

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Меридиан»
городского округа Самара

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
«ЦДО «Меридиан» г.о.Самара
«02» августа 2021
Л.И.Кузнецова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Азбука здоровья»

Направленность программы: **физкультурно – спортивная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст обучающихся: **10 – 13 лет**

Срок реализации: **1 год (144 часа)**

Разработчики программы:

Жирнов Николай Николаевич
педагог дополнительного образования

Программа рассмотрена и рекомендована
методическим советом
Протокол № 1 от 02.08.2021 г.

Самара, 2021 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	стр.3
2. Учебно-тематическое планирование модулей.....	стр.9
3. Методическое обеспечение	стр.25
4. Список литературы.....	стр.27
5. Приложение	стр.28

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Азбука здоровья» рассчитана на 1 год обучения детей с 10 до 13 лет и составлена в соответствии:

- закона от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте»,
- «Конвенции о правах ребенка»;
- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций, дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- «Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01 826-ТУ);

- Устава МБУ ДО «ЦДО «Меридиан» г.о. Самара

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно – модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории.

Программа «Азбука здоровья» имеет физкультурно – спортивную направленность. На современном этапе развития общества содержание программы ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения, что **является приоритетным направлением развития Самарской области.**

Данная программа разработана для реализации в Центре дополнительного образования. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Актуальность программы.

Понятие «здоровье» — это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности дополнительного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в объединении с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье обучающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Отличительные особенности программы:

Данная программа является модифицированной, модульная. Форма организации образовательной деятельности программы «Азбука здоровья» имеет принцип модульного построения учебного плана. Модульная программа – по способу организации своего содержания составлена из самостоятельных, устойчивых, целостных блоков состоит из **4 модулей по 36 часов каждый:**

- 1.Модуль – «Дыхание и жизнь»
- 2.Модуль – «Движение и жизнь»
- 3.Модуль – «Питание и жизнь»
- 4.Модуль – «Эмоции в жизни»

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность обучающегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Возраст детей: **10 – 13** лет,

Состав детской группы – постоянный.

Количественный состав детей 12 – 15 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (40 мин. занятие

10мин. перерыв)

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебный план модульной программы «Азбука здоровья»

№	Содержание занятий	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
Модуль №1 «Дыхание и жизнь»				
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Азбука здоровья» Процесс дыхания человека.	2		
2.	Правильно дышим при физических нагрузках. Зарядка с контролем дыхания. Ошибки техники дыхания при физических нагрузках.	1	1	
3.	Гигиена органов дыхания. Влияние курения на дыхательную систему. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1	1	
4.	Дыхательная гимнастика. Методика Стрельниковой. Приёмы проведения на практике.		2	
5.	Дыхательная гимнастика. Методика Стрельниковой. Приёмы проведения на практике.	1	1	
6.	Основы трехфазного дыхания (методика Кофлера – Лобановой – Лукьяновой)	1	1	
7.	Дыхание при беге. Подвижные игры на развитие быстроты: «Белые медведи», «Бегуны», «Конники – спортсмены»		2	
8.	Разминка. Упражнения на укрепление мышц спины.		2	
9.	Самоконтроль при физических занятиях. Дыхательные упражнения. Игра «Море волнуется -раз», Игра «Зайцы в огороде», «Волк во рву».		2	
10.	Дыхание при силовых упражнениях. Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Удочка»		2	
11.	Дыхание при силовых упражнениях. Силовая подготовка. Пресс, отжимание. Упражнение со скакалкой.		2	
12.	Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам».		2	
13.	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через верёвочку. Игры «Салки», «Невод».		2	
14.	Разминка. Упражнения на укрепление мышц спины.		2	
15.	Упражнения на равновесие, мост. Игры-эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.		2	
16.	Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».		2	
17.	Подвижные игры для развития мышц ног: «Веревочка под ногами», «Зайцы в огороде»		2	
18.	Весёлая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору).		2	

