

*Государственное казённое учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Социально – реабилитационный центр для
несовершеннолетних пос. Кубанская степь»*

*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа*

«В здоровом теле- здоровый дух!»



*Разработчик: руководитель физического воспитания
Бесценная Юлия Викторовна*

*пос. Кубанская степь
2023*

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних пос. Кубанская степь»

Принята на заседании
педагогического совета
«22» 08 20 23 г.
Протокол № 4



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «В здоровом теле – здоровый дух!»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 месяца
Объем программы: 26 часа

Составители программы:
Бесценная Ю.В.
должность: руководитель
физического воспитания

пос. Кубанская степь
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Здоровый образ жизни и физическое развитие является неотъемлемой частью жизни детей и подростков. В настоящее время значимым направлением выступает воспитание гармонически развитого человека. Важнейшим средством в достижении цели по воспитанию гармоничной личности с самого раннего возраста являются развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести, гибкости. Развитие личности ребёнка предполагает максимальную реализацию его активности, самостоятельности, инициативности в процессе обучения любым видам деятельности. Одним из главных условий физической подготовленности детей можно считать обеспечение достаточного уровня их двигательной активности. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

С самого раннего детства ребенок встречается с игрой, участвуя в которой, примеряет на себя различные роли. Именно в игре ребенок впервые сталкивается с различными видами движений, которые оказывают разностороннее воздействие на организм, развивают различные физические качества.

Через игру – любимую деятельность детей можно помочь ребенку сформироваться интересной и неординарной личностью. Игры обеспечивают мотивацию познания себя, товарищей, окружающего мира; учат четко формулировать свои мысли, формируют смелость публичного выступления.

Важнейшее направление реабилитационной программы «В здоровом теле здоровый дух!» – это формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а так же на организацию свободного времени.

Реабилитационные меры предупреждения и профилактики направлены на формирование основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «В здоровом теле здоровый дух!» имеет **физкультурно спортивную** направленность, предназначена для социальной реабилитации несовершеннолетних.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

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

СанПиН 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 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «ГКУ СО КК «СРЦН пос. Кубанская степь»»;

Устав ГКУ СО КК «СРЦН пос. Кубанская степь».

Новизна программы заключается в том, что она сформирована для решения задач не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания. Направлена на всестороннее развитие личности ребенка и имеет в основе новые методы и формы работы руководителя физического воспитания.

Актуальность в настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов относится сохранение и укрепление здоровья детей.

Однако показатели последних лет говорят о снижении этого уровня. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «В здоровом теле – здоровый дух» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья. Программа построена на основе культурологического и личностно-ориентированного подхода. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что программа позволяет в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих воспитанников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных игр в режим жизнедеятельности ребёнка и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Адресат программы: несовершеннолетние: 7-18 лет.

Объем программы: общее количество: 26 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 40 минут.

Форма занятий: индивидуальные и групповые.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование основ здорового образа жизни, содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи программы:

Обучающие:

содействовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и их применение в повседневной жизни;
формировать представление о здоровом образе жизни;
обучать приемам релаксации;
обучать приемам, и методам саморегуляции;
обучить правилам поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

Развивающие:

способствовать формированию правильной осанки, мышечного корсета;
способствовать формированию правильного развития сводов стопы;
способствовать развитию физических способностей занимающихся;
развивать умения успешно взаимодействовать с окружающими, способность противостоять негативным воздействиям социальной среды;
развивать у подростков компетентность в вопросах нормативного поведения.

Воспитательные:

воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
воспитывать нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
создавать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе, выработать у несовершеннолетних нормы и правила общественного поведения;

Коррекционные:

корректировать нарушений опорно-двигательного аппарата;
корректировать и компенсировать нарушения психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
развивать общую и мелкую моторику;
обеспечивать условия для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

1.3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«В здоровом теле – здоровый дух!»

