

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Северо-Енисейский детско-юношеский центр»

ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА
НА МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЪЕДИНЕНИИ:
ПРОТОКОЛ № _____
ОТ «__» _____ 2023Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2023-2024 уч.год
к дополнительной общеобразовательной программе «Здоровье, красота, радость!»

Год обучения – 1

Группа №1 (возраст 5- 7 лет)

Группа №2 (возраст 6-8 лет)

Группа №3 (возраст 8-11 лет)

Группа №5 (возраст 8-13 лет)

Группа №6 (возраст 8-13 лет)

Группа №10 (возраст 13-18 лет)

Группа №11 (возраст 12-16 лет)

Группа №12 (возраст 8-11 лет)

Индивидуальные занятия №4 (возраст 17 лет)

Индивидуальные занятия №7 (возраст 15 лет)

Индивидуальные занятия №8 (возраст 8-9 лет)

Индивидуальные занятия №9 (возраст 10-11 лет)

Индивидуальные занятия №13 (возраст 8-9 лет)

Индивидуальные занятия №14 (возраст 9-10 лет)

Индивидуальные занятия №15 (возраст 12 лет)

Составитель:
Мыльникова Н. А.
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО «ДЮЦ»

Пояснительная записка

Особенности обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровье, красота, радость!» в текущем 2023-2024 учебном году:

Занятия проводятся в очной форме. Реализация программы возможна в заочной форме (с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в порядке, определяемом администрацией образовательной организации) в случае карантина. При применении электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в календарном учебном графике вносятся соответствующие изменения. В период дистанционного обучения программа реализуется при помощи мессенджера Ватцап и платформы ВКонтакте.

В рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» в данной программе созданы условия для реализации проявлений дарований обучающихся через проектную и исследовательскую деятельность.

Данная программа учит регулярной физической активности и формирует стремление обучающихся внедрять в свою повседневную жизнь принципы ЗОЖ. Ведётся системная работа над функциональной грамотностью обучающихся в вопросах здоровьесбережения (грамотность в вопросах здоровья), которая приводит к осознанному выбору и применению в быту правил, сохраняющих высокое качество здоровья.

Для реализации данной программы налажена совместная работа с педагогами физической культуры школ района и инструкторами, инструкторами-методистами по спорту МКУ Спортивный комплекс Северо-Енисейского района «Нерика» с целью профориентации воспитанников (знакомство с профессиями тренера, педагога дополнительного образования и учителя физической культуры) и развития у них проектной компетентности.

Особенности организации образовательной деятельности

Количество учебных часов по программе в год – 74 ч. и 72 ч. (в группах №1, №2, №3, №5, №6, №10, №11, №12). Количество учебных часов по программе в год – 74 ч для одних и 72ч для других индивидуальных занятий, в соответствии с расписанием.

Режим занятий: групповые занятия для школьников проводятся 2 раза в неделю по 1 часу в течение 40 минут. Групповые занятия для дошкольников проводятся 2 раза в неделю по 1 часу в течение 30 минут. Занятия для детей с ОВЗ проводятся индивидуально 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы занятий по программе: в группах - беседа, занятие-игра, практикум (практическое занятие), фитнес-фестиваль, викторина, круглый стол. Формы занятий по программе для детей с ОВЗ: беседа, занятие-игра, практикум (практическое занятие).

Планируемые результаты и способы определения их результативности

Для групп обучающихся 5-7 лет

Предметные результаты:

Дети будут знать:

- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки,
- правила личной гигиены,
- упражнения на силу, выносливость и гибкость.

будут уметь:

- держать баланс во время выполнения упражнений,
- выполнять простые виды упражнений для укрепления мышечного корсета.

Метапредметные результаты:

- строить логичные рассуждения в форме связи простых суждений об объекте (ЗОЖ, правилах профилактики нарушений осанки);
- умение принимать учебную задачу, оценивать успешность выполненной работы.

Личностные результаты:

- интерес к занятиям, установка регулярную двигательную активность, ведение здорового образа жизни.

Для обучающихся 8-13 лет:

Предметные результаты:

Дети будут знать:

- элементарные меры профилактики нарушений осанки,
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и укреплению мышечного корсета,
- упражнения на гибкость, эластичность мышц и позвоночника,
- упражнения для кардионагрузки
- правила личной и общественной гигиены,
- основные принципы ЗОЖ.

будут уметь:

- держать баланс, соблюдать симметрию тела во время выполнения упражнений,
- выполнять сложные виды упражнений для укрепления мышечного корсета с помощью педагога,
- самостоятельно находить факты в пользу правил и принципов здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- умение строить аргументированные рассуждения в форме связи суждений об объекте (ЗОЖ), правилах профилактики нарушений осанки;
- умение принимать учебную задачу, планировать, проектировать, корректировать действия, необходимые для ее решения; оценивать успешность выполненной работы;

Личностные результаты:

- интерес к занятиям, установка на укрепление здоровья и здоровый образ жизни.
- выступление на мартовской детской проектно-исследовательской конференции.

