

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Днепровская средняя школа имени Героя Советского Союза Ф.И. Иванова»

Принято
педагогическим
советом
Протокол № 1
от 27.08.2024г

Утверждено
Приказ №210
от 29.08.2024
Директор МКОУ «Днепровская



/С.А. Шашкова /

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»**

Возраст обучающихся: 6,5-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: **Абрамова Елена Сергеевна,**
педагог дополнительного образования

с. Днепровское
2024 год

Пояснительная записка

Программа «Азбука здоровья» составлена с требованием ФГОС. Программа предназначена для обучающихся начальной школы, интересующихся миром техники, моделированием и конструированием.

Уровень программы – стартовый.

Актуальность

В настоящее время здоровье человека становится самой актуальной национальной проблемой России и актуальной проблемой для многих отраслей знаний, среди которых особое место отводится педагогической науке, призванной через систему образования путем формирования культуры здорового образа жизни развивать и сохранять здоровье человека.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Состояние здоровья подрастающего поколения – показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Формирование культуры здоровья учащихся - одно из самых приоритетных направлений в системе образования. Культура здоровья человека в педагогическом осмыслении включает культуру познания, т. е. знание о своем здоровье и о том, что и как делать для сохранения своего здоровья; культуру отношения, т.е. эмоционально-ценностное отношение к своему здоровью, мотивы, желания: человек должен знать, для чего ему нужно быть здоровым; культуру поведения, жизни, которая позволяет реализовать все приобретенные знания, эмоциональные установки в практических действиях, поступках, жизни.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Такой человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Данная программа направлена на актуализацию потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья.

Отличительные особенности данной программы

Отличительной особенностью данной программы является ярко выраженный практико-ориентированный характер, т.е. построение занятий на основе единства эмоционально-образного и логического компонентов содержания; приобретения новых знаний и формирования практического опыта их использования при решении жизненно важных задач и проблем.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса методов самоисследования учащихся, что способствует повышению познавательного интереса и расширению знаний обучающихся.

Принципы организации:

- Принцип программно-целевого подхода, направленный на практический результат;
- Принцип доступности знаний, их расшифровка и конкретизация с учетом особенностей познавательной деятельности;

- Принцип актуализации знаний и умений, мотивированность всех ситуаций с точки зрения реальных потребностей обучающихся;
- Принцип индивидуализации и дифференциации;
- Принцип здоровьесбережения;
- Принцип непрерывности.

Адресат программы

Данная программа рассчитана для ребят младшего и среднего школьного возраста. Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, от 6,5 до 10 лет. В коллектив обучающихся принимаются все желающие.

Объем программы. Курс обучения планируется на 1 учебный год, 102 часа.

Форма организации образовательного процесса по программе:

- ✓ очная, основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие;
- ✓ используются различные типы занятий: вводные, итоговые, комбинированные, диагностические;

Формы проведения занятий: беседа, игра, викторина, путешествие, практические занятия, экскурсия, КТД, познавательная-развлекательная программа.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим работы. Занятия проводятся 2 раза в неделю: понедельник (1 час) и четверг (2 часа, перерыв составляет – 10 минут после каждого часа занятий). Одновременно занимаются все обучающиеся. Это даёт возможность педагогу выявить степень освоения программы каждым ребёнком и подобрать в зависимости от этого разные по сложности конструкции.

Программа составлена на стартовый уровень. Стартовый уровень - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с понятием здоровья и здорового образа жизни;
- обучить основам гигиенических знаний и навыков;
 - расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила;
- обучить использованию полученных знаний в повседневной жизни;
- через практические занятия в доступной форме познакомить с основами первой медицинской помощи;
 - обучить способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
 - познакомить с элементарными навыками эмоциональной разгрузки (релаксации);
 - обучить умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;
 - обучить анализировать свои действия, направленные на достижение собственных целей.