№ п/п	Название модулей (разделов)	Количество часов		
		Всего	Теоретическ ие занятия	Практические занятия
1 Основы здорового образа жизни (7-18 лет)		12	6	6
1	Режим дня, учёбы и отдыха	2ч	1ч	1ч
2	Здоровье и здоровый образ жизни	2ч	1ч	1ч
3	Личная гигиена	2ч	1ч	1ч
4	Основы рационального питания	2ч	1ч	1ч
5	Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья	2ч	1ч	1ч
6	Антиалкогольное и антитабачное воспитание	2ч	1ч	1ч
2 Подвижные игры (7-18 лет)		14	4	10
1	Подвижные игры	4ч	1	3ч
2	Сюжетно-ролевые игры	3ч	1	2ч
3	Игры драматизации	3ч	1	2ч
4	Спортивно-игровые эстафеты	4ч	1	3ч
ВСЕГО		26	10	16

1.4. Содержание программы

Раздел 1 «Основы здорового образа жизни» (7 - 18 лет)

1 блок «Режим дня, учёбы и отдыха»

Занятие 1. Режим дня и его значение.

Теоретическое занятие: беседа «Значение режима дня для сохранения здоровья».

Занятие 2. Режим дня важно соблюдать!

Практическое занятие: составление индивидуального режима дня, викторина.

2 блок «Здоровье и здоровый образ жизни»

Занятие 1. Здоровье – наше богатство.

Теоретическое занятие: презентация на тему: «Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Практическое занятие: проведение эстафеты «Веселые старты».

Занятие 2. Что такое ЗОЖ?

Теоретическое занятие: групповая дискуссия «Правила и нормы здорового образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека».

Практическое занятие: составление памятки о ЗОЖ.

Занятие 3. Здоровым быть здорово!

Теоретическое занятие: беседа «Физическое, психическое и нравственное здоровье, мотивация на здоровый образ жизни, здоровье, как важнейшая ценность и ресурс самореализации личности».

Практическое занятие: игра «В здоровом теле здоровый дух».

Занятие 4. Профилактика плоскостопия.

Теоретическое занятие: показ презентации «Профилактика плоскостопия», беседа о плоскостопии.

Практическое занятие: упражнения для профилактики плоскостопия на гимнастической дорожке.

3 блок «Личная гигиена»

Занятие 1. Гигиена. Для чего она нужна?

Теоретическое занятие: Просмотр видеofilьма на тему: «Правила личной гигиены, привитие навыков здорового образа жизни».

Занятие 2. С гигиеной я дружу.

Практическое занятие: проведение игр: «Мыльные перчатки. Пузырьки», «Волшебный шнурок».

4 блок «Основы рационального питания»

Занятие 1. Здоровое питание.

Теоретическое занятие: беседа «Правильное питание, как составная часть сохранения и укрепления здоровья».

Практическое занятие: викторина «Здоровое питание – что это?», эстафета.

Занятие 2. Витамины нам нужны!

Теоретическое занятие: показ презентации «Полезные витамины»

Практическое занятие: подвижные игры с мячом «Съедобное несъедобное», «Горячая картошка».

5 блок «Значение физической культуры и закаливания для сохранения здоровья»

Занятие 1. Мое здоровье.

Теоретическое занятие: беседа о правилах поведения и техники безопасности на занятиях по физической культуре, беседа «Определение здорового образа жизни, кто такой здоровый человек!».

Практическое занятие: зачет физического развития.

Занятие 2. Если хочешь быть здоровым – закаляйся!

Теоретическое занятие: беседа «Правила закаливания организма».

Практическое занятие: Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли.

6 блок «Антиалкогольное и антитабачное воспитание»

Занятие 1. Говоря алкоголю – нет, ты говоришь здоровью – да!

Теоретическое занятие: групповая дискуссия «Причины и пагубные последствия употребления алкоголя».

Практическое занятие: квест-игра «Маршрут безопасности»

Занятие 2. Кто курит табак, тот себе враг?

Теоретическое занятие: показ презентации на тему: «Причины и пагубные последствия курения». Беседа: «Критическое отношение к курению в обществе, отказ от сигареты».

Практическое занятие: квест -игра «Мы-здоровое поколение»

Раздел 2 «Подвижные игры» (7 -18 лет)

1 блок: «Подвижные игры»

Занятие 1. Игры малой подвижности.

Теоретическое занятие: изучение правил игры, знакомство с содержанием и правилами игры, техника безопасности на занятиях.

Практическое занятие: Игры-приветствия «Поймай привет», «Приятно познакомиться».

Занятие 2. Игры с предметами.

Практическое занятие: игры с мячом «Земля, воздух, вода, огонь», «Горячий мяч».