Для обучающихся 14-18 лет:

Предметные результаты

Дети будут знать:

- меры профилактики нарушений осанки,
- провокационные ситуации, ведущие к искривлениям позвоночника,

- основные принципы ЗОЖ,
- отличительные признаки упражнений: силовых, кардионагрузки, растяжки,
- правила применения разных видов нагрузок и упражнений в зависимости от цели тренировки.

будут уметь:

- технично выполнять все виды упражнений для укрепления мышечного корсета самостоятельно используя спортивный инвентарь, соблюдая технику безопасности,
- применять разные уровни растяжки персонально от своих потребностей.

Метапредметные результаты:

- самостоятельно, осознанно применять правила профилактики нарушений осанки и принципов ЗОЖ.

Личностные результаты:

- иметь активную жизненную позицию в пользу ЗОЖ, желание регулярно выполнять физические упражнения;
 - выступление на мартовской детской проектно-исследовательской конференции.

Обучающиеся с ОВЗ 5-7 лет будут знать:

- элементарные меры профилактики нарушений осанки,
- режим дня, питания, режим двигательной активности.

будут уметь:

- выполнять простые виды упражнений для укрепления мышечного корсета (с помощью педагога), соблюдая технику безопасности.

Метапредметные результаты:

- умение задавать и отвечать на вопросы по темам ЗОЖ

Личностные результаты:

- потребность к осуществлению двигательной активности и режиму дня, при помощи взрослых.

Обучающиеся с ОВЗ 8-13 лет будут знать:

- основные меры профилактики нарушений осанки,
- основные принципы ЗОЖ.

будут уметь:

- выполнять простые и усложненные виды упражнений для укрепления мышечного корсета (при помощи педагога), соблюдая технику безопасности.

Метапредметные результаты:

- умение задавать и отвечать на вопросы, поддерживать беседу о пользе ЗОЖ.

Личностные результаты:

- соблюдать режим питания, дня, двигательной активности, при помощи взрослых.

Обучающиеся с ОВЗ 14-18 лет будут знать:

- меры профилактики нарушений осанки,
- принципы ЗОЖ.

будут уметь:

- выполнять простые и усложненные упражнения для укрепления мышечного корсета используя спортивный инвентарь (с помощью педагога) соблюдая технику безопасности.

Метапредметные результаты:

- уметь применять правила профилактики нарушений осанки и режима дня;
- уметь применять во время дистанционного обучения электронные и информационные ресурсы, популярные мессенджеры.

Личностные результаты:

- активно, но при помощи взрослых, выполнять правильные двигательные действия.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН для групповых занятий на 2023-2024 год

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения по плану		Дата проведения фактически		Форма занятия	Форма аттестации/ контроля
			№ 10, 11, 12, 13	№ 1, 2, 3, 5, 6	№ 10, 11, 12, 13	№ 1, 2, 3, 5, 6		
1	Вводное занятие. Антропометрия	4	04.09.23. 07.09.23. 11.09.23. 14.09.23.	01.09.23. 05.09.23. 08.09.23. 12.09.23.			Беседа Практикум Практикум Практикум	Тестирование
2	Симметричные упражнения для верхних конечностей на повышение ЖЗЛ	7	18.09.23. 21.09.23. 22.09.23. 25.09.23. 28.09.23. 02.10.23. 05.10.23.	15.09.23. 19.09.23. 22.09.23. 26.09.23. 29.09.23. 03.10.23. 06.10.23.			Практикум Практикум Практикум Практикум Практикум Практикум Практикум	Тематический кроссворд

