

Комитет по образованию
администрации муниципального образования город Новомосковск

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ

УТВЕРЖДЕНО

ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
муниципального бюджетного учреждения до-
полнительного образования
«Детский оздоровительно –
образовательный центр»

ДИРЕКТОРОМ
муниципального бюджетного учреждения до-
полнительного образования
«Детский оздоровительно –
образовательный центр»

ПРОТОКОЛ
от «30» августа 2024 г. № 3

ПРИЛОЖЕНИЕ № 38 к ПРИКАЗУ
от «02» сентября 2024 г. № 58-Д

**РАБОЧАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КРЕПЫШ»**

**Разработана на основе дополнительной общеобразовательной обще-
развивающей программы «КРЕПЫШ»**

направленность – социально-гуманитарная

возраст учащихся – 7-18 лет

срок реализации – 1 год

реализуемый уровень образования - стартовый

авторы-разработчики – Котков Б.А., инструктор-методист

**Сведения о рабочей дополнительной общеразвивающей
общеобразовательной программе:**

направленность – социально-гуманитарная

срок реализации – 1 год

год реализации – 1-й год

уровень программы - стартовый

**форма реализации – очные занятия (аудиторные и практические) с воз-
можностью использования дистанционной формы обучения**

**педагог, реализующий рабочую программу – Н.В. Выставкина, педагог
дополнительного образования**

возраст учащихся, осваивающих рабочую программу – 4-13 лет

НОВОМОСКОВСК
2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность, вид, уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	3
1.2. Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.	3
1.3. Особенности организации образовательной деятельности.	3
1.4. Цели и задачи рабочей программы.	3
1.5. Режим занятий в текущем учебном году.	4
1.6. Формы занятий и их сочетания.	4
1.7. Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	4
1.8. Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.	4
II. Учебно-тематический план	6
III. Структура занятий	6
IV. Содержание изучаемого курса	7
V. Календарный учебный график	10

I. Пояснительная записка

1.1.	<p>Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</p> <p>Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</p> <p>Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</p>	<p>Социально-гуманитарная.</p> <p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.</p> <p>Стартовый.</p>
1.2.	<p>Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.</p>	<p>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 осуществляется обучение учащегося / учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.</p>
1.3.	<p>Особенности организации образовательной деятельности.</p>	<p>Количество учебных часов по программе – 72.</p> <p>Количество учебных часов согласно расписанию – 73.</p> <p>Изменения сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) – не предусмотрены.</p>
1.4.	<p>Цели и задачи рабочей программы.</p>	<p><i>Цель рабочей программы</i> – достижение более высокого уровня психофизического развития детей с ослабленным здоровьем и нарушениями деятельности жизненно важных систем организма – посредством развития психических функций, тонкой и крупной моторики, расширения их жизненного пространства и активизации эмоционально-волевой сферы.</p> <p><i>Обучающие задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение ребенком развивающих физических упражнений; – освоение способов укрепления собственного здоровья и совершенствования физического развития; – освоение основ техники, приемов и методик тренировки; – изучение требований безопасности на занятиях физической культурой; – ознакомление с правилами личной гигиены и заботы о собственном здоровье.

		<p><i>Воспитательные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование экологической и физической культуры детей, развитие у них стремления к активным действиям для укрепления собственного здоровья; – воспитание волевых качеств личности ребенка; – развитие потребности систематически осуществлять заботу о собственном здоровье; – воспитание целеустремленности. <p><i>Развивающие задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие силы, ловкости, скоординированности и точности движений; – повышение уровня подвижности, увеличение объема моторных восприятий; – укрепление вестибулярной устойчивости; – общее оздоровление организма и укрепление соматического здоровья.
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году.	<p>Продолжительность занятий – 30 минут (<i>1 академический час</i>).</p> <p>Количество занятий в неделю – 2.</p>
1.6.	Формы занятий и их сочетания.	<p>Занятие по изучению нового материала; занятие по закреплению изученного материала; практическое занятие; занятие комбинированного типа; сюжетно-ролевая игра, конкурс, соревнование и др.</p> <p>При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.</p>
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	<p>В текущем учебном году содержательные изменения соответствующей дополнительной общеразвивающей программы не предусмотрены.</p>
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.	<p><i>По окончании курса предполагаются позитивные изменения функционального состояния организма ребенка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общего физического развития и личного самочувствия; – психомоторики (статической и динамической координации движений, их переключаемости, темпа, физической силы и выносливости); – подвижности (увеличение объема моторных восприятий); – эмоционального тонуса; – внимания.

