

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» г. ПЕЧОРА**

РЕКОМЕНДОВАНО
методическим советом
Протокол № 3
от «14» марта 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
Протокол № 3
«21» марта 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная - дополнительная
общеразвивающая программа
(физкультурно-спортивной направленности)**

«Хочу быть здоровым»

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 18 - 70 лет

Составитель: Ефимова Алина Витальевна,
педагог дополнительного образования.

г. Печора
2023 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г.»;
- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п;
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» г.Печора.

Актуальность. Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Новизна. Общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей)

к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения воспитанник будет более целенаправленно самореализовываться в условиях взрослой жизни.

Педагогическая целесообразность.

Содержание учебно-тренировочной работы в объединении отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей учащихся. Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Отличительные особенности. Программа отличается своей структурой от других программ и составлена с учетом новых требований к программам. Она не копирует другие программы.

Адресат программы.

В объединение принимаются все желающие взрослые в возрасте 18 – 70 лет. Группы формируются с учетом возрастных особенностей. Число детей, одновременно находящихся в группе, составляет от 7 до 20-ти человек.

Вид программы по уровню освоения: содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с базовым уровнем освоения программ.

Классификация программы на основе уровневой дифференциации:

Программа базового уровня.

Объем программы: 72 часа.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

Год обучения	Продолжительность занятий в неделю	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в год	Всего в год
1	2 часа	1 раза	36	72 часа

Особенности образовательного процесса.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность 45 минут () с 10 минутным перерывом.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В процессе программы совершенствуется умение управлять своими движениями, развиваются навыки.

Программа имеет большое оздоровительное значение. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на развитие мышц.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель: популяризация активного образа жизни среди взрослого населения

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основами теоретических знаний из области гимнастики;
- познакомить с основными гимнастическими и коррекционными упражнениями;
- научить технике выполнения упражнений различных систем: , йоги, пилатеса, шейпинга, аэробики, дыхательной гимнастики;
- обучить правилам здорового образа жизни, приемам самоконтроля, закаливания организма, технике рационального дыхания.

Развивающие:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию;
- выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- повышение общей физической выносливости;
- устранение и коррекция биомеханических нарушений;
- повышение специфической выносливости опорно-двигательного аппарата по поддержанию правильной осанки;
- формирование правильного типа дыхания;
- создание условий для рациональной разгрузки позвоночника;
- содействие развитию психических процессов (памяти, мышлению др.) в ходе двигательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать навыки взаимодействия и сотрудничества;
- содействовать формированию потребности самостоятельно заниматься
- физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки,
- повышения работоспособности и укрепления здоровья.

1.3. Содержание программы.

Учебный план.

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	
2	Основы знаний	2	-	2	Опрос
3	Специальная физическая подготовка	9	40	49	Зачет
4	Общая физическая подготовка	2	14	16	Зачет
5	Итоговые занятия	1	2	3	
Итого объём программы		15	57	72	

Содержание учебного плана.

Вводное занятие.

Инструктажи по технике безопасности. План работы на год.

Основы знаний

Теория

Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности на учебнотренировочном занятии, правила поведения в учреждении.

Практика

Построение, приветствие, знакомство правилами использования инвентаря.

Специальная физическая подготовка.

Дыхательная гимнастика

Теория

Объяснение принципов правильного дыхания и влияние дыхания на расслабление мышц человека.

Практика

Дыхание под счет, медленное дыхание, задержка дыхания.

Формирование навыка правильной осанки.

Теория

Влияние правильной осанки на эстетическую красоту и здоровье человека.

Практика

Комплекс основных хореографических упражнений у станка, позиции ног в классической хореографии

Основные упражнения стретчинга

Теория

Влияние правильного дыхания на расслабление мышц. Положительное влияние растяжки на здоровье суставов и мышц.

Практика

Обязательный разогрев мышц перед выполнением упражнений. Упражнения направленные на растяжку мышц рук, спины, ног. В заключении образовательной программы выполнение шпагата в трех направлениях.

Развитие гибкости.

Теория

Правильное дыхание на всех фазах выполнения упражнений. Принципы работы в парах.

Практика

Наклоны; растяжки, упражнения в парах, упражнения на ковриках.

Упражнения в равновесии

Теория

Влияние равновесия на поддержание правильной осанки в движении.

Правильность выполнения упражнений.

Практика

Стойка на одной ноге, «ласточка» и др. упражнения, направленные на контроль тела в вертикальном положении при одновременной работе свободных конечностей.

Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени

Теория

Разъяснение таких понятий как натянутые мышцы и напряжение в мышцах.

Практика

Высокие прыжки под медленный счет, подъемы на стопе у хореографического станка.

Суставная гимнастика.

Теория

Важность подготовки суставов при выполнении физических упражнений для минимизации возможных травм.

Практика

Разработка суставов рук и ног. Круговые движения в тазобедренных, коленных, плечевых, локтевых суставах.

Упражнения на координацию

Теория

Влияние координации на обучение более сложным спортивным техническим элементам.

