой 2-3 раза в неделю. Работа проводится в подгруппах наполняемостью 2-5 человек или индивидуально.

Сроки реализации программы: Рабочая программа реализуется на протяжении 3-5 месяцев.

Структурные компоненты занятия:

В целом построение занятий традиционное: вводная, основная и заключительная части.

Во вводной части помимо общеразвивающих упражнений используются упражнения, формирующие готовность к физической и активной психической деятельности (например, упражнения на внимание), применяются подводящие упражнения, с учетом содержания основной части.

Основная часть отводится коррекционным упражнениям. После

выполнения упражнений по теме занятия проводится краткая беседа, в которой объясняется значение выполненного. В доступной форме, с учетом возрастной группы преподносятся сведения о здоровом образе жизни, о правилах сохранения осанки и т.д. Обучающиеся учатся анализировать связь между упражнениями и своим функциональным состоянием.

Заключительная часть решает задачи снижения функциональной активности, расслабления и растягивания мышц.

Рабочая программа включает теоретическую и практическую части. Практической части отводится 83%-88% от общего времени занятия. Основным средством практической части программы являются упражнения.

Теоретической части отводится 12%-17% от общего времени занятия, используются такие методы как беседа, объяснение, показ, обсуждение.

2.2. Учебный план

Организация образовательного процесса в Центре регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком.

Учебный план отражает содержание деятельности учреждения по реализации Программы.

Учебный план разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями к нему;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62297);

- Устав.

Реализация учебного плана позволяет удовлетворить социальный заказ родителей на дополнительное образование детей.

Учебный план составляется на учебный год, утверждается директором и определяет перечень, направленность, трудоемкость и распределение по возрастным категориям обучающихся в соответствии с утвержденной педагогическим советом Программой.

Учебный план обеспечивает:

- организацию образовательного процесса в соответствии с целями и задачами учреждения;
- реализацию права детей на получение дополнительного образования.

Комплектование контингента для реализации Программы осуществляется путем самостоятельного обращения родителей (законных представителей) детей, по рекомендации и (или) направлениям образовательных учреждений, учреждений здравоохранения, КДН и ЗП, органов опеки и попечительства и др. Зачисление обучающихся на занятия по Программе производится приказом директора на основании письменного заявления родителей (законных представителей).

Процесс обучения организуется на базе Центра.

Организация образовательного процесса в Центре характеризуется следующими особенностями:

- обучение реализуется на добровольных началах;
- обучающиеся приходят на занятия в свободное от основной учебы время;
- занятия проводятся индивидуально или в подгруппах наполняемостью 2-5 человек.

Продолжительность индивидуальных и подгрупповых занятий исчисляется в академических часах.

Продолжительность занятия для обучающихся дошкольного возраста, не более:

- от 4 до 5 лет – 20 минут;
- от 5 до 6 лет – 25 минут;
- от 6 до 7 лет – 30 минут;

Продолжительность занятия для обучающихся школьного возраста, не более:

- 1 класс – 40 минут;
- 2-11 классы – 45 минут.

Образовательная деятельность в центре ведется на русском языке.

Отметки обучающимся на занятиях не выставляются.

Занятия по Программе проводятся по расписанию, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм, с учётом рациональной загрузки кабинета, и утвержденному директором Центра.

Режим занятий детей

Направленность	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
Физкультурно-спортивная – занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	2 - 3	1 занятие продолжительностью: - для обучающихся дошкольного возраста, не более: от 4 до 5 лет – 20 минут; от 5 до 6 лет – 25 минут; от 6 до 7 лет – 30 минут; - для обучающихся школьного возраста, не более: 1 класс – 40 минут; 2-11 классы – 45 минут.

Учебный план на 2023-2024 учебный год

№ п\п	Наименование рабочей программы	Количество часов			Формы контроля	Кол-во обучающихся
		Всего	Теория	Практика		
1.	Рабочая программа профилактической помощи детям, имеющим нарушения осанки и аппарата стоп	36	5	31	–опрос обучающихся и их родителей; –наблюдение; –тренировочные упражнения; –тестирование.	60-65

2.3. Содержание модулей рабочей программы. Учебно-тематическое планирование

Рабочая программа вариативна для 3 возрастных категорий и разделяется на 3 модуля:

- 1 модуль – для детей 4-7 лет;
- 2 модуль - для детей 8-12 лет;
- 3 модуль - для детей 13-16 лет.

1 модуль: возрастная категория обучающихся - 4-7 лет

Что такое позвоночник. На что он похож. Где находится позвоночник.