Развивающие:

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- развивать у детей лидерские качества и умение самостоятельно работать со сверстниками по продвижению здорового образа жизни;
- через практические занятия в доступной форме вырабатывать основы первой медицинской помощи;
- развивать память, мышление, коммуникативные способности;
- способствовать развитию коммуникации, поиску информации, его анализа и применение в практической деятельности;
- развивать познавательную активность учащихся, творческие способности, любознательность, расширять кругозор учащихся;
- развивать умение сравнивать, анализировать жизненные ситуации, развивать умение проводить самостоятельные наблюдения.

Воспитательные:

- формировать у учащихся потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, нести ответственность за принятые решения;
- способствовать формированию осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- воспитывать требовательность к себе и окружающим;
- способствовать закреплению основ физического воспитания, безопасной жизни.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

Предметными результатами являются

формирование следующих умений:

- правил здорового образа жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать режим труда и отдыха, правила рационального питания;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток;
- выявлять нарушение осанки и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- определять наличие плоскостопия;
- оказывать первую доврачебную помощь при растяжениях и вывихах, переломах;
- обработать рану и остановить кровотечение;
- найти пульс и определить его удары в минуту;
- выполнять гимнастику для укрепления мышц глаза;
- объяснять влияние физического труда и спорта на организм.

Личностными результатами

является формирование

следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, уважительно относиться к культурным традициям своей страны;
- помогать товарищам в сложных жизненных ситуациях;
- соблюдать правила безопасного образа жизни;
- ответственно относиться к процессу обучения;
- положительно реагировать на красоту вокруг себя.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Коммуникативные:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Познавательные:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, проблемы;
- строить логические рассуждения;
- осуществлять поиск необходимой информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В данном разделе отражаются оценочные материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов.

Критерии контроля

Уровни	Знания, умения и навыки учащихся		
	Низкий	Средний	Высокий
Входящая	Учащиеся не умеют ритмично двигаться, определять на слух характер музыки, передавать его в движении, ориентироваться в зале, ускорять и замедлять движения, не владеют специальной терминологией	Учащиеся имеют элементарные навыки определения на слух характера музыки, умеют ритмично двигаться, ориентироваться в зале, не владеют специальной терминологией	Учащиеся плохо владеют специальной терминологией, имеют элементарные навыки определения на слух характера музыки, умеют ритмично двигаться, ориентироваться в зале
Текущая	Учащиеся слабо определяют на слух характер музыки. Качество выполняемых движений не соответствует требованиям	Учащиеся разбираются в характере музыки, ритмично двигаться. Качество выполнения ритмичных движений соответствует требованиям	Учащиеся свободно ориентируются в характере музыки, легко исполняют ритмичные движения, самостоятельно начинают движение. Качество выполняемых движений соответствует требованиям
Итоговая	Учащиеся слабо освоили уровень музыкального восприятия, ритмичного бега, шага, частично владеют специальной терминологией	Учащиеся освоили содержание всех разделов, владеют специальной терминологией, имеют специальные исполнительские навыки	Учащиеся свободно ориентируются в содержании всех разделов программы, владеют специальной терминологией, способны самостоятельно исполнять танцевальные движения и вариации на их основе

Оценка результативности реализации программы курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья».

<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
<i>Качество знаний, умений и навыков</i>		
Критерии Не знает методику исполнения. Слабо знает терминологию. Методически-неправильное исполнение. Музыкально-неритмическое исполнение. Слабая техника исполнения.	Критерии Знает методику исполнения. Слабое знание терминов Методически-правильное исполнение. Музыкально-ритмическое исполнение среднее. Слабая техника исполнения.	Критерии Знает методику исполнения. Знает термины и понятия. Методически-правильное исполнение. Музыкально-ритмическое исполнение. Хорошая техника исполнения.
<i>Мотивация к занятиям</i>		
Критерии Неосознанный интерес. Мотив случайный, кратковременный.	Критерии Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связана с результативной стороной процесса.	Критерии Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущие мотивы: познавательный интерес, стремление добиться высоких результатов. Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить основы танцевального фитнеса
<i>Творческая активность</i>		
Критерии Интерес к творчеству отсутствует. Инициативу не проявляет. Не испытывает радости от занятий. Отказывается от поручений, заданий. Выполняет движения по заранее заданному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	Критерии Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии новых способов деятельности. Добросовестно выполняет поручения и задания. Способен разрешить проблемную ситуацию с помощью педагога.	Критерии Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Может предложить интересные идеи. Обладает оригинальностью и гибкостью мышления, богатым воображением, развитой интуицией.
<i>Достижения</i>		
Критерии Пассивное участие.	Критерии Активное участие.	Критерии Значительные результаты на различных уровнях (муниципальный,