	Итого 36 часов	6	30	
Модуль №2 «Движение и жизнь»				
19.	Инструктаж по ТБ во время проведения занятий. Правила поведения в физкультурном зале. диспут на тему «движение». Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	1	
20.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		2	
21.	Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10—15 м. Прыжки на скакалке.		2	
22.	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Втяни в круг», «Перетягивание»		2	
23.	Разминка. Упражнения направленные на укрепления брюшного пресса.		2	
24.	Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «Играй, играй- мяч не теряй».		2	
25.	Командные виды спорта. Игра «Пионербол»		2	
26.	Игры на реакцию, ловкость "Пустое место", "Перестрелка"		2	
27.	Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча.		2	
28.	Игра «Школа мяча». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». Бег с ускорением по прямой.		2	
29.	Весёлые старты. Игра «Третий лишний»		2	
30.	Игры- эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».		2	
31.	Разминка. Упражнения, направленные на укрепления мышц спины.		2	
32.	Подвижная игра «Вперёд на руках». Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч.		2	
33.	Разминка. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола.		2	
34.	Акробатика: кувырок вперед, равновесие. Игры «День – ночь», «Воробьи – вороны».		2	
35.	Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры- эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.		2	
36.	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.		2	
	Итого 36 часов	1	35	
Модуль №3 «Питание и жизнь»				

37.	Диспут. В чем смысл выражения “Мы – это то, что мы едим”	2		
38.	Беседа «Моё полезное меню» Питание и красота Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».	1	1	
39.	Разминка. Упражнения на координацию «Учимся держать равновесие».		2	
40.	Разминка. Красивая осанка. Упражнения на укрепления мышц спины.		2	
41.	Разминка, упражнения для ног «твист» «пистолет». Многократные боковые прыжки.		2	
42.	Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игры с бегом. Народная игра «Лапта»		2	
43.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		2	
44.	Разминка, упражнения для брюшного пресса.		2	
45.	Слово о диетах. Знакомьтесь -Пилатес	1	1	
46.	Разминка. Упражнения -Пилатес		2	
47.	Разминка. Весёлые старты. Игра «Третий лишний»		2	
48.	Разминка. Красивая осанка. Упражнения на укрепления мышц спины.		2	
49.	Акробатика: кувырок вперёд, равновесие. Игры «День – ночь», «Воробьи – вороны».		2	
50.	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.		2	
51.	Кардиотренировки –доступный вид фитнеса. Виды упражнений с контролем пульса.		6	
52.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		2	
	Итого 36 часов	4	32	
Модуль №4 ««Эмоции в жизни»»				
53.	Диспут «Мои -эмоции» Упражнение «Презентации эмоций», игра «Хорошее настроение»	1	1	
54.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Комплекс со скакалкой. Коми - игра «Беги, олень»	1	1	
55.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения. Игры: «Салки», «Два мороза»		2	
56.	Комплекс гимнастики «Мы спортсмены». Игра «Ноги в руки»		2	
57.	Разминка. Игра «Человек и отражение». Весёлые старты. Игра «Третий лишний»		2	
58.	Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игры с бегом. Народная игра «Лапта»		2	

59.	Самооценка. Разминка.		2	
60.	Разминка. Игры на поднятие эмоционального фона. Весёлые старты.		2	
61.	Разминка. Игры на снятие эмоционального напряжения. «Подушечный бой»		2	
62.	Разминка. Игры на развитие самоконтроля. Эстафета «Посадка овощей»		2	
63.	Разминка. Игры на координацию. «Рыбаки и рыбки» «Горячая картошка»		2	
64.	Разминка. Комплекс упражнения на гибкость, укрепление мышц спины.		4	
65.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		2	
66.	Разминка. Игры на сплочение коллектива. Командные игры. Пионербол		2	
67.	Разминка. Игры на сплочение коллектива. Командные игры. Волейбол		2	
68.	Разминка. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору		2	
69.	Праздник «Спортивная семья»		2	
	Итого 36 часов	2	34	
	Общий объем за 4 модуля		144ч.	

1.Модуль – «Дыхание и жизнь»

Цель модуля:

-сформировать у обучающихся мотивацию сохранения и приумножения здоровья и понимания как дыхание влияет на здоровье человека и какие меры профилактики необходимы, в связи с этим предпринимать.