Обозначение основных звеньев человеческого тела. Понятия: туловище, рука, нога, плечо, локоть, кисть, колено, стопа, таз. Обозначение различных направлений движений тела. Понятия: вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз, согнуть-выпрямить, наклониться - разогнуться. Обозначение темпа движений - быстро-медленно, плавно - напряженно. Что значит «держать» спину. Как правильно сидеть, стоять. Как мы дышим. Понятия - вдох, выдох, задержка дыхания. Зачем нужны упражнения. Движения – противодействие согласованные встречные движения рук и ног. Основы личной безопасности на занятиях физкультуры. Правила личной гигиены.

Предполагаемый результат:

- иметь навыки сохранения правильных поз стоя, сидя, лежа;
- уметь выполнять элементы контроля дыхания;
- знать основные части тела человека;
- знать основы личной гигиены и безопасности тренировки;
- выполнять в полном объеме комплексы упражнений.

Учебно-тематическое планирование 1 модуля

№ занятия	Содержание занятия	Формы контроля
1-2	Зрительный контроль осанки у зеркала. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с резиновым мячом. В положении стоя. Удержание положения тела. Название основных частей тела (с элементами игры).	–опрос обучающихся и их родителей; –наблюдение; –тренировочные упражнения
3	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Правила безопасности при выполнении упражнений с предметами. Направления движения вперед-назад вверх-вниз на матах (игровой момент).	–наблюдение; –тренировочные упражнения
4	Беседа о личной гигиене «Наши верные друзья». Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнение-игра для осанки «Веселые блинчики».	–опрос обучающихся; –наблюдение; –тренировочные упражнения

5-6	Упражнения в ходьбе с различным положением стоп. Простые дыхательные упражнения. Самовытяжение в положении лежа – «резиночка», сидя – «дерево». Самомассаж» стоп на массажере.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
7-8	Как правильно сидеть. Равновесие. Удержание равновесия на фитболе. Вибрации, перекаты. Комплекс общеразвивающих упражнений. Направление движения влево-вправо , игра «Челночек».	–опрос обучающихся наблюдение; –тренировочные упражнения
9	Беседа «Осанка - красивая спина». Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения для стоп с использованием гимнастической палки.	–опрос обучающихся наблюдение; –тренировочные упражнения
10-11	Комплекс корректирующих упражнений в положении лежа для укрепления мышечного корсета. Ползания различными способами, упражнения на матах. Расслабление - напряжение (игра «Шалтай-Болтай»).	–наблюдение; –тренировочные упражнения
12	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и укрепления опорно-двигательного аппарата стоп. Игровые упражнения для стоп «Гусеница», «Ворота», «Колотушка», «Птичка», «Кораблик» и др. Общеразвивающие упражнения.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
13	Общеразвивающие упражнения. Беседа о позвоночнике, где он находится, на что он похож. Что может позвоночник, наклоны влево-вправо, вперед-назад (скручивания, повороты).	–опрос обучающихся; –наблюдение; –тренировочные упражнения
14-15	Комплекс упражнений, стабилизующих осанку в положении стоя и лежа. Как «держать спину». Дыхательные упражнения под счет (контроль дыхания). Игра «Жуки и пчелы» (развитие дыхательной системы).	–наблюдение; –тренировочные упражнения
16	Беседа на тему гигиены питания «Вкусно и полезно». Комплекс игровых упражнений для стоп. Дыхательные упражнения «Снежинка», «Ветерок»,	–опрос обучающихся и их родителей; –наблюдение; –тренировочные упражнения

17-18	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Дыхательные расслабляющие упражнения. Медленный темп, плавные дыхательные движения. Комплекс упражнений, в положении лежа, стабилизирующий осанку.	– наблюдение; – тренировочные упражнения
19	Беседа о правильном дыхании носом. Дыхательное упражнение «Цветочек и пчела» для тренировки произвольного дыхания. Комплекс упражнений для стоп на гимнастических палках.	– опрос обучающихся; – наблюдение; – тренировочные упражнения
20-21	Комплекс упражнений на фитболе. Удержание осанки, равновесия, выполнение перекатов. Вибрации на фитболе – темп быстрый и медленный. Комплекс имитационных упражнений для стоп. Расслабления в положении лежа.	– наблюдение; – тренировочные упражнения
22-23	Комплекс статических упражнений, удержания гармоничных поз «ребенок», «собака», «дерево», «звездочка». Дыхательные упражнения под счет. Ползания различными способами. Общеразвивающие упражнения с мячом.	– наблюдение; – тренировочные упражнения
24	Комплекс упражнений противоход, кинезиологические упражнения. Комплекс упражнений на фитболе – перекаты, вибрации, удержание равновесия.	– наблюдение; – тренировочные упражнения
25	Беседа о личной гигиене – зачем мыть руки, иметь сменную одежду и обувь. Комплекс упражнений на внимание, закрепление основных направлений движений. Упражнения с резиновым мячом.	– опрос обучающихся; – наблюдение; – тренировочные упражнения
26-27	Комплекс корректирующих упражнений для укрепления мышечного корсета в положении лежа. Комплекс упражнений с движениями противоход. Комплекс дыхательных упражнений, сочетание темпа дыхания с движениями рук.	– наблюдение; – тренировочные упражнения