		региональный, всероссийский, международный).
--	--	--

Формы проверки освоения программы

Основными формами подведения итогов для всех годов обучения являются:

- - текущая диагностика знаний, умений и навыков после изучения ключевых тем программы;
- - выполнение завершающих индивидуальных или коллективных исследовательских работ по любой теме программы, представлением презентации;

Формы контроля:

- тестирование;
- тесты-практикумы;
- постановка танца.

Способы определения результативности:

- наблюдение;
- анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, активности обучающихся на занятиях;
- кроссворды, творческие работы, диагностическое рисование;
- диагностика нравственной самооценки, этики поведения, отношения к жизненным ценностям, нравственной мотивации

Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1. Вводное занятие.

Правила техники безопасности на занятиях. Здоровье и его составляющие.

Практические занятия: определение режима и работы занятий; игра

«Минута славы».

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика.

Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино».

Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практические занятия: вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «Ладочки- башмачки», «Балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас-Барабас.

Тема 3. Танцевальная азбука.

Что такое танец? Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия: элементы классического танца, вальсовый шаг.

«Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка»,

«ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стилькантри, танцы народов севера.

Тема 4. Физическое здоровье. Органы человека, их функции и взаимосвязь

Теория:

Опорно-двигательная система и её функции. Скелет человека. Состав костей.

Переломы, виды переломов. Первая помощь при переломах конечностей. Суставы, их

функция. Растяжения и вывихи суставов, первая помощь при растяжениях и вывихах.

Скелетные мышцы. Строение и работа мышц. Изменение мышцы при тренировках.

Осанка. Значение правильной осанки для здоровья человека. Нарушение осанки.

Плоскостопие и причины его возникновения. Профилактика плоскостопия.

Нервная система, её значение для организма человека. Рецепторы – первые помощники и информаторы. Условные и безусловные рефлексы. Что расшатывает и укрепляет нервную систему.

Восприятие мира. Органы чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, осязание. Строение органов зрения. Гигиена зрения. Предупреждение близорукости и дальновидности. Гимнастика для укрепления мышц глаза. Строение и функции слухового аппарата. Причины нарушения слуха. Правила ухода и бережного отношения к органу слуха. Нос – орган обоняния. Строение и функции носа. Воспаление слизистой оболочки носа. Профилактика. Язык – орган вкуса. Строение вкусового сосочка языка. Вкусовые зоны. Гигиена полости рта. Наружные покровы тела человека. Строение и функции кожи. Волосы и ногти. Связь внутренних органов с различными точками на коже человека (проекционные точки). Массаж стопы Понятие о ране. Классификация ран. Обработка ран.

Кровеносная система. Значение крови для жизнедеятельности организма. Состав крови. Сердце, его строение и работа. Круги кровообращения. Пульс. Заболевания сердечно – сосудистой системы. Виды кровотока. Первая помощь при кровотечениях.

Дыхательная система. Значение дыхания. Строение и функция органов дыхания у человека. Верхние дыхательные пути(носовая и ротовая полости, носоглотка, глотка) и

нижние дыхательные пути(гортань, трахея, бронхи). Легкие. Жизненная ёмкость лёгких. Заболевания дыхательной системы и их профилактика.