Задачи:

-провести аналогию: дыхание – жизнь; легкие человека – легкие нашей планеты (растительный мир);

-полученные знания на уроке о вреде курения превратить в систему личных убеждений;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;

- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

№	Содержание занятий	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
Модуль №1 «Дыхание и жизнь»				
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Азбука здоровья» Процесс дыхания человека.	2		
2.	Правильно дышим при физических нагрузках. Зарядка с контролем дыхания. Ошибки техники дыхания при физических нагрузках.	1	1	
3.	Гигиена органов дыхания. Влияние курения на дыхательную систему. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1	1	
4.	Дыхательная гимнастика. Методика Стрельниковой. Приёмы проведения на практике.		2	
5.	Дыхательная гимнастика. Методика Стрельниковой. Приёмы проведения на практике.	1	1	
6.	Основы трехфазного дыхания (методика Кофлера – Лобановой – Лукьяновой)	1	1	
7.	Дыхание при беге. Подвижные игры на развитие быстроты: «Белые медведи», «Бегуны», «Конники – спортсмены»		2	
8.	Разминка. Упражнения на укрепление мышц спины.		2	
9.	Самоконтроль при физических занятиях. Дыхательные упражнения. Игра «Море волнуется -раз», Игра «Зайцы в огороде», «Волк во рву».		2	
10.	Дыхание при силовых упражнениях. Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Удочка»		2	
11.	Дыхание при силовых упражнениях. Силовая подготовка. Пресс, отжимание. Упражнение со скакалкой.		2	
12.	Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам».		2	
13.	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через верёвочку. Игры «Салки», «Невод».		2	
14.	Разминка. Упражнения на укрепление мышц спины.		2	
15.	Упражнения на равновесие, мост. Игры-эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.		2	
16.	Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».		2	
17.	Подвижные игры для развития мышц ног: «Веревочка под ногами», «Зайцы в огороде»		2	
18.	Весёлая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору).		2	
	Итого 36 часов	6	30	

По окончанию модуля должны знать и уметь:

- дыхательную гимнастику Стрельковой;
- основы трехфазного дыхания (методика Кофлера – Лобановой – Лукьяновой);
- дыхание при беге, дыхание при физических упражнениях, при силовых.

2.Модуль – «Движение и жизнь»

«Подвижные игры» — это занятия физическими упражнениями в спортивных залах и на открытом воздухе, это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Цель модуля:

сформировать у обучающихся мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить детей сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
Модуль №2 «Движение и жизнь»				
1	Инструктаж по ТБ во время проведения занятий. Правила поведения в физкультурном зале. диспут на тему «движение». Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	1	
2	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		2	
3	Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки на скакалке.		2	
4	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Втяни в круг», «Перетягивание»		2	
5	Разминка. Упражнения, направленные на укрепления брюшного пресса.		2	
6	Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «Играй, играй- мяч не теряй».		2	
7	Командные виды спорта. Игра «Пионербол»		2	
8	Игры на реакцию, ловкость "Пустое место", "Перестрелка"		2	
9	Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча.		2	
10	Игра «Школа мяча». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». Бег с ускорением по прямой.		2	
11	Весёлые старты. Игра «Третий лишний»		2	
12	Игры- эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».		2	
13	Разминка. Упражнения, направленные на укрепления мышц спины.		2	
14	Подвижная игра «Вперёд на руках». Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч.		2	
15	Разминка. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола.		2	
16	Акробатика: кувырок вперёд, равновесие. Игры «День – ночь», «Воробьи – вороны».		2	
17	Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры-эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.		2	
18	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.		2	
	Итого 36 часов	1	35	

По окончанию модуля должны знать и уметь:

- разнообразные подвижные игры,
- жизненно важные двигательные навыки и умения, применяет их в различных по сложности условиях.

3.Модуль – «Питание и жизнь»

Цель модуля:

- формирование у обучающихся понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним — природной и социальной средой через получение практических навыков такого взаимодействия.

Задачи:

Обучающие:

- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- уметь применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья обучающихся.

Развивающие:

- помочь ребенку реализовать и осознать себя в разных своих проявлениях;
- сформировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье;
- дать представление о негативных факторах риска здоровью, о существовании зависимости от табака, алкоголя, наркотических и психотропных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

Воспитательные:

- воспитать у детей личную ответственность за сохранение своего здоровья;
- научить обучающихся, делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить здоровье.