3	Симметричные упражнения для верхних конечностей с гимнастической палкой	9	09.10.23. 12.10.23. 16.10.23. 19.10.23. 23.10.23. 26.10.23. 30.10.23. 02.11.23. 06.11.23.	10.10.23. 13.10.23. 17.10.23. 20.10.23. 24.10.23. 27.10.23. 31.10.23. 07.11.23. 10.11.23.			Практикум Практикум Практикум Практикум Практикум Практикум Практикум Практикум Практикум	Беседа Викторина
4	Упражнения в горизонтальном положении на укрепление пресса	9	09.11.23. 13.11.23. 16.11.23. 20.11.23. 23.11.23. 27.11.23. 30.11.23. 04.12.23. 07.12.23.	14.11.23. 17.11.23. 21.11.23. 24.11.23. 28.11.23. 01.12.23. 05.12.23. 08.12.23. 12.12.23.			Практикум Практикум Практикум Практикум Практикум Практикум Практикум Практикум Практикум	Беседа Наблюдение (передача обучающемуся роли педагога)
5	Упражнения в горизонтальном положении на укрепление пресса и мышц спины	9	11.12.23. 14.12.23. 18.12.23. 21.12.23. 25.12.23. 28.12.23. 11.01.24. 15.01.24. 18.01.24.	15.12.23. 19.12.23. 22.12.23. 26.12.23. 29.12.23. 09.01.24. 12.01.24. 16.01.24. 19.01.24.			Практикум. Игра Что? Где? Когда? (Промежуточная аттестация) Практикум Практикум	Беседа Коллективная творческая работа
6	Комплекс корригирующих упражнений в ходьбе и горизонтальном положении	8	22.01.24. 25.01.24. 29.01.24. 01.02.24. 05.02.24. 08.02.24.	23.01.24. 26.01.24. 30.01.24. 02.02.24. 06.02.24. 09.02.24.			Практикум Практикум Практикум Практикум Практикум Практикум	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2023-2024 год

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения по плану		Дата проведения фактически		Форма занятия	Форма аттестации/ контроля
			№ 8, 9, 13, 14	№ 4, 7, 15				
1	Антропометрия	4	04.09.23. 07.09.23. 11.09.23. 14.09.23.	01.09.23. 05.09.23. 08.09.23. 12.09.23.			Практикум беседа	Тестирование
2	Симметричные упражнения для верхних конечностей на повышение ЖЗЛ	7	18.09.23. 21.09.23. 22.09.23. 25.09.23. 28.09.23. 02.10.23. 05.10.23.	15.09.23. 19.09.23. 22.09.23. 26.09.23. 29.09.23. 03.10.23. 06.10.23.			Практикум	Опрос
3	Симметричные упражнения для верхних конечностей с гимнастической палкой	9	09.10.23. 12.10.23. 16.10.23. 19.10.23. 23.10.23. 26.10.23. 30.10.23. 02.11.23. 06.11.23.	10.10.23. 13.10.23. 17.10.23. 20.10.23. 24.10.23. 27.10.23. 31.10.23. 07.11.23. 10.11.23.			Практикум Дистанционное обучение: офлайн-занятие; аудио-лекция; видео-лекция.	Опрос
4	Упражнения в горизонталь-ном положении на укрепление пресса	9	09.11.23. 13.11.23. 16.11.23. 20.11.23. 23.11.23. 27.11.23. 30.11.23.	14.11.23. 17.11.23. 21.11.23. 24.11.23. 28.11.23. 01.12.23. 05.12.23.			Практикум	Опрос

			04.12.23. 07.12.23.	08.12.23. 12.12.23.				
5	Упражнения в горизонтальном положении на укреплении пресса и мышц спины	9	11.12.23. 14.12.23. 18.12.23. 21.12.23. 25.12.23. 28.12.23. 11.01.24. 15.01.24. 18.01.24.	15.12.23. 19.12.23. 22.12.23. 26.12.23. 29.12.23. 09.01.24. 12.01.24. 16.01.24. 19.01.24.			Практикум	Опрос Промежуточная аттестация (зачет)
6	Комплекс корригирующих упражнений в ходьбе и горизонтальном положении	8	22.01.24. 25.01.24. 29.01.24. 01.02.24. 05.02.24. 08.02.24. 12.02.24. 15.02.24	23.01.24. 26.01.24. 30.01.24. 02.02.24. 06.02.24. 09.02.24. 13.02.24. 16.02.24.			Практикум	Зачет
7	Упражнения на гимнастической лестнице	8	26.02.24. 29.02.24. 04.03.24. 07.03.24. 11.03.24. 14.03.24. 18.03.24. 21.03.24.	20.02.24. 27.02.24. 01.03.24. 05.03.24. 12.03.24. 15.03.24. 19.03.24. 22.03.24			Практикум	Зачет
8	Полный корригирующий комплекс	14	25.03.24. 28.03.24. 01.04.24. 04.04.24. 08.04.24. 11.04.24. 15.04.24. 18.04.24.	26.03.24. 29.03.24. 02.04.24. 05.04.24. 09.04.24. 12.04.24. 16.04.24. 19.04.24.			Практикум, фитнес-фестиваль	Зачет

			22.04.24. 22.04.24. 25.04.24. 29.04.24. 06.05.24. 13.05.24.	23.04.24. 26.04.24. 30.04.24. 06.05.24. 14.05.24. 17.05.24.				Итоговая аттестация (зачет)
9	Антропометрия	4 (6)	13.05.24. 16.05.24. 20.05.24. 23.05.24. 27.05.24. 30.05.24.	21.05.24. 24.05.24. 28.05.24. 31.05.24.			Практикум	Тестирование