Занятие 3. Игры большой подвижности.

Практическое занятие: Русские народные игры: «Горелки», «Третий лишний».

2 блок: «Сюжетно ролевые игры»

Занятие 1. Режиссерские игры.

Теоретическое занятие: изучение правил игры, знакомство с содержанием и правилами игры, техника безопасности на занятиях.

Практическое занятие: Игры: «Автомобили и пешеходы», «Автобус», «Королевство».

Занятие 2. Игры на героико-патриотические темы.

Практическое занятие: Игры «Космонавты», «Партизаны».

Занятие 3. Сюжетно-ролевые игры на производственную тему.

Теоретическое занятие: изучение правил игры, знакомство с содержанием и правилами игры.

Практическое занятие: Игры: «Школа», «Больница».

3 блок: «Игры драматизации»

Занятие 1. Игра инсценировка.

Теоретическое занятие: Презентация «Игры драматизации как средство проявления и развития спортивно – игрового, творческого и музыкального потенциала воспитанника».

Практическое занятие: игра «Теремок».

Занятие 2. Игра импровизация.

Практическое занятие: игра «Репка».

Занятие 3. Игра драматизация.

Теоретическое занятие: изучение правил игры, знакомство с содержанием и правилами игры.

Практическое занятие: игра «Колобок».

4 блок «Спортивно - игровые эстафеты»**Занятие 1. Веселые старты.**

Теоретическое занятие: беседа «Скажем спорту - да!», беседа о правилах поведения и техники безопасности на занятиях по физической культуре.

Практическое занятие: соревнование «От игры к спорту!».

Занятие 2. Сказочные эстафеты.

Практическое занятие: проведение эстафеты «Морской бой».

Занятие 3. Последний герой.

Практическое занятие: проведение соревнований «Последний герой».

Занятие 4. Квест «Путешествие в страну здоровья».

Теоретическое занятие: беседа «Мы со спортом дружим, спорт нам очень нужен!».

Практическое занятие: спортивно-оздоровительный квест «Путешествие в страну здоровья».

1.5. Планируемые результаты освоения программы

У обучающихся улучшатся: самооценка и эмоциональное состояние, морально-волевые качества, навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, знания в области физической культуры и их применение в повседневной жизни, представление о здоровом образе жизни, знания о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

У несовершеннолетних разовьются: физические способности, чувства ритма, темпа, координация движений, развитие общей и мелкой моторики, Положительные качества личности.

У воспитанников сформируется правильная осанка, мышечный корсет, чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях. Умение самостоятельно подбирать и проводить игры с товарищами в свободное время, умение общаться со сверстниками и взрослыми.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В здоровом теле – здоровый дух!»

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Раздел 1 Основы здорового образа жизни (7 – 18 лет)			12	6	6
1 Блок «Режим дня учебы и отдыха»			2	1	1
1.		Занятие 1.1. Режим дня и его значение.	1	1	
2.		Занятие 1.2. Режим дня важно соблюдать!	1		1
2 Блок «Здоровье и здоровый образ жизни»			4	2	2
1.		Занятие 1.1. Здоровье – наше богатство.	1	0,5	0,5
2.		Занятие 1.2. Что такое ЗОЖ?	1	0,5	0,5
3.		Занятие 1.3. Здоровым быть здорово!	1	0,5	0,5
4.		Занятие 1.4. Профилактика плоскостопия.	1	0,5	0,5
3 Блок «Личная Гигиена»			2	1	1
1.		Занятие 1.1. Гигиена. Для чего она нужна?	1	1	
2.		Занятие 1.2. С гигиеной я дружу.	1		1
4 Блок «Основы рационального питания»			2	1	1
1.		Занятие 1.1. Здоровое питание	1	0,5	0,5
2.		Занятие 1.2. Витамины нам нужны.	1	0,5	0,5
5 Блок «Значение физической культуры и закаливания для сохранения здоровья»			2	1	1
1.		Занятие 1.1. Мое здоровье.	1	1	
2.		Занятие 1.2. Если хочешь быть здоровым – закаляйся!	1		1
6 Блок «Антиалкогольное и антитабачное воспитание»			2	1	1
1.		1.1. Говоря курению и алкоголю – нет, ты говоришь здоровью – да!	1	0,5	0,5
2.		1.2. Кто курит табак, тот себе враг?	1	0,5	0,5