№	Содержание занятий	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
Модуль №3 «Питание и жизнь»				
1.	Диспут. В чем смысл выражения “Мы – это то, что мы едим”	2		
2.	Беседа «Моё полезное меню» Питание и красота Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».	1	1	
3.	Разминка. Упражнения на координацию «Учимся держать равновесие».		2	
4.	Разминка. Красивая осанка. Упражнения на укрепления мышц спины.		2	
5.	Разминка, упражнения для ног «твист» «пистолет». Многократные боковые прыжки.		2	
6.	Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игры с бегом. Народная игра «Лапта»		2	
7.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		2	
8.	Разминка, упражнения для брюшного пресса.		2	
9.	Слово о диетах.	1	1	
10.	Разминка.		2	
11.	Разминка. Весёлые старты. Игра «Третий лишний»		2	
12.	Разминка. Красивая осанка. Упражнения на укрепления мышц спины.		2	
13.	Акробатика: кувырок вперёд, равновесие. Игры «День – ночь», «Воробьи – вороны».		2	
14.	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.		2	
15.	Кардиотренировки – доступный вид фитнеса. Виды упражнений с контролем пульса.		6	
16.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		2	
	Итого 36 часов	4	32	

По окончании модуля должны знать и уметь:

- сформированное осознанное отношение к своему здоровью;
- умеет применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- использует полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья обучающихся.

4. Модуль – «Эмоции в жизни»

Цель модуля

- формирование у обучающихся понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним — природной и социальной средой через получение практических навыков такого взаимодействия.

Задачи:

Обучающие:

- научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- уметь применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников.

Развивающие:

- помочь ребенку реализовать и осознать себя в разных своих проявлениях;
- сформировать представление о правилах общения;
- уметь выполнять последовательные действия при возникновении экстремальных ситуаций.

Воспитательные:

- сформировать у обучающихся навыки позитивного коммуникативного общения;
- воспитать у детей личную ответственность за сохранение своего здоровья;
- научить обучающихся, делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить здоровье.

Модуль №4 «Эмоции в жизни»				
1.	Диспут «Мои -эмоции» Упражнение «Презентации эмоций», игра «Хорошее настроение»	1	1	
2.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Комплекс со скакалкой. Коми - игра «Беги, олень»	1	1	
3.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения. Игры: «Салки», «Два мороза»		2	
4.	Комплекс гимнастики «Мы спортсмены». Игра «Ноги в руки»		2	
5.	Разминка. Игра «Человек и отражение». Весёлые старты. Игра «Третий лишний»		2	
6.	Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игры с бегом. Народная игра «Лапта»		2	
7.	Самооценка. Разминка.		2	
8.	Разминка. Игры на поднятие эмоционального фона. Весёлые старты.		2	
9.	Разминка. Игры на снятие эмоционального напряжения. «Подушечный бой»		2	
10.	Разминка. Игры на развитие самоконтроля. Эстафета «Посадка овощей»		2	
11.	Разминка. Игры на координацию. «Рыбаки и рыбки» «Горячая картошка»		2	
12.	Разминка. Комплекс упражнения на гибкость, укрепление мышц спины.		4	
13.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		2	
14.	Разминка. Игры на сплочение коллектива. Командные игры. Пионербол		2	
15.	Разминка. Игры на сплочение коллектива. Командные игры. Волейбол		2	
16.	Разминка. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору		2	
17.	Праздник «Спортивная семья»		2	
Итого 36 часов		2	34	

По окончании модуля должны знать и уметь:

- у обучающихся сформированы навыки позитивного коммуникативного общения;
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить здоровье.

Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами

наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит также акробатическим упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и

удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой

заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;

- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Список литературы:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
5. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
7. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

Приложение к программе «Азбука здоровья»

Сценарии игр:

«Человек и отражение». Один из участников демонстрирует эмоции в игре, активно двигаясь (играет роль «человек»). Другой становится «отражением», в точности повторяя действия первого. Если детей много, их можно разбить на пары. По команде «Стоп» пары останавливаются. Тот, кто играл роль «отражения», должен назвать чувства и эмоции ребенка «человека». Затем участники меняются ролями.

