

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
«Хабаровский краевой центр «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
КГБОУ КДЦ Созвездие

А.Е. Волостникова

Приказ № 01-09/186

от 04.04. 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Будь здоров»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
продолжительность реализации
программы: 6 дней

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре
Соколова Маргарита Андреевна

Место реализации программы:
КГБОУ КДЦ Созвездие

г. Хабаровск, 2020 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	5
3. Учебный план	6
4. Содержание программы.....	6
5. Планируемы результаты	7
6. Комплекс организационно-педагогических условий.....	8
7. Список литературы.....	11
8. Приложение. Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности.....	12

Пояснительная записка

Программа «Будь здоров» (далее Программа) - это комплекс занятий, направленных на общее развитие физических качеств, укрепление здоровья и улучшение эмоционального состояния. Программа включает в себя танцевальные упражнения, основанные на различных музыкальных и танцевальных стилях, логично и последовательно соединенные с элементами современной хореографии и эстрады, упражнения на растяжку мышц, а также занятия по правильному, здоровому питанию.

Настоящая программа разработана в соответствии с документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 13 июня 2003 года № 118 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816;
- Письмом Минпросвещения России № ВБ-976/04 от 07.05.2020 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБОУ КДЦ Созвездие.Уровень освоения

программы – стартовый, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной и тренировочной деятельности.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса. По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Для того, чтобы быть здоровым, нужно с детства прививать любовь к здоровому образу жизни. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность обучающихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня. Кроме того, программа содержит мастер-класс по правильному питанию. Правильное питание, как правило способствует качественному физическому развитию человека.

Педагогическая целесообразность. Программа направлена на общую физическую подготовку обучающихся, развитие гибкости, координации движения. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья и гармоничному развитию детей и подростков, формированию правильной осанки. Обучающиеся развивают гибкость, выносливость, суставную подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. повышают не только физическую, но и умственную работоспособность.

Практическая значимость программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у обучающихся стремление к физическому самосовершенствованию.

Новизна и отличительные особенности.

Новизна программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у обучающихся знаний и умений. Своеобразие танцевальной аэробики определяется органичным соединением спорта и танца, единством движений и музыки. Программа дает возможность работать с обучающимися,

имеющими разный уровень физической подготовки. Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп выполняемых упражнений.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 7-17 лет.

Возраст обучающихся: 7-17 лет.

В творческое онлайн объединение принимаются все желающие дети без какого-либо отбора или конкурса.

Сроки освоения и объем программы: 6 дней, 12 ак. часов.

Формы обучения и виды занятий по программе

Форма обучения – заочная с применением дистанционных технологий.

Режим занятий – ежедневно, в форме дистанционного видео урока на образовательной платформе с последующим самостоятельным выполнением практической работы.

Дистанционное обучение – позволяет осуществлять самостоятельное индивидуальное обучение в заочной форме в индивидуальном темпе при консультировании и поддержке преподавателей, все учебные материалы доступны обучающимся в течение всего срока обучения.

Цель и задачи программы

Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, мотивация к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Предметные:

- обучить новым видам движений, обогатить двигательный опыт детей;
- сформировать знания о базовых упражнениях стретчинга;
- сформировать навыки выполнения основных статических упражнений на вытяжение задней поверхности бедра и мышц разгибателей спины;
- сформировать навыки выполнения упражнений на укрепление мышц и связок ног.

Метапредметные:

- развивать основные физические качества (гибкость, координация, выносливость);
- формировать правильную осанку через изучение упражнений на гибкость тела;
- укреплять здоровье обучающихся, содействовать их физическому развитию, физической подготовленности;

Личностные:

- формировать осознанное отношение к своему правильному питанию;
- способствовать воспитанию личности, позитивно воспринимающей жизнь;
- мотивировать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Бодрая зарядка как способ укрепления здоровья.	2	0,5	1,5
2.	Приготовление полезного завтрака	2	0,5	1,5
3.	Техника базовых упражнений стретчинга. Упражнения на растяжку мышц ног и спины	2	0,5	1,5
4.	Танцевальная аэробика как вид фитнеса, разучивание базовых движений. Цепочка разученных движений.	2	0,5	1,5
5.	Базовые шаги и цепочка танцевальных движений	2	0	2
6.	Повторение разученных танцевальных движений	2	0	2
Итого:		12	2	10

Содержание программы

Тема 1. Бодрая зарядка как способ укрепления здоровья.

Теория: Общие сведения о зарядке. Этапы проведения зарядки.

Практика: Разучивание базовых движений. Закрепление и совершенствование базовых элементов. Увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений. Упражнения для укрепления мышц. Упражнения на растяжку.

Тема 2. Приготовление полезного завтрака.

Теория: Основы здорового сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы. Польза овощей.

Практика: Приготовление маффинов из овощей и омлетной массы.

Тема 3. Техника базовых упражнений стретчинга. Упражнения на растяжку мышц ног и спины.

Теория: Общие сведения о базовых упражнениях стретчинга. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Выполнение статических упражнений на вытяжения задней поверхности бедра и мышц разгибателей спины. Упражнения на укрепление мышц и связок ног. Закрепление пройденных упражнений под музыкальное сопровождение.