28-29	Комплекс упражнений для укрепления позвоночника с гимнастической палкой. Ползания различными способами. Упражнения для тренировки внимания с мячом. Комплекс упражнений для стоп.	– наблюдение; – тренировочные упражнения
30-31	Комплекс упражнений на фитболе – равновесие, вибрации, удержание осанки. Позные упражнения – «ласточка», «собака», «ребенок», «кошка-корова», «дерево», «звездочка». Ползания различными способами. Упражнения, растягивающие основные группы мышц.	– наблюдение; – тренировочные упражнения
32-33	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом, упражнения в парах. Растягивающие упражнения на фитболе. Дыхательные упражнения с удлинением фазы выдоха – игра «Ветерок». Комплекс имитационных упражнений для стоп, массажные упражнения.	– наблюдение; – тренировочные упражнения
34	Беседа о значении упражнений «Мои успехи». Движения-противоход в общеразвивающих упражнениях. Расслабление и напряжение – игра «Шалтай – Болтай».	– опрос обучающихся; – наблюдение; – тренировочные упражнения
35-36	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Комплекс упражнений на фитболе-вибрации, перекаты. Упражнения, стабилизирующие осанку. Самовытяжения в положении лежа и стоя в полувисе.	– опрос обучающихся и их родителей; – наблюдение; – тренировочные упражнения; – тестирование

2 модуль: возрастная категория обучающихся - 8-12 лет

Основные положения тела. Обозначение основных звеньев человеческого тела - плечо, предплечье, запястье, кисть, бедро, голень, стопа, суставы, позвоночник. Обозначение основных направлений движений. Мышечно-суставное чувство правильной осанки. Понятие расслабление - напряжение. Движения противоход (перекрестные сложнокоординированные движения рук и ног). Понятие осанка. Признаки определения осанки. Из-за чего осанка может быть неправильной. Понятия здоровье-болезнь. Какие привычки могут привести к болезни. Какие факторы сохраняют здоровье.

Дыхательный ритм. Контроль дыхания. Какие продукты приносят здоровье, и какие вред. Личная гигиена и безопасность тренировки.

Предполагаемый результат:

- сформировать мышечно-суставное чувство правильной осанки;
- знать правила личной гигиены правила безопасности тренировки;
- овладеть техникой выполнения коррекционных упражнений, дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений в полном объеме.

Учебно-тематическое планирование 2 модуля

№ занятия	Содержание занятия	Формы контроля
1	Зрительный контроль у зеркала в положении основная стойка. Что такое осанка (привычное положение тела). Упражнение на определение своей осанки. Комплекс обще-развивающих упражнений.	–опрос обучающихся и их родителей; –наблюдение; –тренировочные упражнения
2-3	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Комплекс упражнений для тренировки стоп. Упражнения – позы, ползания, перекаты. Понятия напряжение и расслабление. Расслабление мышц. Направление движения влево-вправо (игровой момент). Техника безопасности тренировки	–наблюдение; –тренировочные упражнения
4	Беседа – игра « Правильное название» (обозначение основных звеньев тела). Упражнения на развитие внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Упражнения для стоп в ходьбе.	–опрос обучающихся; –наблюдение; –тренировочные упражнения
5-6	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Техника безопасности на занятиях с предметами. Упражнения на фитболах, удержание силовых поз, равновесия. Расслабление мышц. Упражнения для тренировки чувства напряжения и расслабления.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
7	Дыхательный ритм (вдох, задержка, выдох). Дыхательные упражнения с удлинением выдоха. Обще-развивающие упражнения.	–наблюдение; –тренировочные упражнения