Практика

Прыжки с поворотом тела на 180, 360 градусов, наклоны назад, упражнения, выполняемые разноименными ногой и рукой.

Упражнения на расслабление

Теория

Важность своевременного отдыха мышц. Правильное дыхание.

Практика

Расслабление рук, шеи, туловища, посегментное расслабление на различное количество счетов.

Общая физическая подготовка.

Развитие физических качеств: сила, выносливость

Теория

Важность упражнений для формирования мышечного корсета тела.

Практика

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для верхнего и нижнего пресса, «планка» на время, приседания, прыжки на скакалке.

Развитие физических качеств: ловкость, быстрота.

Теория

Понятия ловкости и быстроты. Их важность в спортивной и повседневной жизни.

Практика

Спонтанное выполнение упражнений с ускорением на первом этапе.

Итоговое занятие

Теория

Правильность выполнения контрольных упражнений, время отведенное на каждое упражнение

Практика

Выполнение упражнений в соответствии с описанием педагога. Основные контрольные упражнения: на гибкость (наклон), силовые (пресс и отжимания на время), на выносливость (прыжки на скакалке на время). Подведение итогов года.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные. По окончании обучения будут знать: сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах; сведения о технике и тактике различных видов спорта; о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Метапредметные. Выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста; выполнение нормативов по ОФП по разделам программы, повысится уровень физической подготовленности; приобретут навыки и умения по изучаемым видам спорта; уметь технически правильно осуществлять двигательные действия; использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности.

Личностные. Умение работать в команде; развита потребность в достижении успеха; умение анализировать и контролировать свои действия; мотивация к занятию спортом и здоровому образу жизни.

Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график - Приложение1. Организационно-педагогические основы обучения

Этапы образовательного процесса	1год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятия	45 минут
Промежуточный контроль	15 – 25 декабря
Окончание учебного года	31 мая
Зимние каникулы (праздничные дни)	01.01 – 08. 01

2.2. Условия реализации программы.

Учебные занятия проходят в хорошо проветриваемом спортивном зале, освещение дневное и искусственное. Предусмотрена отдельная раздевалка для мальчиков и девочек, раковина для мытья рук.

В работе используется следующий спортивный инвентарь: мячи; скакалки; коврики для упражнений на полу, стулья или скамейки.

2.3. Формы контроля/аттестации.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде контрольных соревнований. В программу этапного контроля входят: тестирование уровня физической подготовленности; тестирование технико-тактической подготовленности; анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка знаний и умений по уровням:

Высокий: четкое выполнение полученных знаний в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются несущественные ошибки, самостоятельно исправленные учащимися; учитывается оригинальность, умение применять не стандартный метод решения поставленной задачи. Выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.

Средний: знания по ОФП излагаются в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися, но указаны тренером;

Допустимый: изложение полученных знаний не полное; допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления; не отработаны все нормативы по спортивной подготовке.

2.4. Оценочные материалы.

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1.	Правила пожарной безопасности; осторожно террор; Правила дорожного движения.	Опрос	Высокий уровень-5 баллов Отвечает на все вопросы правильно, Средний уровень-4	Бальная система оценивания	Текущий

			<p>балла. Допускает незначительные ошибки. Допустимый уровень-3 балла. Отвечает с помощью наводящих вопросов</p>		
2	<p>Упражнения стретчинга. Упражнения направленные на растяжку мышц рук, спины, ног</p>	Зачет	<p>Высокий уровень-5 баллов. Способность самостоятельно выполнить практическое задание на высоком уровне. Средний уровень-4 балла. Выполняют практические задания с небольшими замечаниями Допустимый уровень-3 балла Выполняют с помощью педагога.</p>	Бальная система оценивания	Промеж точный
3	Комплекс упражнений ОФП.	Зачет	<p>Высокий уровень-5 баллов. Выполнили</p>	Бальная система оценивания	Итогов ый

			<p>нормативы по ОФП</p> <p>Средний уровень-4 балла.</p> <p>Выполнили упражнения с небольшими ошибками.</p> <p>Допустимый уровень-3 балла.</p> <p>Допускает значительные ошибки в упражнениях.</p>		
--	--	--	---	--	--

2.5. Методические материалы.

Принципы обучения:

принцип сознательности и активности (положительное отношение ученика к содержанию урока, стимулирование познавательной активности, инициативы и самостоятельности в процессе обучения);

принцип наглядности (наглядность должна соответствовать целям и задачам занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей);

принцип воспитывающего обучения (пример педагога, своевременное начало урока, наличие правил и норм поведения);

принцип систематичности и последовательности (давать стройную систему знаний, связывать новые знания с ранее изученными, отслеживать результаты обучения);

принцип прочности (систематическое повторение, стимулирование самостоятельной работы, систематический контроль и оценка).

Методы обучения:

словесные (доступное объяснение упражнений и целесообразности их выполнения);

наглядные (показ правильного исполнения конкретного упражнения педагогом или с помощью ученика);

проверки на практике (выполнение упражнения учениками целиком для простых упражнений и пошагово, а затем целиком для сложных).

