

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
муниципального образования – городской округ город Касимов

Принято на педагогическом совете
Протокол № 5 от 31.05.2022г.



Директор

Утверждено
Н.М. Абрамова

Приказ № 124 от 07.06.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Ключ к здоровью»**

Срок реализации программы –3 лет
Возраст учащихся –12– 17 лет

г. Касимов

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Ключ к здоровью»: относится к **физкультурно-спортивной** направленности.

Проблема воспитания здорового человека приобретает в настоящее время большое значение. Неутешительные данные статистики свидетельствуют о том, что длительное время наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей всех возрастов. Психологи – практики отмечают нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, растущую агрессивность и жестокость в их взаимоотношениях с другими детьми и взрослыми. Эти негативные явления взаимосвязаны и обусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни.

Актуальность. Здоровье является базовой потребностью человека. Здоровье ребенка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. Говоря о здоровье ребенка, важно учитывать то, что оно имеет четыре составляющих:

- физическое – создает основу для осанки, статики, координации движений, роста, веса, подвижности;
- соматическое – обосновывает становление, развитие и функционирование всех систем организма, его внутренних органов;
- психическое – обеспечивает целостность восприятия окружающей действительности и адекватность реакций на ее предметы и явления, а также на отношение человека к самому себе и к окружающим;
- духовное – включает в себя нравственный потенциал человека и обеспечивает сущностную составляющую его жизни.

Всем хочется видеть детей здоровыми и счастливыми. Но как сделать, чтобы ребенок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром, с людьми? Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается, и отсутствие вредных привычек. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека почти на 55 – 65%. Не менее очевиден и тот факт, что

изменить его очень трудно. Но и это можно сделать радостью, а не преодолением каких – либо препятствий.

Отличительная особенность. В программу входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервнопсихического перенапряжения.

В ходе реализации программы «Ключ к здоровью» учитываются индивидуальные особенности воспитанников, их возраст, особенности физического и психического состояния, использование подвижных игр, занятия на тренажерах, подвижные игры на свежем воздухе, восстановительные мероприятия. В программе «Ключ к здоровью» наряду с традиционными упражнениями используются два известных современных комплекса «Таргет – тонинг» и «стретчинг».

Педагогическая целесообразность «Ключ к здоровью» заключается в том, что занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы.

Цель программы: «Ключ к здоровью»:

- формирование правильного отношения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Развивающие: развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки. Повышение физической и умственной работоспособности. Снижение заболеваемости.

Обучающие: максимальное повышение и поддержание высокого уровня работоспособности, продление активной жизни.

Правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома.

Воспитывающие: воспитание культуры общения, формирование нравственных и волевых качеств; воспитание стремления к сохранению и укреплению здоровья.

Адресат программы: заниматься в объединении могут учащиеся 12-17 лет, как мальчики, так и девочки. Группа учащихся набирается в зависимости от состояния здоровья ребенка. Численность группы 12-15 человек.

Данная программа **предполагает обучение взрослого населения** от 18 лет и старше и рассчитана на 3 года обучения. Наполняемость групп от 8 до 12 человек, так при реализации программы используются как групповые, так и индивидуальные приемы работы.

Объем программы: Продолжительность освоения программы 3 года. Время, отведенное составляет 144 часа в каждый год обучения (4 академических часа в неделю). Занятия проводятся по 2 академических часа 2 раза в неделю, в выходные, праздничные и каникулярные дни: практические занятия на местности, походы и соревнования по плану.

Формы реализации программы: очная.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Формы организации образовательного процесса:

- теоретические занятия – беседы, рассказы;
- практические занятия

Материально – техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1.	Мат или коврик	12 шт.
2.	Гимнастическая палка	12 шт.
3.	Степ (скамеечка небольшой высоты)	12 шт.
4.	Гимнастические обручи	12 шт.
5.	Скакалки	12 шт.
6.	Гантели	4 – 6 компл.
7.	Жгуты	12 шт.
8.	Комплект тренажеров	
9.	Гимнастическая стенка	
10.	Мячи спортивные	3 – 5 шт.