Раздел 2 «Подвижные игры» (7-18 лет)			14	4	10
1 Блок «Подвижные игры»			4	1	3
1.		Занятие 2.1. Игры малой подвижности.	1	0,5	0,5
2.		Занятие 2.2. Игры с предметами.	1		1
3.		Занятие 2.3. Игры большой подвижности.	1		1
4.		Занятие 2.4. Хороводные игры.	1	0,5	0,5
2 Блок «Сюжетно-ролевые игры»			3	1	2
1.		Занятие 2.1. Режиссерские игры.	1	0,5	0,5
2.		Занятие 2.2. Игры на героико-патриотические темы.	1		1
3.		Занятие 2.3. Сюжетно-ролевые игры на производственную тему.	1	0,5	0,5
3 Блок «Игры драматизации»			3	1	2
1.		Занятие 3.1. Игра инсценировка.	1	0,5	0,5
2.		Занятие 3.2. Игра импровизация.	1		1
3.		Занятие 3.3. Игра драматизация.	1	0,5	0,5
4 Блок «Спортивно-игровые эстафеты»			4	1	3
1.		Занятие 4.1. Веселые старты.	1	0,5	0,5
2.		Занятие 4.2. Сказочные эстафеты.	1		1
3.		Занятие 4.3. Последний герой.	1		1
4.		Занятие 4.4. Квест «Путешествие в страну здоровья».	1	0,5	0,5
ВСЕГО			26	10	16

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Спортивная площадка, малые мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, кегли, разноцветные флажки, методические разработки, дидактические и учебные материалы, цифровой проектор, наглядные пособия.

2.3 Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

Программа предусматривает различные методы социально-педагогической работы, традиционные формы контроля, теоретические и практические занятия: диагностику знаний и умений обучающихся, различные методы анкетирования, наблюдение, фронтальные опросы, беседы, соревнования, эстафеты, игры, контрольные тесты физического развития.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические материалы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

принцип непринужденности: создание обстановки, в которой воспитанник чувствует себя комфортно и раскрепощено;

принцип последовательности: усложнение поставленных задач социального воспитания в зависимости от возраста детей;

принцип систематичности и взаимосвязи учебного материала, его конкретности и доступности, постепенности;

принцип комплексного подхода в выполнении развивающих и воспитательных задач;

принцип добровольности предполагает добровольное участие в играх и упражнениях.

Методы работы:

теоретические и практические занятия: игры, беседы, соревнования, занятия-практикумы, анкетирование, контрольные тесты физического развития, коллективная работа;

словесный (используется при освоении нового материала, объяснении правильных приемов работы, исправлении и предупреждении ошибок);

игровой (использование упражнений в игровой форме).

Формы работы: индивидуальная, групповая и подгрупповая.

Педагогические технологии используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности обучающихся, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2.	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
3.	Здоровьесберегающая технология	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического, здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления

4.	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника
5.	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов группового обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется руководителем физического воспитания, имеющим высшее профильное образование, диплом магистра по направлению «Физическая культура» 08.07.2015 год; курсы повышения квалификации «Педагогика и методика дополнительного образования детей и взрослых» 17.11.2022 год.

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

- 1 Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. – М.:ТЦ «Сфера», 2000.
2. Ковалева Е.А. Веселая семейка. Лучшие игры и развлечения для детей и родителей. – М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2006 .
3. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2009.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся, 1-11 класс. – М.: Просвещение, 2008.
5. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. М., 2007.

Дополнительная

6. Валентинов В. 150 веселых игр. С.-Петербург, Литера, 2012
7. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки 2007
8. Нищева, Н. В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики / Н.В. Нищева. - М.: Детство-Пресс, 2022 г.
9. Королева З. Говорящий рисунок (100 графических тестов). 2019 г.
10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017г.

Интернет источники

1. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. //Электронный ресурс/ " <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
2. Российская Спортивная Энциклопедия. //Электронный ресурс/ <http://www.libsport.ru/>
3. Сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5». //Электронный ресурс/ – <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. //Электронный ресурс/ <http://lib.sportedu.ru/>
5. Физкультура в школе Здоровый образ жизни. //Электронный ресурс/ – <http://ru.wikipedia.org>