	Беседа «Правильные позы» (ортопедический режим).	
6-7	Комплекс упражнений для осанки в положении лежа. Техника безопасности на занятиях с предметами. Понятия напряжение и расслабление. Упражнения для тренировки чувства напряжения и расслабления.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
8-9	Комплекс обще-развивающих упражнений с мячом. Комплекс профилактических упражнений для сохранения правильной осанки. Динамические дыхательные упражнения. Массажные упражнения для стоп.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
10	Беседа «Режим дня». Комплекс упражнений для стоп с использованием гимнастической палки. Комплекс обще-развивающих упражнений для основных групп мышц. Растигивания.	–опрос обучающихся и их родителей; –наблюдение; –тренировочные упражнения
11-12	Комплекс упражнений для сохранения осанки с гимнастической палкой. Упражнения на матах – ползания, перекаты, растягивания. Динамические дыхательные упражнения. Упражнение для расслабления мышц.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
13-14	Комплекс упражнений на фитболах – равновесия, перекаты, удержание поз. Комплекс упражнений для укрепления сводов стоп, в положении сидя. Гигиена ног.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
15	Упражнения на внимание, общеукрепляющие упражнения. Беседа «Из-за чего осанка может ухудшаться». Комплекс упражнений сидя и лежа для растягивания перенапряженных мышц.	–опрос обучающихся; –наблюдение; –тренировочные упражнения
16-17	Комплекс профилактических упражнений для формирования здоровой осанки, укрепления мышечного корсета. Дыхательный ритм. Контроль частоты дыхания. Тренировка удлиненного выдоха. Массажные упражнения для стоп. Упражнения - позы «Ребенок», «Собака», «Дерево», «Корзинка».	–наблюдение; –тренировочные упражнения

18	Беседа о здоровой еде «Полезная десятка». Комплекс обще-развивающих упражнений. Комплекс растягивающих и дыхательных упражнений.	–опрос обучающихся; –наблюдение; –тренировочные упражнения
19-20	Комплекс упражнений на фитболе. Равновесие, вибрации, перекаты, удержание позвоночника в нейтральном положении. Ползания различными способами, движении - противоход. Упражнения для расслабления.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
21	Беседа о понятиях болезнь-здоровье. Какие здоровые привычки сохраняют здоровье. Комплекс обще-развивающих упражнений с гимнастическими палками. Упражнения для расслабления, диафрагмальное дыхание (дыхание животом).	–опрос обучающихся; –наблюдение; –тренировочные упражнения
22-23	Комплекс упражнений с использованием степ - платформы. Упражнения для растягивания мышц. Дыхательные упражнения. Волевое управление дыханием. Массажные упражнения для стоп в положении стоя и сидя.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
24	Беседа «Гигиена – залог здоровья». Комплекс упражнений с использованием степ - платформы. Упражнения для стоп в положении сидя. Гигиена ног.	–опрос обучающихся и их родителей; –наблюдение; –тренировочные упражнения
25-26	Комплекс укрепляющих упражнений, стабилизирующих осанку. Позные упражнения симметричного характера с элементами йоги. Диафрагмальное дыхание. Упражнения для растягивания перенапряженных мышц.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
27	Беседа «Почему человеку необходимо движение» (как влияют упражнения на самочувствие) .Динамические дыхательные упражнения для «раскрытия» грудной клетки. Комплекс упражнений для укрепления сводов стоп в движении. Ползания различными способами.	–опрос обучающихся; –наблюдение; –тренировочные упражнения

28-29	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Упражнения с использованием степ – платформы для укрепления и растяжки ног. Динамические дыхательные упражнения.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
30-31	Общеразвивающие упражнения с мячом. Удержание осанки. Зрительный контроль осанки у зеркала по основным точкам. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. Упражнения с использованием степ – платформы.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
32	Беседа « Правила сохранения осанки в школе». Упражнения на фитболе – равновесия, удержание поз, общеукрепляющие.	–опрос обучающихся; –наблюдение; –тренировочные упражнения
33-34	Комплекс укрепляющих упражнений, стабилизирующих осанку. Позные упражнения симметричного характера с элементами йоги. Диафрагмальное дыхание. Упражнения для растягивания перенапряженных мышц.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
35-36	Комплекс дыхательных упражнений. Комплекс упражнений для стоп в положении сидя. Упражнения на фитболе – равновесия, удержание позы, общеукрепляющие. Растягивание и расслабление.	–наблюдение; –тренировочные упражнения; –тестирование.

3 модуль: возрастная категория обучающихся - 13-16 лет

Телосложение. Индивидуальные особенности развития. Виды осанки. Вредные факторы, портящие осанку. Мышечно-суставное чувство правильной осанки. Зрительный контроль и самооценка своей осанки. Влияние различных упражнений на формирование телосложения. Осознанный дыхательный ритм. Признаки здоровья. Гигиена питания. Продукты «мусорщики». Личная гигиена. Профилактика травматизма. Режим дня.

Предполагаемый результат:

- иметь представление о своей физиологической норме,
- иметь представление о направленном воздействии физических упражнений на организм,

- овладеть техникой выполнения коррекционных, дыхательных, релаксационных упражнений,
- выполнять комплексы упражнений в полном объеме.

