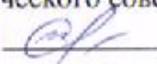


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»

«РАССМОТРЕНО»

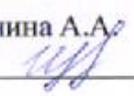
На заседании
методического совета
школы 

Протокол № 1

От «30» 08. 2024 год

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
ВР

Щетинина А.А. 

От «30» 08. 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ
«Преображенская СШ»

Калмыкова Н.П. 

Приказ № 073

От «02» 09. 2024 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Здоровый образ жизни»

направленность и уровень программы: физкультурно-спортивная, ознакомительный

вид программы: авторская

возраст обучающихся: 7-11 лет

срок реализации: 2024-2025 учебный год

составитель: Вакер Александр Кристофорович, учитель физической культуры

2024-2025 год

с. Преображенка Ачинского района Красноярского края

Введение

Проблема формирования здорового образа жизни, как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда человека, является важнейшей проблемой современности. Приоритет жизни и здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования зафиксирован в Законе РФ «Об образовании». Особую обеспокоенность вызывают здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека 21 века и будущим России.

Наша страна переживает один из сложнейших этапов своего развития. Экономическая и социальная нестабильность, разрушение традиционной системы ценностей и нравственных ориентиров – всё это способно порождать ощущение беспомощности и отчаяния даже у взрослых. Особенно сложно найти себя в столь непостоянном мире молодому человеку, чей взгляд на мир только формируется. Возникает желание уйти, «спрятаться от жизни». Почувствовать себя в безопасности. Наркотики, алкоголизм, курение создают для многих юношей и девушек иллюзию такой «внутренней безопасности».

Пояснительная записка

Программа «Формирование здорового образа жизни у воспитанников в условиях Центра» составлена на основе нормативных документов:

-Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.

-Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

-Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 (Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей».

-Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

-Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»).

-Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

- Устава МКОУ «Преображенской СШ»»

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность и новизна программы

Зачастую ребята вследствие асоциального и аморального поведения своих родителей ведут себя аналогично.. Жизненный опыт, который получает ребёнок в такой семье, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю, пробе наркотиков со всеми вытекающими

отсюда последствиями. Учитывая тот фактор, что по своему физическому и психическому развитию дети, отличаются от ровесников из семьи, ввиду ограниченного круга общения у них формируется неадекватность поведения, что выражается в постоянных конфликтах с окружающими, неприятие замечаний и запретов. Работая учителем, для себя отметил, что именно такая программа необходима. У таких детей не сформированы санитарно – гигиенические навыки. Возникают конфликтные ситуации со сверстниками, в школе. Они не могут рационально распределить свое время, не соблюдают режим питания. Думаю, что необходимые знания, полученные на моих занятиях, пригодятся в самостоятельной жизни.

Отличительная особенность: Дети в большинстве с вредными привычками, приобретенными от родителей. Для ведения профилактической работы создана данная программа. В программе подобраны занятия, которые направлены на формирование здорового образа жизни и избавление от этих привычек. Зачастую занятия проводятся в игровой форме, что способствует успешному привитию здорового образа жизни.

Цель: формирование культуры здоровья и профилактика здорового образа жизни детей

Задачи:

Обучающие:

- познакомить детей с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на организм;
- познакомить с режимом дня и его значение для организма;
- учить управлять своим эмоциональным состоянием;
- формировать потребность в самовоспитании и самоорганизации.

Развивающие:

- развивать позитивное отношение к самому себе и сверстникам;
- прививать правила личной гигиены и развивать готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

Воспитательные:

- воспитывать в детях активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать доброе отношение к окружающему миру;

Программа включает в себя три блока:

Первый блок: «Основы здоровья и ЗОЖ» предполагает формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных убеждений.

Второй блок: «Физкультурно-оздоровительный» ориентирован на оздоровление, тренировочные, физкультурно-спортивные мероприятия профилактику наркомании, алкоголизма, курения, формированию негативного отношения к вредным привычкам.

Третий блок: «Мир эмоций» предусматривает цель формирования у воспитанников позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, формирования опыта нравственных отношений с окружающим миром.

Адресат программы: рассчитана для детей от 7 до 11 лет (заботиться о своем здоровье, соблюдать режим дня, негативно относиться к вредным привычкам).

Форма обучения: очная

Форма и режим занятия: проводится 1 раз в неделю (суббота), продолжительность занятий- 3 часа, форма занятий – групповая.

Способы определения результативности (приложение).

Виды контроля	Методы
Входящая	Беседа, анкетирование.
Промежуточная	Открытое занятие, игра.
Итоговая	Открытое занятие, оформление устного дневника эмоций.

Методическое обеспечение и условия реализации программы:

Программа «Формирование здорового образа жизни воспитанников в условиях Центра» разработана на основе следующих программ и методических пособий и технологий:

- Е.Д Худенко «Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе – интернат, детском доме»;
- С.В. Тихомиров анкета «Отношение к своему здоровью»;
- В.Шиманская материалы онлайн – курса «Как научить учиться: эмоциональное развитие и современные подходы».