Пищеварительная система. Органы пищеварения. Желудок и кишечник. Гастрит. Профилактика гастрита. Печень. Профилактика вирусного гепатита. Почки и мочевые пути. Зубы. Строение зубов и последствия их разрушения. Правила чистки зубов. Дополнительные средства и предметы индивидуальной гигиены полости рта. Профилактика стоматологических заболеваний. Обобщение изученного материала.

Практика:

Практическая работа: «Наложение тугой повязки при условном вывихе нижней конечности»;

Практическая работа: Комплекс упражнений утренней зарядки;

Практическая работа: «Реагирование зрачков на свет»; «Определение степени нормы зрения»; Гимнастика для укрепления мышц глаза;

Практическая работа: «Первичная обработка ран»;

Практическая работа: «Определение частоты пульса»;

Практическая работа: «Первая помощь при кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном)»;

Практическая работа : «Как работают твой желудок и кишечник?»; «Что надо сделать, чтобы не навредить своей печени?»; «Как сохранить здоровыми свои почки и мочевой пузырь».

Тема 5.Ритмическая гимнастика с предметами.

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасного поведения на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практические занятия: комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч, в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

Тема 6. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи

Теория:

Первая доврачебная помощь. Учение о повязках. Виды повязок и правила их наложения.

Травмы и несчастные случаи: черепно – мозговая травма, ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удары, поражение электрическим током, утопление.

Обморок. Первая помощь. Обобщение изученного материала. Пищевые отравления.

Первая помощь. Домашняя аптечка. Подбор лекарственных и перевязочных средств для домашней аптечки.

Практика:

Практическая работа: Повязка на голову «Чепец»;

Практическая работа: Восьмиобразная повязка на голеностопный сустав;

Практическая работа: Повязка на область локтевого сустава;

Практическая работа: Крестообразная повязка на кисть;

Практическая работа: Повязка на большой и указательный пальцы;

Практическая работа: Спиральная повязка на предплечье;

Практическая работа: Пращевидная повязка на нос;

Практическая работа: Спиральная повязка на грудь;

Практическая работа: Черепно – мозговая травма. Первая медицинская помощь;

Практическая работа: Подбор лекарственных и перевязочных средств для домашней аптечки;

Практическая работа: Работа с карточками контроля знаний

Тема 7. Игры.

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры

Практические занятия: имитационные игры: «Чехарда»,

«Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, апокажем».

Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной

чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные

игры : «Хоровод», «Веревочка», «Паровозик».

Тема 8. Итоговое занятие.

Тематическое планирование

№	Наименование тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	<i>Вводное занятие.</i> Ориентация в пространстве. Техника безопасности.	4	2	2	Тест
2	<i>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</i> Базовая аэробика. Аэробика в стиле фанк. Аэробика в стиле латино. Сказочная аэробика.	18	4	14	Наблюдение
3	<i>Танцевальная азбука.</i> Полька Русский танец. Танцы народов севера.	12	3	9	Постановка танца
4	Физическое здоровье. Органы человека, их функции и взаимосвязь	14	7	7	Наблюдение, тестирование
5	<i>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</i> Упражнения с гимнастической палкой в парах. Упражнения с мячом в парах. Круговая тренировка. Комплекс упражнений на фитболе. Комплекс упражнений со скакалкой.	24	5	19	Наблюдение, тестирование по пройденной теме
6	Правила поведения в экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи	16	6	10	Тестирование
7	<i>Игры</i> Игры на развитие сенсорной Чувствительности. Имитационные игры	12	2	10	Наблюдение
8	Итоговое занятие	2		2	Викторина
	<i>Итого</i>	<i>102</i>	<i>29</i>	<i>73</i>	

4. Методическое обеспечение программы

Организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука здоровья» осуществляется *очно*. Комплексные занятия проходят по комбинированному типу, так как включает в себя повторение пройденного, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

Психолого – педагогические принципы:

1. Личностно – ориентированный подход – создание развивающей образовательной среды, психологически комфортной для воспитанника
2. Культуроориентированный подход – овладение целостным содержанием образования, культурой
3. Деятельностно – ориентированный подход – принцип обучения в деятельности, обеспечение от совместной деятельности с педагогом к самостоятельной деятельности воспитанников.