Учебно-тематическое планирование 3 модуля

№ занятия	Содержание занятия	Формы контроля
1	Зрительный контроль и самооценка своей осанки. Основные точки для определения правильной осанки. Беседа «Телосложение и особенности развития». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для волевого удержания позвоночника.	–опрос обучающихся и их родителей; –наблюдение; –тренировочные упражнения
2-3	Комплекс упражнений для укрепления мышц позвоночника в положении лежа. Упражнения для расслабления мышц. Комплексные дыхательные упражнения.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
4-5	Комплекс упражнений для укрепления сводов стоп. Массажные упражнения для стоп. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Дыхательные упражнения. Удлинение фазы выдоха, полное дыхание. Упражнение «слепок». Сохранение осанки в бытовых движениях и позах.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
6	Беседа «Виды осанки». Роль позвоночника в организме человека (опорная, рессорная). Комплекс упражнений на фитболах, удержание силовых поз, растяжка на фитболах.	–опрос обучающихся и их родителей; –наблюдение; –тренировочные упражнения
7-8	Комплекс укрепляющих упражнений для осанки. Упражнения – позы для оздоровления позвоночника. Массажные упражнения для стоп. Комплексные дыхательные упражнения.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
9-10	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Динамические дыхательные упражнения. Комплекс укрепляющих упражнений для осанки в положении лежа. Равновесие.	–наблюдение; –тренировочные упражнения

11	Беседа «Как упражнения влияют на осанку». Упражнения – позы для тренировки гибкости и силы мышц ног и спины.	–опрос обучающихся и их родителей; –наблюдение; –тренировочные упражнения
12-13	Комплекс упражнений с использованием гантелей. Упражнения для тренировки смены состояний напряжения и расслабления. Комплекс корректирующих упражнений при нарушенной осанке. Расслабляющие упражнения.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
14	Беседа «Продукты – мусорщики», гигиена питания и полезная еда. Комплекс дыхательных упражнений, полное дыхание. Комплекс общеукрепляющих упражнений.	–опрос обучающихся и их родителей; –наблюдение; –тренировочные упражнения
15-16	Комплекс упражнений на фитболе, удержание силовых поз, растягивания. Как «работают» эти упражнения. Почему человеку необходимо движение. Комплекс упражнений для укрепления сводов стоп.	– –наблюдение; –тренировочные упражнения
16-17	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, волевое удержание осанки. Комплекс упражнений самовытяжения в положении лежа. Вибрации и перекаты на фитболе, растягивание мышц позвоночника.	–наблюдение; –тренировочные занятия
18	Беседа «Режим дня». Комплекс упражнений с гимнастической палкой, с гантелями. Комплекс растягивающих упражнений.	–опрос обучающихся и их родителей; –наблюдение; –тренировочные упражнения
19-20	Комплекс упражнений, укрепляющих осанку, в положении лежа и сидя. Дыхательные упражнения, раскрывающие грудную клетку. Комплексные дыхательные упражнения. Зрительный контроль осанки у зеркала по основным точкам.	–наблюдение; –тренировочные упражнения

21	Беседа «Мышечно-суставное чувство правильной осанки». Профилактика травматизма. Комплекс упражнений на степ – платформах. Расслабление.	–опрос обучающихся; –наблюдение; –тренировочные упражнения
22-23	Комплекс упражнений на фитболах. Равновесие, вибрации, перекаты, упоры. Упражнения, растягивающие мышцы позвоночника (на фитболе). Массажные упражнения для стоп.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
24-25	Упражнения – позы для тренировки гибкости и силы мышц ног и спины. Упражнения для расслабления мышц позвоночника, рук и ног. Комплекс упражнений для стоп.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
26	Беседа «Признаки здоровья». Комплекс упражнений на степ – платформах. Обще-развивающие и дыхательные упражнения.	–опрос обучающихся; –наблюдение; –тренировочные упражнения
27-28	Комплекс упражнений, укрепляющих своды стоп. Обще-развивающие движения – противоход, упражнения с гантелями. Диафрагмальное дыхание. Самовытяжение в положении лежа	–наблюдение; –тренировочные упражнения
29-30	Упражнения – позы для тренировки гибкости и силы мышц ног и спины. Упражнения для расслабления мышц позвоночника, рук и ног. Комплекс массажных упражнений для стоп с гимнастической палкой.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
31-32	Общеразвивающие и сложно-координационные упражнения на внимание. Упражнения – позы на удержание осанки. Контроль дыхательного ритма. Комплекс упражнений для укрепления сводов стоп. Упражнения в положении лежа для укрепления мышечного корсета.	–наблюдение; –тренировочные упражнения
33-34	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, волевое удержание осанки. Комплекс упражнений самовытяжения в положении лежа. Вибрации и перекаты на фитболе, растягивание мышц позвоночника.	–наблюдение; –тренировочные упражнения