Ожидаемые результаты:

Освоения обучающимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

Результативность знаний определяется анализом следующих параметров:

- 1.Развитие двигательных навыков, координация движений.
- 2.Развитие силы, скорости, выносливости, гибкости.
- 3.Освоение технического арсенала.
- 4.Освоение основных разделов учебной программы.

Формы подведения итогов реализации программы:

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнении контрольных упражнений, тестов,

антропометрических измерений, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, викторин, показательные выступления.

Учебно – тематический план первого года обучения.

<i>Модули</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Форма контроля</i>
	<i>всего</i>	<i>Тео- рия</i>	<i>Прак- тика</i>	
Основы знаний	12	12	---	Опрос, беседа
Общефизическая подготовка	66	4	62	Сдача нормативов
Стретчинг: ○ Упражнения на растягивание мышц (индивидуальные); ○ Упражнения на растягивание мышц в парах.	12	2	10	Педагогическое наблюдение
Дыхательная гимнастика	6	2	4	
Спортивные подвижные и народные игры	17	2	15	Практические занятия
Профилактика и коррекция нарушения осанки	8	2	6	
Восстановительные мероприятия	7	2	5	
Тестирование	6	6	----	Сдача нормативов, тестирование
Воспитательная работа	10	4	6	Беседа, опрос
ИТОГО:	144 часа			

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Модуль. Теоретическая подготовка:

- ✓ Строение и особенности организма подростков.
- ✓ Влияние занятий на организм;
- ✓ Техника безопасности:
 - Соблюдение безопасности на занятиях;
 - Неисправность спортивного оборудования;
 - Порядок в тренажерном зале.
 - ✓ Разминка перед занятиями и расслабление после них.
 - ✓ Значение гигиены, закаливание, самоконтроль;
 - ✓ Дыхание во время тренировок.

2. Модуль. Общая физическая подготовка.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами (гантели, набивные мячи и др.), упражнения на снарядах (тренажеры, перекладина, канат и др.)

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов и в парах, упражнения с набивными мячами: лежа на спине, лицом вниз, сгибание и разгибание ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками с гантелями на тренажерах.

Упражнения для мышц ног и таза. Ходьба, бег, прыжки. Упражнения на тренажерах, с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, многоскоки.

3. Модуль. Спортивные подвижные и народные игры. Эстафеты, лапта, городки, волейбол, теннис и др.

4. Модуль. Профилактика и коррекция нарушений осанки. Упражнения для формирования правильной осанки в положении стоя,

стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на животе, с предметом на голове, в висячем положении и т.д.

5. Модуль. Стретчинг.

— Индивидуальные упражнения на растягивание грудных мышц, мышц спины, шеи, плеча и предплечья, мышц бедра, голени и стопы.

— Упражнения на растягивание мышц в паре. Растягивание мышц груди, спины, мышц плеча и предплечья, плечевого пояса, мышц передней стенки живота, ягодичных мышц, мышц голени и стопы.

6. Модуль. Дыхательная гимнастика.

— Статические дыхательные упражнения.

— Динамические дыхательные упражнения.

— Корректирующие дыхательные упражнения, предупреждающие деформацию грудной клетки и позвоночника.

7. Модуль. Восстановительные мероприятия. Самомассаж, сауна, витаминизация и др.

8. Модуль. Тестирование.

9. Модуль. Воспитательная работа. Собрания, походы, экскурсии, конкурсы, викторины, городские мероприятия.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Модули	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	8	8	--	Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка	55	4	51	Сдача нормативов
3..	Спортивные подвижные и народные игры	27	2	25	Практические занятия
4.	Стретчинг	15	2	13	Педагогическое наблюдение
5.	Знакомство с комплексом упражнений по системе «Таргет – тонинг»	15	2	13	
6.	Дыхательная гимнастика	6	1	5	
7.	Восстановительные мероприятия	6	2	4	
8.	Тестирование	6	3	3	Сдача нормативов, тестирование
9.	Воспитательная работа	6	2	4	Опрос, беседа
	ИТОГО	144	26	118	

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Модуль. Теоретическая подготовка:

- Факторы, укрепляющие и ослабевающие здоровье;
- Роль физического воспитания в укреплении здоровья;
- Санитарно – гигиенические требования и нормы к спортивному оборудованию, спортивному инвентарю и местам занятий;
- Физиологические основы оздоровительной тренировки;
- Самоконтроль.

