КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
администрации муниципального образования город Новомосковск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР"

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

ПРОТОКОЛ

от «31» августа 2023 г. № 3

УТВЕРЖДЕНО
ДИРЕКТОРОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 59 к ПРИКАЗУ

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Создай себя»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0081AF66FEAB183E1F9DABBE97A6BA1BB9
Владелец: Кэтлук Максим Владимирович
Действителен: с 04.10.2022 до 28.12.2023

Разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы Создай себя»

направленность – *физкультурно-спортивная*
срок реализации – *1 год*
возраст учащихся – *11-18 лет*
автор-разработчик – *педагог дополнительного образования С.И. Трохин*

Сведения о рабочей дополнительной общеразвивающей программе:

направленность – физкультурно-спортивная
срок реализации – 1 год
год реализации – 1-й год
уровень программы - базовый
форма реализации – *очные занятия с возможностью использования дистанционной формы обучения*
разработчик – С.И. Трохин, *педагог дополнительного образования*
педагоги, реализующие рабочую программу – С.И. Трохин, Е.Е. Жуков, В.В. Ионов, О.Н. Крахмалюк, А.С. Шумаков
возраст учащихся, осваивающих рабочую программу – 11-18 лет

НОВОМОСКОВСК

2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**Пояснительная записка** …….	стр.	2
1.1.	Направленность, вид, уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ……	стр.	2
1.2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ……..	стр.	2
1.3.	Особенности организации образовательной деятельности …….	стр.	2
1.4.	Цели и задачи рабочей программы ……	стр.	2
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году ……...	стр.	3
1.6.	Формы занятий и их сочетания ……...	стр.	3
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование …….	стр.	3
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году ……	стр.	3
II.	**Учебно-тематический план** …….	стр.	5
III.	**Структура занятий** ……	стр.	5
IV.	**Содержание изучаемого курса** ……	стр.	6
V.	**Календарный учебный график** ……...	стр.	9

I. Пояснительная записка

1.1.	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Физкультурно-спортивная.
	Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Дополнительная общеразвивающая программа.
	Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Базовый.
1.2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.	Содержательный компонент изучаемого курса реализуется без изменений относительно учебного содержания соответствующей дополнительной общеразвивающей программы. Рабочей программой предусматривается обучение детей с ограниченными возможностями здоровья. В пределах осваиваемой программы может осуществляться обучение учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.
1.3.	Особенности организации образовательной деятельности.	Год реализации – 1-й. Количество учебных часов по программе – 72. Количество учебных часов согласно расписанию – 72. Возраст обучающихся – 11-18 лет. Наполняемость учебных групп – 8-12 чел. Изменения сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) – не предусмотрены. Обучение по рабочей программе основывается на концепции ее модульного построения: программа может реализовываться в сочетании с рядом других дополнительных общеразвивающих программам МБУДО «ДООЦ», что обеспечивает комплексный подход к решению задач психофизического, когнитивного, психомоторного и эмоционального развития дошкольников.
1.4.	Цели и задачи рабочей программы.	*Цель рабочей программы* – формирование у учащихся устойчивой потребности к здоровому образу жизни, саморазвитию и самосовершенствованию. Реализация цели предусматривает последовательное *решение*