35-36	<p>Комплекс упражнений на фитболе удержание осанки, вибрации, перекаты, равновесие. Упражнения в чередовании мышечного напряжения и расслабления. Комплекс общеукрепляющих упражнений для осанки в положении лежа на спине и животе. Зрительный самоконтроль осанки у зеркала.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -опрос обучающихся; -наблюдение; -тренировочные упражнения; -тестирование
-------	--	--

2.4. Технологический инструментарий

Гимнастические упражнения выполняются в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью. Они развивают силу, выносливость, координацию, улучшают подвижность в суставах и т.д. Гимнастические упражнения можно условно разделить по анатомическому действию — упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки и др.; по методической направленности — упражнение на координацию, выносливость, растягивания, равновесие, силу и др.; по характеру активности их выполнения — пассивные, активные, пассивно-активные.

Статические упражнения проводят в виде напряжения мышц, удержания гантелей, набивных мячей, гирь, удержание собственного веса во время висов, упоров на полу, у гимнастической стенки. Статические упражнения применяются для профилактики возникновения атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости.

Упражнения на растягивание применяют в виде различных сгибаний в суставах, с последующей фиксацией сустава в согнутом положении. Используют для снятия утомления, при контрактурах, при повышенном мышечном тонусе.

Упражнения на расслабление. Их применяют для снятия утомления (во время проведения занятий), понижения мышечного тонуса (при парезах, параличах, травмах, контрактурах и пр.).

Пассивные упражнения (движения) выполняются инструктором лечебной физкультуры. Пассивные движения характеризуются отсутствием волевого усилия или мышечного напряжения. Пассивные движения применяются для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур (параличи, парезы и др.).

Дыхательные упражнения возбуждают и углубляют функцию дыхания, они способствуют нормализации и совершенствованию дыхательного акта; одновременно происходит взаимокоординация дыхания и движений, укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки, растягивание (ликвидация) спаек в плевральной полости, предупреждение и ликвидация застойных явлений в легких, удаление мокроты. Дыхательные упражнения подразделяются на статические

(упражнения, не сочетающиеся с движениями конечностей и туловища) и динамические (когда дыхание сочетается с различными движениями). При некоторых заболеваниях (бронхиальная астма, эмфизема легких и др.) дыхательные упражнения выполняются с акцентом на выдох, с произношением различных звуков (особенно у детей), надуванием игрушек и пр. Наклоны, повороты при выполнении дыхательных упражнений способствуют большей вентиляции легких, растягиванию плевральных спаек, рассасыванию очага воспаления (пневмония и др.).

Эффективность дыхательных упражнений выше, если их сочетать с общеразвивающими упражнениями.

Корригирующие упражнения направлены на исправление (коррекцию), нормализацию осанки. Правильная осанка обеспечивает наиболее полноценное в функциональном отношении взаиморасположение и функционирование внутренних органов и систем. К корригирующим упражнениям относят гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, выполняемых в различных исходных положениях, как правило, лежа (на спине, животе), сидя и стоя (у гимнастической стенки, у стены, касаясь лопатками стены). Упражнения могут быть с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами (бинтами), гантелями, на тренажерах, в виде плавания брасом и др.

Игры направлены на совершенствование двигательных навыков в меняющихся условиях, на улучшение функции анализаторов. Игры обладают тренирующим эффектом для ряда систем и органов, а если еще учесть эмоциональный фактор, то они успешно применяются и при неврозах, вегето-сосудистой дистонии и другой патологии. Преимущество игр заключается также в том, что во время игры периоды напряжения чередуются с отдыхом. Игры особенно полезны детям. В играх развиваются такие качества, как ловкость, быстрота реакции, внимание и другие навыки. С лечебной целью используют подвижные игры, малоподвижные и игры на месте.

РАЗДЕЛ III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Для реализации Рабочей программы в МБУ ЦППМСП «Гармония» г.Волгодонска имеется необходимое кадровое, учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

3.1. Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение Рабочей программы: Рабочую программу реализует педагог дополнительного образования с соответствующим образованием и опытом работы.

Сведения о педагоге дополнительного образования: стаж педагогической деятельности – 25 лет; образование – высшее профессиональное; квалификация – учитель физкультуры; направление подготовки – физическое воспитание.

3.2. Материально-техническое обеспечение

Помещение

Для осуществления образовательной деятельности в Центре оборудован зал для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий. Занятия проводятся в помещении размером 15,7 кв.м., имеется мягкое покрытие пола, пол оборудован системой подогрева в зависимости от температурного режима.