На занятиях используются следующие **методы реализации программы.**

Наглядный метод: во время занятия изучаются новые знания при обязательной демонстрации движений педагогом и объяснении методики исполнения, затем следует повторение пройденного материала учащимися.

Метод опроса – это психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в осуществлении взаимодействия с детьми, посредством получения ответов на заранее сформулированные вопросы.

Практический метод: практическое занятие.

Метод самоанализа

Метод постепенности: занятие строится по принципу от простого к сложному, что помогает максимально точно проучить каждое рас и подготовить своё тело к более сложным упражнениям.

Метод повтора: Метод мотивации: личность педагога (родителей, знаменитых людей и т.д.), его опыт, умение работать с детьми, личная увлеченность этим видом деятельности в большей степени влияет на то, останется ли ребенок в танцах и будет ли двигаться дальше.

Форма организации образовательного процесса по программе:

- ✓ очная, основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие;
- ✓ используются различные типы занятий: вводные, итоговые, комбинированные, диагностические;

Формы проведения занятий: беседа, игра, викторина, путешествие, практические занятия, экскурсия, КТД, познавательная-развлекательная программа.

Педагогические технологии, используемые по программе «Азбука здоровья»:

Технология дифференцируемого обучения способствует созданию оптимальных условий для развития интересов и способностей учащихся. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

Технология личностно-ориентированного обучения – это организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

Технология проблемного обучения ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности учащихся. Механизмом реализации является

поисковые методы, приема поставки познавательных задач, поставив перед учащимися задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.

Технология развивающего обучения, при которой главной целью является создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношении между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.

Технологии сотрудничества реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Здоровьесберегающие технологии – создание комплексной стратегии улучшения здоровья учащихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть учащийся.

Информационные технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео средства обучения.

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс по европейскому и латиноамериканскому танцам и является формой организации учебной и творческой деятельности, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планировании деятельности.

Список литературы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2014. – 60с.
2. Культура тела и духа/ Царик А.В. – М.: Советский спорт, 2015. - 168с.
3. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату/ Жинкин К. - М.: Академия, 2014. – 48с.
4. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры:учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
6. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ Глейберман А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 224с.
7. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С.М.: Академия, 2013. – 528с.

Список литературы для детей:

1. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ Глейберман А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 224с.
2. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С.М.: Академия, 2013. – 528с.

Интернет ресурсы

1. <http://www.gelmostop.ru>
2. <http://www.ucheba.com>
3. <http://mou-sosh12.ucoz.ru>
4. <http://omc.zouo.ru>
5. <http://www.myshared.ru>
6. <https://infourok.ru/>
7. <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya>

ПРИЛОЖЕНИЕ

АНКЕТА

«Удовлетворённость детей занятиями в творческом объединении»

Цель: Исследовать удовлетворённость детей от посещения занятий в творческом объединении

Ребята, ответьте, пожалуйста, на вопросы, предложенные в анкете. Вы можете выбрать один из предложенных ответов, подчеркнув его, или дать свой ответ, вписав его в пустую графу.

(анкета проводится анонимно).

1. Приносят ли занятия в объединении пользу и какую?

- развиваются способности, знания, качества необходимые для обучения в данном детском объединении;
- интересно учиться;
- занятия дают возможность выступать на различных выставках, конкурсах;
- на занятиях нравится общаться со сверстниками;
- обучение на занятиях даст пользу в будущей взрослой жизни;
- занятия повышают уверенность в себе;
- затрудняюсь ответить;
- свой ответ _____

2. С каким настроением вы приходите на занятия?

- с весёлым, радостным, счастливым настроением;
- со спокойным настроением;
- с серьёзным настроением;
- с раздражённым настроением;
- с грустным настроением;
- с сердитым настроением;
- _____

3. С каким настроением вы уходите с занятий?