		<p><i>По окончании курса учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– правила выполнения развивающих физических упражнений;– правила проведения предусмотренных программой игр;– правила личной гигиены и приемы заботы о собственном здоровье;– основы здорового образа жизни;– правила техники безопасности при занятиях спортивными упражнениями, в том числе на спортивных снарядах и тренажерах, а также при использовании спортивного инвентаря. <p><i>По окончании курса учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– самостоятельно и с помощью педагога выполнять предусмотренные программой физические упражнения;– участвовать в развивающих играх;– соблюдать правила при проведении игр;– применять на практике правила личной гигиены, а также использовать усвоенные сведения, касающиеся сохранения здоровья;– контролировать эмоционально-психологическое состояние во время тренировок и соревнований. <p><i>Формы промежуточной аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– тестирование;– сдача нормативов. <p><i>Формы итоговой аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– тестирование.
--	--	---

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Т Е М А	Общее количество часов	В том числе	
			теоретиче- ские часы	практиче- ские часы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Вводное занятие.	2	1	1
МОДУЛЬ 1. Основы твоего здоровья				
2.	Знания о здоровье человека.	4	2	2
3.	Оздоровительная физкультура.	5	2	3
4.	Физкультурно-оздоровительные технологии.	24	1	23
5.	Физические упражнения.	14	1	13
МОДУЛЬ 2. Развиваемся, играя				
6.	Спортивные и развивающие игры.	12	2	10
7.	Повторение пройденного материала.	1	1	-
МОДУЛЬ 3. Итоги и перспективы				
8.	Закрепление навыков выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений.	9	-	9
9.	Резервные часы.	2	-	2
	ИТОГО:	73	10	63

III. Структура занятий

1. Введение.

Приветствие. Постановка цели, проверка подготовки детей к занятию, целевая установка на учебную работу. Техника безопасности.

2. Основная часть.

Повторение ранее пройденного материала. Объяснение нового материала. Закрепление нового материала.

3. Заключительная часть.

Подведение итогов. Домашнее задание. Прощание.

IV. Содержание изучаемого курса

«Стартовый уровень»

1. Тема: «Вводное занятие», 2 ч.

Теоретическая часть

Цели первого года обучения. Правила техники безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях. Правила выполнения игровых и физкультурных упражнений.

Практическая часть

Формирование двигательных навыков.

2. Тема: «Знания о здоровье человека», 4 ч.

Теоретическая часть

Начальные сведения («погружение» в тематику): Что такое наше здоровье. Правила здоровьесбережения.

Практическая часть

Основы (элементарный уровень): Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц, выпрямляющих туловище.

3. Тема: «Оздоровительная физкультура», 5 ч.

Теоретическая часть

Начальные сведения («погружение» в тематику): Физическая культура и спорт в нашей жизни.

Практическая часть

Основы (элементарный уровень): Упражнения, увеличивающие подвижность мышц тазобедренного сустава и укрепляющие мышцы тазового дна. Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса. Упражнения, повышающие гибкость в плечевых и лучезапястных суставах. Упражнения, увеличивающие подвижность туловища. Упражнения, увеличивающие подвижность позвоночника во фронтальной плоскости. Упражнения, развивающие координацию движений. Упражнения, укрепляющие мышцы нижних конечностей. Упражнения, развивающие различные мышечные группы ног. Упражнения, укрепляющие мышцы передней брюшной стенки.

4. Тема: «Физкультурно-оздоровительные технологии», 24 ч.

Теоретическая часть

Начальные сведения («погружение» в тематику): Способы укрепления здоровья человека.