2. Модуль. Общая физическая подготовка.

- Работа на все группы мышц с использованием тренажеров собственного веса и гимнастических снарядов (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, брюшного пресса, шеи, ног и таза).

3. Модуль. Упражнения специального характера.

- Упражнения для воспитания осанки;
- Упражнения для увеличения подвижности грудной клетки и глубины дыхания;
- Корректирующие упражнения

4. Модуль. Стретчинг.

— Индивидуальные упражнения на растягивание грудных мышц, мышц спины, шеи, плеча и предплечья, мышц бедра, голени и стопы.

— Упражнения на растягивание мышц в паре. Растягивание мышц груди, спины, мышц плеча и предплечья, плечевого пояса, мышц передней стенки живота, ягодичных мышц, мышц голени и стопы.

5. Модуль. Знакомство с комплексом упражнений по системе «Таргет – тонинг».

6. Модуль. Спортивные подвижные и народные игры (эстафеты, лапта, городки, волейбол, теннис и др.)

7. Модуль. Восстановительные мероприятия.

8. Модуль. Тестирование.

9. Модуль. Воспитательная работа (походы, экскурсии, конкурсы, викторины, городские мероприятия).

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Модули	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	6	6	--	Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка Упражнения с использованием тренажеров.	48	2	46	Сдача нормативов
3.	Стретчинг	17	--	17	Педагогическое наблюдение
4.	Работа по системе «Таргет – тонинг»	12	2	10	
	Самомассаж	4	1	3	
5.	Дыхательная гимнастика	8	1	7	
6.	Спортивные подвижные и народные игры	14	2	12	
7.	Восстановительные мероприятия	16	--	16	
8.	Тестирование	5	--	5	
9.	Инструкторская практика	14	4	10	Практическое занятие
	ИТОГО	144	18	126	

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Модуль. Теоретическая подготовка.

- Роль физического воспитания в улучшении внешности человека;
- Питание и здоровье;
- Роль закаливания в укреплении здоровья;
- Самоконтроль.

2. Модуль. Общая физическая подготовка.

упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, брюшного пресса, шеи, ног и таза (используя тренажеры, гантели, набивные мячи, скакалки и др.)

3. Модуль. Работа по системе «Таргет – тонинг»

4. Модуль. Стретчинг.

- Индивидуальные упражнения на растягивание грудных мышц, мышц спины, шеи, плеча и предплечья, мышц бедра, голени и стопы.
- Упражнения на растягивание мышц в паре. Растягивание мышц груди, спины, мышц плеча и предплечья, плечевого пояса, мышц передней стенки живота, ягодичных мышц, мышц голени и стопы.

5. Модуль. Дыхательная гимнастика.

- Статические дыхательные упражнения.
- Динамические дыхательные упражнения.
- Корректирующие дыхательные упражнения, предупреждающие деформацию грудной клетки и позвоночника.

6. Модуль. Спортивные подвижные и народные игры (эстафеты, лапта, городки, волейбол, теннис и др.)

7. Модуль. Восстановительные мероприятия (массаж, витаминизация).

8. Модуль. Тестирование.

9. Модуль. Инструкторская практика.

- Составление и проведение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- Проведение учебно – тренировочных занятий в качестве помощника педагога.
- Самостоятельное проведение частей тренировочного занятия:
 - Подготовительной;
 - Основной;
 - Заключительной.

Литература:

1. «Азбука здоровья», Матвеева Е.М., М.: глобус, 2013г.
2. Великолепная фигура/ Авт. – сост. О.И.Аксенова. – Мн.: Кузьма, 2014. – 208с. (Современная женщина).
3. Современные тренировочные комплексы для женщин/Авт. – сост. Н.В.Алексеева. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2008.