		ряда задач: 1. побудить подростка к самовоспитанию; 2. ознакомить его с понятиями: самовоспитание, воля, самоконтроль, самообладание, самовоздержание; 3. формировать мотивы самовоспитания; 4. раскрыть возможности человека в его стремлении стать лучше; 5. помочь учащемуся овладеть приёмами самовоспитания, методами работы над собой; 6. сформировать систему теоретических знаний об оружии массового поражения, средствах коллективной и индивидуальной защиты, правилах поведения при применении ОМП; 7. продолжить воспитание культуры общения и поведения в социуме; 8. усилить воспитание волевых качеств: дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания; 9. актуализировать патриотическое воспитание обучающихся; 10. способствовать подготовке юношей к службе в вооруженных силах России.
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году.	Продолжительность занятий – 40 минут *(1 академический час).* Количество занятий в неделю – 2.
1.6.	Формы занятий и их сочетания.	Занятие комбинированного типа; практическое занятие; тренинг и др. При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	В текущем учебном году содержательные изменения соответствующей дополнительной общеразвивающей программы не предусмотрены.
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.	*По окончании курса обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов.* ***Учащийся должен знать:*** – влияние вредных привычек на здоровье; – значение оптимального режима дня для здоровья; – общие сведения об анатомии человека; – основы функционирования человеческого организма; – правила личной гигиены, способы закаливания орга-

		низма; – виды оружия массового поражения, средства и способы защиты от ОПМ; – правила оказания первой помощи при поражении ОМП; – основные праздничные даты Воинской славы России, Победные дни России. ***Учащийся должен уметь:*** 1. владеть техникой выполнения физических упражнений; 2. владеть основами техники саморегуляции; 3. выполнять комплексы физических упражнений; 4. выполнять комплексы упражнений по саморегуляции. *Формы текущего контроля знаний учащихся:* – тестирование уровня усвоения знаний; – выполнение практических упражнений; – функциональное тестирование; – тематические конкурсы, викторины, соревнования. *Формы промежуточной аттестации учащихся:* – тестирование; – опрос. *Формы итоговой аттестации учащихся:* – функциональное тестирование; – зачетная работа.

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретические часы	практические часы
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1.	Вводное занятие.	1	20’	20’
2.	Создай себя.	39	4	35
3.	ОМП (оружие массового поражения).	8	2	6
4.	Здоровьесберегающие технологии.	19	3	16
5.	Боевая Слава России.	3	1	2
6.	Оценка эффективности реализации программы.	2.20’	1	1.20’
	ИТОГО:	**72**	**11.20’**	**60.20’**

III. Структура занятий

Занятие комбинированного типа традиционной формы (1 академический час):

1. Вводная часть – 5 минут.
2. Повторение изученного материала – 5 минут.
3. Основная часть – 25 минут.
4. Заключительная часть – 5 минут.

IV. Содержание изучаемого курса

«Базовый уровень»

1. Вводное занятие (1 ч.)

Теоретическая часть (20' ч.)

Техника безопасности на занятиях.
Пожарная безопасность.
Ознакомление с содержанием программы.
.

Практическая часть (20' ч.)

Знакомство с возможностями использования спортивного оборудования.
Знакомство с помещениями учреждения, со спортивным залом.

2. «Создай себя» (39 ч.)

Теоретическая часть (4 ч.)

Значение физических упражнений для здоровья.
Начальные сведения об анатомии человека
Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная.
Дыхание. Органы дыхания и виды дыхания.
Осанка. Значение правильной осанки. Виды нарушения осанки.
Техника выполнения физических упражнений.

Практическая часть (35 ч.)

Упражнения для формирования правильной осанки.
Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении.
Подвижные спортивные игры.
Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.
Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статистической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок.
Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

3. Оружие массового поражения (ОМП) (8 ч.)

Теоретическая часть (2 ч.)

Что такое оружие массового поражения?
Виды ОМП.
Химическое оружие.
Биологическое оружие.
Ядерное оружие.
Поражающие факторы.

Классификация ядерных боеприпасов.
Коллективные и индивидуальные средства защиты от ОМП.
Действия при применении ОМП.

Практическая часть (6 ч.)

Тренировки в использовании индивидуальных средств защиты от ОМП.
Творческие работы учащихся «Правила защиты и оказания помощи при воздействии ОМП».

4. Здоровьесберегающие технологии (19 ч.)

Теоретическая часть (3 ч.)
Режим дня.
Закаливание.
Личная гигиена.
Профилактика вредных привычек.

Практическая часть (16 ч.)

