

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО «ЦДЮТ»

Т.Р.Садыков

Приказ №171

от «28» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Здрайверы»**

*Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 7 -10 лет  
Срок реализации: 1 год*

*Автор - составитель:  
Байбатарова Яна Ришатовна,  
педагог дополнительного образования*

## Информационная карта образовательной программы

1.	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского творчества»
2.	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЗДРАЙВЕРЫ»
3.	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
4.	<b>Сведения о разработчике</b>	ПДО Байбатарова Яна Ришатовна
5.	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст учащихся	7-10 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая - модифицированная
5.4.	Цель программы	Укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
6.	<b>Формы образовательной деятельности</b>	Групповая, индивидуальная, практическая, обучение с применением дистанционных образовательных технологий.
	<b>Методы образовательной деятельности</b>	Практический, равномерный, переменный, интервальный, повторный, комбинированный.
7.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Проведение мониторинга: - первичный - промежуточный - итоговый
8.	<b>Результативность реализации программы</b>	<b>В результате освоения программы, учащиеся будут:</b> <b>Знать:</b> - правила личной гигиены; - терминологию разучиваемых упражнений и используемого оборудования; - технику безопасности в спортивном зале; - технику выполнения упражнений по гимнастике и акробатике (мост, шпагат,

		<p>полушпагат, кувырок вперед (назад) и т.д.).</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, выполнять самомассаж, показывать и самостоятельно выполнять элементы йоги, гимнастики и акробатики;</li> <li>- играть в подвижные игры (согласно тематическому плану).</li> </ul>
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	5
1.1. Цели и задачи программы .....	6
1.2. Формы организации образовательного процесса .....	9
1.3. Учебно-тематический план.....	11
1.4. Формы подведения итогов реализации программы.....	12
1.5. Содержание программы.....	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	16
2.1 Организационно-педагогические условия реализации программы.....	16
2.2. Формы контроля.....	17
Список используемых источников .....	17
Приложение .....	18

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье подрастающего поколения во все времена было значимо для общества и государства. В условиях реформы образования и внедрения государственного стандарта задача охраны и укрепления физического и психологического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия стоит на первом месте.

По данным официальной статистики МЗ РФ за последние годы в состоянии здоровья и физического развития детей улучшения не отмечается: ухудшается физическое развитие детей, снижаются функциональные возможности детского организма. Более того, современное общество, где накопился огромный груз хронической патологии, привело к тому, что абсолютно здоровых детей в школе почти нет. Уже в первом классе большинство из них, относится ко второй группе здоровья.

В реестре заболеваний детей на передовые позиции выходят нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА), прежде всего— функциональные нарушения осанки. Между тем все более утверждается мнение, что различные нарушения осанки в детском возрасте являются предрасполагающим фактором болезней позвоночника взрослых, которые ведут к преждевременной потере трудоспособности, ухудшению качества жизни и инвалидизации.

Важно помнить, что именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, поэтому дошкольное воспитание не может оставить без внимания такую угрожающую статистику, дошкольное детство должно быть пронизано заботой о физическом здоровье и о психологическом благополучии подрастающего поколения.

Осанка — интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьёзным заболеваниям. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима ребенка дошкольного возраста. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися

основной и подготовительной медицинской групп. И это ещё одна особенность данной программы. Программа предусматривает широкое использование на занятиях спортивных упражнений с музыкальным сопровождением, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки.

Актуальность данной проблемы продиктовала необходимость осмысления, обобщения опыта собственной деятельности по данному направлению и выход на перспективы в организации секции физкультурно-спортивной направленности «Здрайверы».

**Срок реализации программы:** 1 учебный год.

**Адресат программы:** дети от 7 до 10 лет

**1.1. Цель программы:** укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.

**Задачи:**

*Оздоровительные задачи:*

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья учащихся;
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами корригирующих упражнений, дыхательных упражнений, самомассажа, йоги и т.д.;
- Формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, гигиенических навыков; осуществление профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

*Образовательные задачи:*

- Ознакомление учащихся с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила, координация;
- Формирование физических двигательных умений и навыков учащегося в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Развитие координации движений и ориентировки в пространстве;
- Расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

*Воспитательные задачи:*

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами ПДО:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (если программа реализуется в сетевой форме);

- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства

просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- **Конвенция** о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989;

- **Конституция** Российской Федерации;

- Концепция развития дополнительного образования РФ от 4.09.2014 № 1726-р.;

- Модельный стандарт качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования. **Приказ МО и Н РТ от 20 марта 2014 г. N 1465/14;**

- Приказ Министерства посвящения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- **Закон** Республики Татарстан от 22.07.2013 N 68-ЗРТ «Об образовании»;

- «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)

- Устав МБУ ДО «ЦДЮТ»;

- Локальные акты МБУ ДО «ЦДЮТ», регламентирующие образовательную деятельность.

## **1.2. Формы организации образовательного процесса**

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Подготовительная часть занятия:* общее разогревание организма учащихся и подготовка к предстоящей нагрузке.

*Основная часть занятия:* Структура основной части бывает однородной и комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.



*Заключительная часть занятия:* постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подытожить, насколько удалось решить намеченные во вводной части задачи, и сориентировать занимающихся на очередные цели.

### **Методы занятий**

***Равномерный.*** Метод применяется на протяжении занятия, помогает выработать технику движений, осуществлять чередование нагрузки и расслабления мышц.

***Переменный.*** Предусматривает чередование нагрузок и упражнений.

***Интервальный.*** Многократные повторения работы.

***Повторный.*** Повторное выполнение упражнений с различной интенсивностью.

***Комбинированный.*** Имеет элементы вышеперечисленных методов.

### **Методы обучения.**

***Словесный*** - объяснение, рассказ, беседа, замечания, указания, громкие команды, краткие напоминания.

***Наглядный***—показ упражнений педагогом и учащимся, сигналы, жесты.

***Практический*** - упражнения, многократные повторения, игры.

***Игровой*** - используются игры решающие определенные задачи обучения.