Практическая часть

Основы (элементарный уровень): Упражнения, развивающие координацию движений. Упражнения, формирующие правильную осанку. Упражнения для укрепления мышц, разгибающих бедра. Упражнения, предупреждающие плоскостопие. Упражнения, увеличивающие подвижность в грудно-поясничном отделе позвоночника. Упражнения, действующие на мышцы верхних и нижних конечностей. Упражнения, действующие на прямые, косые мышцы живота. Упражнения, развивающие подвижность позвоночника во всех отделах. Упражнения, развивающие силу грудных мышц. Упражнения, тренирующие способность поддерживать равновесие. Упражнения для дыхательной и артикуляционной мускулатуры. Упражнения для самостоятельной ходьбы. Игровые упражнения.

5. Тема: «Физические упражнения», 14 ч.

Теоретическая часть

Начальные сведения («погружение» в тематику): Физическая разминка между занятиями в школе.

Практическая часть

Основы (элементарный уровень): Дыхательные упражнения. Упражнение «Колечко». Ходьба с поворотами, с остановкой на пятках. Ходьба «змейкой» между расставленными предметами, с разными положениями рук. Ходьба приставочными ногами вперед, вправо-влево, на носках. Ходьба приставными шагами назад, чередование ходьбы с бегом и прыжками. Ползание на четвереньках к предмету, по дорожке между двумя линиями. Ползание на четвереньках на животе или на спине, подтягиваясь руками. Ползание «змейкой» между предметами. Лазание по гимнастической стенке. Ползание по полу на животе. Перелезание через препятствие. Лазание по веревочной лестнице. Ритмические приседания и выпрямления. Прыжки в длину с места. Подпрыгивания на двух ногах. Прыжки через предмет, с ноги на ногу. Прыжки «ноги вместе – ноги врозь», в плоский обруч, лежащий на земле. Катание мяча через ворота. Бросание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель. Метание маленького мяча в вертикальную цель. Бросание мяча двумя руками из-за головы. Бросание мяча вверх и попытка его поймать. Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх. Отбивание мяча об пол с ловлей его от пола. Метание маленького мяча правой и левой рукой. Упражнение «Книга» с фитболом. Упражнение «Носорог» с фитболом.

6. Тема: «Спортивные и развивающие игры», 12 ч.

Теоретическая часть

Начальные сведения («погружение» в тематику): История олимпийского движения.

Практическая часть

Основы (элементарный уровень): Игра «Эквилибристы». Игра «Ловкачи». Игра «Веселый мяч». Игра «Играй, играй, мяч не теряй!». Игра «Ударь по мячу». Игра «Попрыгунчики». Игра «Птичий двор». Игра на внимание «Слушай команду».

Совершенствование упражнений, развивающих дыхательную и артикуляционную мускулатуру. Совершенствование упражнений, тренирующих способность поддерживать равновесие. Совершенствование упражнений, развивающих координацию движений. Совершенствование

упражнений, формирующих правильную осанку. Совершенствование упражнений, укрепляющих мышцы нижних конечностей и плечевого пояса. Совершенствование упражнений, увеличивающих подвижность в плечевых суставах. Совершенствование упражнений, развивающих силу грудных мышц. Совершенствование упражнений, увеличивающих подвижность в грудно-поясничном отделе позвоночника. Совершенствование упражнений, укрепляющих разгибатели спины в шейно-грудном отделе. Совершенствование упражнений для укрепления мышц, выпрямляющих туловище. Совершенствование упражнений на развитие боковых мышц туловища. Совершенствование упражнений, развивающих подвижность позвоночника во всех отделах. Совершенствование упражнений, увеличивающих подвижность в тазобедренных суставах. Совершенствование упражнений, развивающих различные мышечные группы ног. Совершенствование упражнений, укрепляющих мышцы нижних конечностей. Совершенствование упражнений, корригирующих деформацию стоп. Совершенствование упражнений, предупреждающих плоскостопие. Совершенствование упражнений, действующих на прямые, косые мышцы живота. Совершенствование упражнений, укрепляющих мышцы передней брюшной стенки.

7. Тема: «Повторение пройденного материала», 1 ч.

Теоретическая часть

Повторение приобретенных знаний о здоровье и способов его сохранения.

8. Тема: «Закрепление навыков выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений», 9 ч.

Практическая часть

Закрепление навыков выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений.

9. Тема: «Резервные часы», 2 ч.

Практическая часть

Выполнение упражнений (для «стартового» уровня).