Гимнастика для глаз по методике Э.С. Аветисова (приложение № 1).
Дыхательная гимнастика (приложение № 2).
Массаж активных точек.
Комплекс йога-баланс.

5. Боевая Слава России (3 ч.)

Теоретическая часть (1 ч.)

Беседы о героической летописи России (приложение № 3).

Практическая часть (2 ч.)

Участие в мероприятиях: «Школа безопасности», «Смотр строя и песни».
Встреча учащихся с ветеранами локальных войн.

6. Оценка эффективности реализации программы (2 ч.)

Теоретическая часть (1 ч.)

Проверка теоретических знаний.
Анализ результатов тематических конкурсов, викторин, соревнований.

Практическая часть (1 ч.)

Проведение функционального тестирования.
Тест на силовую выносливость мышц брюшного пресса: Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях и зафиксированы. Учитывается количество подъемов за 1 минуту.
Тест на гибкость: Стоя на скамейке в положении согнувшись, ноги прямые и вместе, кончиками пальцев рук достать до носков или ниже. Выполняется 3 попытки. Учитывается лучший результат.
Тест на меткость: Сидя с опорой на стол удерживать ствол винтовки с течение 1 минуты. Неподвижно. На ствол винтовки для контроля ставится пулька.

V. Календарный учебный график

№ № п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля	Примечание
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1.		Вводное занятие Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
2.		ОМП Создай себя	1		
3.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
4.		Создай себя Оценка эффективности реализации программы	1		
5.		Создай себя ОМП			

		Здоровьесберегающие технологии	1		
6.		Создай себя ОМП	1		
7.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
8.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
9.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
10.		Создай себя ОМП, Здоровьесберегающие технологии	1		
11.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
12.		Создай себя			

		Здоровьесберегающие технологии	1		
13.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
14.		Создай себя ОМП Здоровьесберегающие технологии	1		
15.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
16.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
17.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
18.		Создай себя Боевая Слава России Здоровьесберегающие технологии	1		
19.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
20.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		

21.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
22.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
23.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
24.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
25..		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
26.		Боевая Слава России Создай Себя	1		
27.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии ОМП	1		
28.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
29.		Создай себя ОМП	1		
30.		Создай себя			

		Здоровьесберегающие технологии	1		
31.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
32.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
33.		Вводное занятие Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
34.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии Оценка эффективности реализации программы	1		
35.		ОМП Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
36.		Создай себя ОМП Здоровьесберегающие технологии	1		
37.		ОМП Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		

38.		Создай себя ОМП Здоровьесберегающие технологии	1		
39.		Создай себя ОМП Здоровьесберегающие технологии	1		
40.		Создай себя ОМП Здоровьесберегающие технологии	1		
41.		Создай себя ОМП Здоровьесберегающие технологии	1		
42.		Создай себя, ОМП Здоровьесберегающие технологии	1		
43.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
44.		Создай себя ОМП Здоровьесберегающие технологии	1		
45.		ОМП			

		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
46.		Создай себя ОМП Здоровьесберегающие технологии Боевая Слава России	1		
47.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
48.		Создай себя ОМП Здоровьесберегающие технологии	1		
49.		Создай себя ОМП Здоровьесберегающие технологии	1		
50.		ОМП Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
51.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		

52.		ОМП Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
53.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
54.		ОМП Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
55.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
56.		ОМП Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
57.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
58.		ОМП Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
59.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
60.		ОМП			

		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
61.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
62.		ОМП Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
63.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
64.		ОМП Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
65.		Создай себя, Боевая Слава России	1		
66.		ОМП Создай себя	1		
67.		Боевая Слава России Создай себя	1		
68.		Создай себя ОМП	1		

		Здоровьесберегающие технологии			
69.		Оценка эффективности реализации программы	1		
70.		Создай себя ОМП Здоровьесберегающие технологии	1		
71.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		
72.		Создай себя Здоровьесберегающие технологии	1		