Спортивный инвентарь

В зале находятся необходимое спортивное оборудование для эффективного проведения занятий с детьми:

- гимнастическая скамья;
- мини-батут;
- большие гимнастические мячи;
- шведская стенка;
- настенное зеркало;
- гимнастические коврики;
- медицинболы;
- массажные дорожки;
- степ-платформы;
- роликовые тренажеры;
- гимнастические маты;
- гантели;
- гимнастические палки;
- ручные мячи;
- массажные мячи;
- ленточные эспандеры;
- шаговый тренажер;
- скакалки.

3.3. Учебно-методическое обеспечение

Методическое обеспечение

Основные технологии реализации Рабочей программы:

- здоровьесберегающие технологии;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология уровневой дифференциации;
- соревновательная технология;

- игровая технология.

Основные методы реализации Рабочей программы

При реализации Рабочей программы применяются две группы методов: специфические методы физического воспитания и общепедагогические методы физического воспитания.

Специфические методы физического воспитания:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы физического воспитания:

- словесные методы - дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания;
- методы наглядного воздействия - метод непосредственной наглядности (показ упражнений педагогом или по его заданию одним из занимающихся); методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы направленного прочувствования двигательного действия.

Список литературы:

1. Ананьев П.Б. Влияние на здоровье детей основных факторов, формирующих среду обитания: Автореф. дис. — М., 2000
2. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — М., 1990.
3. Бережков Л.Ф. Динамика состояния здоровья детей школьного возраста и основные факторы ее определяющие // Человек. Культура. Здоровье. — М., 1997.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. — М., 2009.
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
6. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. — М., 1988.
7. Ильющенков В.В., Берсенева Т.А. Здоровье и образование. — СПб., 1993.
8. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М., 1990.
9. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М., 1982.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2012.

12. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М., 2002.
13. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М., 2002.
14. Нагорный В.Э. Гимнастика для мозга. — М., 1975.
15. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт, 2010 г.
16. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. — М., 2000.

Информационные источники, используемые при реализации Рабочей программы:

1. <http://минобрнауки.рф> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
2. <http://mon.gov.ru> - Российское образование. Федеральный образовательный портал
3. <http://pedlib.ru/> - Педагогическая библиотека.
4. <http://nsportal.ru/> - Социальная сеть работников образования.
5. <http://school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
6. [http://www.metod-kopilka.ru/-](http://www.metod-kopilka.ru/) Библиотека методических материалов для учителя.
7. Сайт министерства спорта, молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>.

3.4. Формы подведения итогов реализации Рабочей программы

В конце срока обучения по Программе педагог проводит изучение успешности усвоения программного материала, что позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы.

Виды контроля:

- опрос обучающихся и их родителей (законных представителей);
- наблюдение;
- тренировочные упражнения;
- тестирование.

3.5. Способы определения результативности Рабочей программы:

1. Опрос обучающихся и их родителей (законных представителей) по итогам реализации Программы.
2. Наблюдение за учащимися во время выполнения физических упражнений.
3. Тестирование по теоретическому материалу (Приложение).
4. Контроль соблюдения техники безопасности.
5. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

3.6. Показатели, характеризующие качество реализации Рабочей программы:

- процент удовлетворенных качеством и доступностью реализации Программы, который определяется анализом анкет, заполняемых родителями (законными представителями) ребенка, детьми в возрасте от 14 лет;
- количество обоснованных жалоб, которое определяется анализом жалоб родителей (законных представителей) ребенка, детей в возрасте от 14 лет.
- количество нарушений законодательства, выявленных при проведении проверок, которое определяется актами по результатам проверок.

Тестирование по теоретическому материалу к Рабочей программе

1. Тесты по здоровому образу жизни для 1 модуля (для детей 4-7 лет)

Проводятся в игровой форме. Педагог читает стихи, содержащие информацию о ЗОЖ, детям надо проговорить пропущенные слова, подходящие по смыслу.

1.

Утром рано поднимайся
Прыгай, бегай, отжимайся
Для здоровья, для порядка
Людям всем нужна(зарядка)

2.

Вот какой забавный случай
Поселилась в ванной туча
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока
До чего ж приятно это
Дождик теплый подогретый
На полу не видно луж
Все ребята любят(душ)

3.

Зимой в воде холодной
Купаться не боюсь
Я только здоровее, ребята
Становлюсь (закаливание)

4.

Чтобы сил тебе хватало
Прыгать, бегать и играть
В самый полдень на кроватку
Нужно лечь и отдыхать (тихий час)

5.

Костяная спинка
На брюшке – щетинка
По частоколу прыгала
Всю грязь повыгнала (зубная щетка)

6.