Групповые технологии – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

Технология дифференцированного обучения – предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее – дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников.

2.6. Список литературы

Литература для педагога.

1. Основы теории и методики физической культуры, ред. Бужеловский, М, 1986
2. Погадаев Г.И., под редакцией Кофмана Л.Д. Настольная книга учителя физической культуры, М, 1998
3. Пионтковска А., Плошай Е. Здоровье и красота, Варшава, 1984
4. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика, Л, 1989
5. Иванова О.А. «Формула красоты», М, 1990
6. Энциклопедия Спортивная гимнастика, М, 2006
7. Лекции ведущих профессоров НГУ Физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта по дисциплинам: Теория и методика физической культуры, Физиология, Биомеханика, Педагогика.

Литература для учащихся:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого, М, 1988
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет, М, 1994
3. Хамзин Х. Сохранить осанку-сберечь здоровье, М. 1980
4. Шефнер И.В. Дружи с гимнастикой, М, 1976

Приложение 1.

Календарный учебный график

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата Проведения Занятия (план)	Дата Проведения Занятия (факт)
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях, Знакомство с программой	2	04.09	
2	Дыхательная гимнастика, бег, разминка	2	11 .09	
3	Дыхательная гимнастика, бег, разминка	2	18.09	
4	Формирование навыка правильной осанки, разминка	2	25.09	
5	Формирование навыка правильной осанки, разминка	2	02.10	
6	Формирование навыка правильной осанки, разминка	2	09.10	
7	Формирование навыка правильной осанки, разминка	2	16.10	
8	Развитие гибкости. Растяжка	2	23.10	
9	Развитие гибкости. Растяжка	2	30.10	
10	Развитие гибкости. Растяжка	2	06.11	
11	Развитие гибкости. Растяжка	2	13. 11	
12	Управления на координацию	2	20.11	
13	Управления на координацию, разминка	2	27.11	
14	Круговая тренировка, верх-коврик	2	04.12	
15	Круговая тренировка, верх-коврик	2	11.12	
16	Круговая тренировка, верх-коврик	2	18.12	
17	Круговая тренировка, верх-коврик	2	25.12	
18	Круговая тренировка, верх-коврик	2	15.01	
19	Основные упражнения стретчинга, йога	2	22.01	
20	Основные упражнения стретчинга, йога	2	29.01	
21	Основные упражнения стретчинга, йога	2	05.02	

22	Основные упражнения стретчинга, йога	2	12.02	
23	Основные упражнения стретчинга, йога	2	19.02	
24	Основные упражнения стретчинга, йога	2	26.02	
25	Развитие физических качеств: сила, выносливость	2	05.03	
26	Развитие физических качеств: сила, выносливость	2	12.03	
27	Развитие физических качеств: сила, выносливость	2	19.03	
28	Развитие физических качеств: сила, выносливость	2	26.03	
29	Развитие физических качеств: ловкость, быстрота	2	02.04	
30	Развитие физических качеств: ловкость, быстрота	2	09.04	
31	ОФП	2	16.04	
32	ОФП	2	23.04	
33	ОФП	2	30.04	
34	ОФП	2	07.05	
35	ОФП	2	14.05	
36	Проверка уровня освоения образовательной программы	2	21.05	

Приложение 2

Приложение 3

Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы

Цель: Формирование личностной и практико-ориентированной среды в МАУ ДО «ДДТ» г. Печора для развития учащихся через механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, саморегуляции, самозащиты, самовоспитания и другие механизмы, необходимые для становления личностного образа.

Задачи воспитательной работы:

- Реализовывать воспитательные возможности традиционных мероприятий МАУ ДО «ДДТ» г.Печора, поддерживать традиции коллективного планирования, организации, проведения и анализа.
- Реализовывать потенциал объединения в воспитании учащихся, поддерживать их активное участие в жизни учреждения.
- Поддерживать использование различных интерактивных форм на занятиях с учащимися.
- Организовывать работу с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Приоритетные направления деятельности:

1.	Традиционные мероприятия МАУ ДО «ДДТ» г.Печора
2.	Коллективно-творческая деятельность в объединениях МАУ ДО «ДДТ» г.Печора»
3.	Социальная активность учащихся
4.	Профориентационная работа
5.	Работа с родителями учащихся
6.	Воспитание медиа-сопровождением

Формы и методы воспитательной работы:

Деятельность учащихся в объединении с учетом направленности ДООП включает разнообразные формы и методы, а также работу с учащимися, находящимися в социально-опасном положении, состоящими на различных видах учёта, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Включение активных, интерактивных форм и видов воспитательной работы, которые могут вовлечь ребенка в деятельность объединения.

Практическая реализация цели и задач программы воспитания осуществляется в рамках разделов, содержащих перечень мероприятий и форм, которые отражаются в календарном плане воспитательной работы.

Планируемые результаты воспитательной работы:

1. Позитивное принятие учащимся себя как личности.
2. Позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности.
3. Умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды.
4. Самоопределение в области своих познавательных интересов.
5. Позитивный опыт участия в общественнозначимых делах.