- с весёлым, радостным, счастливым настроением;
- со спокойным настроением;
- с серьёзным настроением;
- с раздражённым настроением;
- с грустным настроением;
- с сердитым настроением;
- _____

4. Какие взаимоотношения в группе преобладают?

- тёплые, дружественные взаимоотношения;
- нейтральные взаимоотношения;
- проблемные взаимоотношения;
- _____

5. В чём вы видите смысл посещения занятий?

- в развитии своих способностей;
- в познании и понимании окружающего мира;
- в самопознании и самосовершенствовании;
- в подготовке к профессиональной деятельности;
- _____

6. Поддерживают ли вас родители и друзья?

- поддерживают и родители и друзья;
- поддержка только со стороны родителей;
 - поддержка только со стороны друзей;
 - бывает по-разному;
- никто не поддерживает;
- препятствуют моему посещению занятий;
- _____

ТЕСТ

«Изучение мотивации выбора обучающимися, данной деятельности»

Цель: Изучить мотивы выбора обучающимися, данного объединения.

Ход проведения: Педагог просит ответить обучающихся на вопрос «Почему я выбрал это объединение?» и предлагает 6 возможных ответов. Обучающиеся проставляют по 10-бальной системе значимость каждого ответа для них. Предлагаемые мотивы выбора объединения:

1. Посещаю, потому что так хотят мои родители.
2. Нравится преподаватель в объединении.
3. Это престижно.
4. Все мои друзья обучаются здесь.
5. Некуда деть свободное время.
6. Приятно обучаться в коллективе объединения.

Ф.И. учащегося	Мотивы выбора						Преобладающий мотив
	1	2	3	4	5	6	

Приложение

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
Вводное занятие.(4 часа)			
1	Правила техники безопасности на занятиях. Здоровье и его составляющие.	1	02.09
2	Правила техники безопасности на занятиях. Здоровье и его составляющие.	1	05.09
3	Определение режима и работы занятий;	1	05.09
4	Игра «Минута славы».	1	09.09
Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.(18ч.)			
5	Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика.	1	12.09
6	Ориентация в пространстве.	1	12.09
7	Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино».	1	16.09
8	Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?	1	19.09
9	Изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперед-назад.	1	19.09
10	Упражнения на гимнастических матах в движении: «Ладочки-башмачки», «Балетница»	1	23.09
11	Комплекс аэробики в стиле фанк.	1	26.09
12	Комплекс аэробики в стиле фанк.	1	26.09
13	Комплекс аэробики в стиле «латино».	1	30.09
14	Комплекс аэробики в стиле «латино».	1	03.10
15	Комплекс аэробики в стиле «латино».	1	03.10
16	Комплекс аэробики в стиле «латино».	1	07.10
17	Сказочная аэробика	1	10.10
18	Сказочная аэробика	1	10.10
19	Сказочная аэробика	1	14.10
20	Сказочная аэробика	1	17.10
21	Сказочная аэробика	1	17.10
22	Сказочная аэробика	1	21.10
Танцевальная азбука.(12 ч.)			
23	Что такое танец? танец.	1	24.10

24	Русский народный танец.	1	24.10
25	Танцы разных народов.	1	07.11
26	Элементы классического танца, вальсовый шаг.	1	07.11
27	Элементы классического танца, вальсовый шаг.	1	11.11
28	Элементы классического танца, вальсовый шаг.	1	14.11
29	«Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.	1	14.11
30	«Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.	1	18.11
31	Элементы танцев разных народов: стилькантри, танцы народов севера.	1	21.11
32	Элементы танцев разных народов: стилькантри, танцы народов севера.	1	21.11
33	Элементы танцев разных народов: стилькантри, танцы народов севера.	1	25.11
34	Элементы танцев разных народов: стилькантри, танцы народов севера.	1	28.11
Физическое здоровье. Органы человека, их функции и взаимосвязь (14ч.)			
35	Опорно-двигательная система и её функции.	1	28.11
36	Нервная система, её значение для организма человека	1	02.12
37	Восприятие мира. Органы чувств	1	05.12
38	Восприятие мира. Органы чувств	1	05.12
39	Кровеносная система	1	09.12
40	Дыхательная система	1	12.12
41	Пищеварительная система	1	12.12
42	Наложение тугей повязки при условном вывихе нижней конечности»	1	16.12
43	Комплекс упражнений утренней зарядки.	1	19.12
44	«Реагирование зрачков на свет»; «Определение степени нормы зрения»; Гимнастика для укрепления мышц глаза	1	19.12
45	Первичная обработка ран.	1	23.12
46	Определение частоты пульса	1	26.12
47	Первая помощь при	1	26.12

	кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном).		
48	Повторный инструктаж по ТБ.Как работают твои желудок и кишечник?»; «Что надо сделать, чтобы не навредить своей печени?»; «Как сохранить здоровыми свои почки и мочевой пузырь».	1	09.01
Ритмическая гимнастика с предметами.(24 ч.)			
49	Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.	1	09.01
50	Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.	1	13.01
51	Акробатика. Техника безопасного поведения на акробатике.	1	16.01
52	Акробатика. Техника безопасного поведения на акробатике.	1	16.01
53	Гимнастика как вид спорта.	1	20.01
54	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах	1	23.01
55	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах	1	23.01
56	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах	1	27.01
57	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах	1	30.01
58	Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении)	1	30.01
59	Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении)	1	03.02
60	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч, в обруч.	1	06.02
61	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч, в обруч.	1	06.02
62	Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	1	10.02
63	Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	1	13.02
64	Комплекс упражнений с мячом в парах.	1	13.02
65	Комплекс упражнений с мячом в парах.	1	17.02

66	Эстафеты с фитболом.	1	20.02
67	Эстафеты с фитболом.	1	20.02
68	Эстафеты с фитболом.	1	24.02
69	Эстафеты с фитболом.	1	27.02
70	Эстафеты с фитболом.	1	27.02
71	Эстафеты с фитболом.	1	03.03
72	Эстафеты с фитболом.	1	06.03
Правила поведения в экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи.(16ч.)			
73	Первая доврачебная помощь. Учение о повязках. Виды повязок и правила их наложения.	1	06.03
74	Травмы и несчастные случаи: черепно – мозговая травма, ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удары, поражение электрическим током, утопление.	1	10.03
75	Обморок. Первая помощь.	1	13.03
76	Обобщение изученного материала	1	13.03
77	Пищевые отравления. Первая помощь.	1	17.03
78	Домашняя аптечка. Подбор лекарственных и перевязочных средств для домашней аптечки.	1	20.03
79	Повязка на голову «Чепец».	1	20.03
80	Восьмиобразная повязка на голеностопный сустав.	1	03.04
81	Повязка на область локтевого сустава. Крестообразная повязка на кисть.	1	03.04
82	Повязка на большой и указательный пальцы.	1	04.04
83	Спиральная повязка на предплечье.	1	10.04
84	Працевидная повязка на нос.	1	10.04
85	Спиральная повязка на грудь.	1	14.04
86	Черепно – мозговая травма. Первая медицинская помощь.	1	17.04
87	Подбор лекарственных и перевязочных средств для домашней аптечки.	1	17.04
88	Работа с карточками контроля знаний	1	21.04
Игры.(12ч.)			
89	Чему учимся, играя? Дружба и игра.	1	24.04
90	Русские народные игры	1	24.04
91	Имитационные игры	1	28.04
92	Имитационные игры	1	05.05
93	Беговые игры	1	12.05

94	Беговые игры	1	15.05
95	Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности.	1	15.05
96	Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности:	1	19.05
97	Танцевальные игры	1	22.05
98	Танцевальные игры	1	22.05
99	Танцевальные игры	1	26.05
100	Танцевальные игры	1	29.05
Итоговое занятие (2 ч.)			
101	Чему я научился?	1	29.05
102	Чему я научился?	1	