Ускользает как живое
Очень юркое оно
Белой пеной пенится
Руки мыть не ленится (мыло)

7.
Я беру гантели смело
Тренирую мышцы(тела)
8.
Хочешь ты побить рекорд
Так тебе поможет ... (спорт)
9.
Сок, таблеток всех полезней
Он спасет от всех(болезней)
10.
В овощах и фруктах есть
Детям нужно много есть
Есть еще таблетки
Вкусом как конфетки
Принимают для здоровья
Их холодною порой
Для Матвея и для Нины
Что полезно....(витамины)

2.Дидактическая игра «Правильный совет» для 1 модуля (для детей 4-7 лет)

Вам, мальчишки и девчушки,
Приготовила частушки.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.
Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
НЕТ, НЕТ, НЕТ
Чтобы блеск зубам придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.

Это правильный совет?
НЕТ, НЕТ, НЕТ!
Ох, неловкая Людмила,
На пол щетку уронила,
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ –
Молодчина Люда? НЕТ!
Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку сладкую в кровать!
Это правильный совет НЕТ, НЕТ, НЕТ!

3. Тесты по здоровому образу жизни для 2 модуля (для детей 8-12 лет)

Проводится в виде письменного тестирования, необходимо выбрать 1 или несколько вариантов ответов.

1. Что такое осанка?
 - а. болезнь
 - б. фигура
 - в. привычное положение тела
2. Из-за чего может испортиться осанка?
 - а. если долго лежать в постели
 - б. если носить сумку в одной руке
 - в. если играть с мячом
 - г. если долго сидеть за компьютером
3. Выделите признаки здоровья.
 - а. слабость
 - б. крепкий сон
 - в. хорошее настроение
 - г. тошнота
 - д. бодрость
 - е. головокружение
4. Во сколько вечером лучше лечь спать?
 - а. 18-00
 - б. 24-00

в. 21-00

г. 23-00

5. Сколько раз в день надо покушать?

а. 2-3 раза

б. 1-2 раза

в. 3-5 раз

6. Чтобы сохранить здоровье надо:

а. смотреть спортивные передачи по телевизору

б. кушать свежие овощи и фрукты

в. заниматься физкультурой

г. принимать лекарства

7. Что из перечисленного относится к личной гигиене?

а. красота

б. мытье рук

в. занятия танцами

г. чистка зубов и языка

д. ношение личной обуви и одежды

Ключ к тесту.

1.в; 2.б, г; 3. б, в, д; 4. в; 5. б, в; 6. б, в; 7. б, г, д.

4. Тесты по здоровому образу жизни для 3 модуля (для детей 13-16 лет)

Проводится в виде письменного тестирования, необходимо выбрать 1 или несколько вариантов.

1. Эти продукты присутствуют в рационе человека, какие-то мы едим в большем объеме, а другие - в меньшем. Расположи продукты в пирамиду от большего к меньшему.

а. овощи и фрукты

б. хлеб, крупы, макароны

в. рыба, мясо, бобы, молочные продукты

г. жиры, масло, сладости

2. Какой образ жизни можно считать здоровым? Прежде всего, это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы органов. Уберите лишнее.

а. личная гигиена,

б. правильное (рациональное питание)

в. закаливание

г. отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

д. положительные эмоции

е. безопасность движения на дороге

ж. оптимальный двигательный режим

3. Режим дня — это наиболее целесообразное распределение во времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д. Режим строится на основе биологического ритма функционирования организма. Уберите лишнее.

- а. учебные занятия в школе и дома
- б. активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе
- в. регулярное и достаточное питание
- г. свободное время за компьютером без временных рамок
- е. физиологически полноценный сон

4. Чтобы улучшить свое телосложение следует воспользоваться следующими советами. Убери лишние советы.

- а. каждый день выполнять силовые упражнения
- б. носить постоянно корректор осанки
- в. заниматься регулярно физкультурой
- г. поголодать
- д. заниматься любимым видом спорта
- е. делать упражнения на растяжку мышц

5. Что предпочтительнее съесть на завтрак? Выберите полезный для здоровья вариант.

- а. бутерброд с колбасой и чашка кофе
- б. творог и яблоко
- в. гречневая каша и чай
- г. пельмени с майонезом
- д. омлет и какао
- е. пирожное с чаем

6. Какие утверждения можно отнести к правилам личной гигиены

- а. ложиться спать в любое время, как захочется
- б. мыть руки после посещения общественных мест и туалета
- в. чистить зубы и язык два раза в день
- г. для крепкого здоровья есть побольше мяса
- д. регулярно принимать душ и менять нательное белье
- е. носить зимой легкую одежду чтобы закалять организм

7. С чего следует начинать закаливающие процедуры?

- а. с обливания водой, имеющей температуру тела;
- б. с обливания прохладной водой;
- в. с обливания холодной водой;
- г. с растирания тела полотенцем.

Ключ тесту: 1. б, а, в, г; 2. е; 3. г; 4. а, г; 5. б, в, д; 6. б, в, д; 7. г, а, б, в.