«Ноги в руки». Группа становится в линию. Каждый кладет одну руку на плечо стоящего впереди и поднимает одну ногу. Второй рукой задние подхватывают ногу передних. Задача – пропрыгать без разрыва определенное расстояние.

«Регулятор громкости» Если в отряде чрезмерный шум, то успокоить ребят поможет эта игра. Ведущий изображает рукой регулятор громкости. Максимально поднятая вверх рука означает максимальный шум. Опущенная вниз - означает тишину. Вожатый поднимает руку вверх, опускает вниз, а играющие издаются звуки соответствующей громкости.

«Хорошее настроение» Начиная с соседа, справа, по цепочке говорим комплимент, обязательно с улыбкой, а особо веселые могут скорчить привлекательные рожицы.

Подвижная игра «Сигушки»

Играющие делятся на две равные команды, одна из них – водящая. Это определяется жребием. Участники водящей команды образуют пары и садятся на пол лицом друг к другу, выпрямив ноги так, чтобы ступни одного игрока упирались в ступни другого. Пары располагаются на расстоянии 1–3 м одна от другой. На некотором расстоянии от первой пары проводят черту, где выстраиваются участники другой команды в колонну по одному и по очереди начинают бег, перепрыгивая через ноги игроков водящей команды, а те, в свою очередь, стараются их осалить. Осаленный встает за спиной того, кто до него дотронулся.

Игра продолжается до тех пор, пока кому-нибудь не удастся перепрыгнуть через все препятствия 3–4 раза. Затем команды меняются ролями. Побеждает та команда, в которой было меньше осаленных.

Правила:

Сидящие не должны менять положение ног.

Руки игроков водящей команды должны быть опущены. Салить бегущего можно только в тот момент, когда он перепрыгивает через ноги.

Если двое водящих одновременно осалили соперника, то право выбора, за кем встать, остается за осаленным.

Подвижная игра «Без соли–соль»

Играющие делятся на группы по три человека в каждой и расходятся по площадке. Двое садятся на пол, как в предыдущей игре, но руки заводят за спину, а третий старается перепрыгнуть через их ноги, а те – его осалить. В каждой группе дети самостоятельно оценивают свои успехи и меняются в случае осаливания.

Игра усложняется тем, что прежде чем разбежаться и прыгнуть, участник должен говорить слова-сигналы. По команде: «Без соли!» – сидящие закрывают глаза, чтобы не видеть прыгающего, который за 2–3 шага до прыжка произносит второе слово-сигнал: «С солью!» По этой команде сидящие на полу открывают глаза и стараются осалить прыгающего.

Правила:

Начинать игру можно только по команде: «Без соли!»

Прыгающий может самостоятельно принять решение, с кем он должен поменяться местами, если водящие осалили его одновременно.

Водящие должны точно по сигналам закрывать и открывать глаза, придавая рукам нужное положение.

Методические указания. Группы располагаются на площадке так, чтобы не мешать друг другу при разбеге. Перед игрой все вместе договариваются, сколько нужно сделать прыжков. Их количество должно быть четным: 2, 4, 6 или 8.

Подвижная игра «Хромая лиса»

Все играющие располагаются в кругу. Его диаметр зависит от уровня физической подготовленности и количества игроков. Один из которых – водящий (хромая лиса): он прыгает на одной ноге, стараясь запятнать играющих. Запятнанный меняется ролями с хромой лисой, а прежний пятнашка присоединяется к остальным.

Правила:

Хромая лиса должна всё время прыгать на одной ноге, пока не запятнает кого-нибудь. За несоблюдение этого правила она штрафует: выходит из круга на одну смену водящего.

Новый водящий не должен пятнать того, кто был только что осален.

Игра «Подушечный бой».

Цель: снятие эмоционального напряжения. Способствует осознанию эффективных форм поведения и мышечной релаксации.

Эта игра обычно очень нравится детям, вызывает целую бурю положительных эмоций, помимо этого подушечные бои помогают ребенку выплеснуть свою агрессию вовне без нанесения физического вреда окружающим. Возможны самые разные варианты проведения подушечных боев, один из них - на гимнастической скамейке, перевернутой узкой частью вверх. В бое принимает участие двое детей.

Цель игроков - с помощью подушки сбить своего противника со скамейки.