Тема 4. Танцевальная аэробика как вид фитнеса, разучивание базовых движений. Цепочка разученных движений.

Теория: Общие сведения о танцевальной аэробике, как фитнесе направления. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с выразительным значением темпа музыки. Техника выполнения базовых движений.

Практика: Закрепление и совершенствование базовых элементов. Выполнение комплексов базовых движений. Выработка чувства ритма, ловкости и эмоциональности.

Тема 5. Базовые шаги и цепочка танцевальных движений.

Практика: Базовые элементы; шаги, дорожки, восьмерки в сочетании с движениями рук. Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений. Упражнения для укрепления мышц. Разучивание базовых шагов, танцевальных движений, Подготовка к элементам, демонстрирующим силу. Разучивание комплексов. Движения под музыкальный ритм

Тема 6. Повторение разученных танцевальных движений.

Практика: выполнение комплексов базовых движений; движение под музыкальный ритм.

Планируемые результаты

Предметные:

- знают основные движения танцевальной аэробики;
- знают базовые упражнения стретчинга;
- могут выполнить упражнения на укрепление и растяжение мышц спины, ног;

Метапредметные:

- развили гибкость, координацию, выносливость;
- познакомились с принципами правильного питания и здорового образа жизни;

Личностные:

- сформирован режим самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- появилась мотивация на изучение танцевальных упражнений, развитие гибкости и пластичности тела;
- сформировано осознанное отношение к своему правильному питанию.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение на одного обучающегося

Техническое оснащение.

- Персональный ПК (ноутбук)
- Телефон

Спортивный инвентарь.

- Гимнастический коврик

Спортивная форма (трико/шорты, футболка, кроссовки)

Кадровое обеспечение: занятия ведет инструктор по физической культуре с уровнем подготовки, соответствующим программе.

Информационно-методическое обеспечение:

- видео-, фото- материалы;
- методические и дидактические материалы к темам занятий;
- инструкции по работе и технике безопасности.

Форма организации занятий:

Основными формами обучения является коллективная и индивидуальная формы работы.

Коллективная	Основной формой работы является учебно-тренировочное занятие в онлайн режиме.
Индивидуальная	Индивидуальное выполнение упражнений и видеотчет в личном кабинете обучающегося на образовательной платформе; Индивидуальные консультации педагога

Основные принципы в реализации программы:

- принцип обучения без принуждения,
- принцип наглядности,
- принцип овладения знаниями через упражнение,
- принцип позитивной мотивации.

Методы и формы обучения

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

- разучивание упражнений в целом,
- разучивание упражнений по частям.

Формы контроля результатов обучения

Основным способом определения результативности освоения Программы является анализ выполнения обучающимися предлагаемых физических упражнений.

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- фото- и видеоматериалы выполнения упражнений обучающимися, размещенные в личном кабинете на образовательной платформе;
- презентация выполненных упражнений в интернет сети (в социальных сетях учреждения);
- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

Оценочные, контрольно-измерительные материалы

Отслеживание результативности происходит в форме педагогического наблюдения и анализа выполненных физических упражнений учащихся с помощью диагностического листа. Итогом является качественное выполнение всех предложенных физических упражнений.

Так как дополнительное образование не имеет четких критериев оценки результатов практической деятельности обучающихся, то презентация выполненных упражнений в интернет сети - это наиболее эффективная форма подведения итогов. Такая форма работы позволяет обучающимся критически оценивать не только чужие работы, но и свои.

Оценочные материалы к программе включают в себя:

1. Диагностический лист для участников

1	ФИО	Оценка
1.	Соблюдение правил выполнения упражнений	
2.	Соблюдение правил техники безопасности	
3.	Правильность выполнения блюда по правильному питанию	
4.	Участие в презентации выполненных упражнений	

Балльная шкала оценивания результатов (баллы): 15 баллов – высокий уровень, 10 баллов – средний, 5 баллов – низкий, 0 баллов - не выполнил задание.

2. В конце каждого занятия используется Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»

- Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

- Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия

0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете

1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаєте с друзьями

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали

5– ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

- Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

Список литературы

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2011.
2. Утренняя гимнастика для школьников. Прохорова Галина. Айрис-Пресс, 2006г.
3. С физкультурой дружить – здоровым быть!» /М.Д.Маханева.-М.: Сфера, серия: Синяя птица, 2009
4. Стретчинг. М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г.Киселева.
5. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.
6. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
7. Анатомия человека: учебник: в 2т. /И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский; под ред. И.В. Гайворонского. — Т. 1. Система органов опоры и движения. Спланхнология. — М.: ГЭОТАРМедиа, 2014. — 688 с.: ил.
8. Освальд, К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Баско. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. — 192с
9. Планида Е. В. Эффективность систематического использования стретчинга с целью профилактики травматизма // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: сб. науч. тр. — Мн., 2005. Вып. 6. — С. 239–242.
10. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 2012.
11. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 2014.
12. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2012.

Приложение. Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны избегать выполнение упражнений без разминки, получение травм.

1.4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной тренировки и правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).
- приступать к основной нагрузке только после разминки.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;
- жевать жевательную резинку и что-либо;
- заниматься посторонними делами.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

3.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

3.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.