Материально – техническое оснащение: интернет ресурсы, компьютер, презентация, художественная литература, ватман, фломастеры, рабочая тетрадь.

Учебно – тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1.	Блок «Основы здоровья и ЗОЖ».	2	-	2

2.	Блок «Физкультурно-оздоровительный».	-	32	32
3	Блок «Мир эмоций».	2	-	2
	Итого:	4	32	36

Содержание программы

1 Блок «Основы здоровья и ЗОЖ»

1. Введение.

Теоретическая часть. Проведение инструктажа по ТБ.

Практическая часть. Анкетирование по изучению отношения к своему здоровью.

2. Режим дня и здоровый организм

Теоретическая часть. Знакомство с основными режимными моментами, планирование своего дня.

Практическая часть. Задание «Удивительная неделька».

3. Гигиена тела человека

Теоретическая часть. Знакомство с основными санитарно-гигиеническими нормами и правилами, позволяющими сохранить и укрепить своё здоровье.

Практическая часть. Игра «Разрешается-запрещается».

4. Секреты здорового питания

Теоретическая часть. Сообщение воспитателя о законах здорового питания, о кулинарии Древней Руси.

Практическая часть. Задание: «Нарисовать пищевую пирамиду», игра «Угадай-ка».

5. Уроки здоровья

Теоретическая часть. Формирование у ребёнка признания ценности здоровья. Знакомство с основными факторами ЗОЖ.

Практическая часть. Задание «Мой план заботы о себе».

6. Мы за ЗОЖ

Теоретическая часть. Закрепление знаний детей о ЗОЖ.

Практическая часть. Игра по станциям «Народная мудрость»,

«Загадки», «Что? Где? Когда?», «Площадь гигиены».

2 блок «Физкультурно-оздоровительный»

Зачем тебе это надо?

Занятия на развитие двигательных качеств человека: ОРУ, ОФП. Соревнования по видам спорта.

Практическая часть. Выставка рисунков на тему «Курение – это...»

4. Мир без вредных привычек

Теоретическая часть. Знакомство с профилактикой и борьбой с вредными привычками. Влияние алкоголя, табака, наркотиков на организм человека.

5. Наркомания - страшная болезнь 21 века

Теоретическая часть. Знакомство с законами правовых норм.

3Блок «Мир эмоций»

1. Умение управлять своими эмоциями.

Теоретическая часть. Принятие факта: все эмоции существуют и все необходимы.

Практическая часть. Задание «Копилка эмоций».

2. Дневник эмоций.

Практическая часть. Создать дневник эмоций из предложенных практик.

3. Доброта в нас и вокруг нас

Теоретическая часть. Беседа о человеческой доброте, милосердии, умении радоваться и переживать о других.

4. Итоговое занятие по программе.

Планируемые результаты освоения содержания программы:

В результате воспитанники должны знать:

- негативные последствия различных видов зависимостей, влияющих на организм;
- режим дня и его значение для организма;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- потребность в самовоспитании и самоорганизации.

Должны уметь:

- выполнять самостоятельно физические упражнения (утреннюю зарядку)
- позитивно относиться к самому себе и сверстникам;
- соблюдать правила личной гигиены и на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- стремиться к активной жизненной позиции, заниматься физкультурой и спортом, ответственно относиться к своему здоровью;
- по доброму относиться к окружающему миру;

Список использованной литературы

1. Бобылёва И.А. Социальная адаптация выпускников интернатных учреждений. - М., 2007.
2. Уникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. - М., 1999.
3. Психологическое развитие воспитанников детского дома. Д ред. И.В. Дубровиной, А.Г. Рузской. - М., 1990.
4. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Дети без семьи. Детский дом: заботы и тревоги общества. М., 1990.
5. Прихожан А.М., Толстых Н. Н. Психология сиротства - СПб., 2005.
6. Фролов Ю.И. Психология подростка: Хрестоматия. - М., 1997.
7. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психологические упражнения и коррекционные программы. - М., 1993.
8. Соколов Я.В., Миньковский Г.М. Ответственность за правонарушения. - М.: Гражданин, 1995.

9.Шилова Т.А. Психолого-педагогические проблемы воспитания несовершеннолетних. //Психология и педагогика в образовательных и социальных сферах. - М.: МГУС СТИ, 2002.

10.Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков. - М.: Айрис-пресс, 2005.

11.Шиманская В. Материалы онлайн - курса «Как научить учиться: эмоциональное развитие и современные подходы к образованию».

Список литературы для детей

1.Корыстылёв Н.Б. От А до Я.-М.: Медицина, 1980.

2.Робенберг Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья. Пер. с англ.- М.: физкультура и спорт, 1991.

3.Соколов Ю.Е. Книга знаний для детей. - М.: ООО Астрель, 20015.Энциклопедия для детей. Том 18 Человек

4.2.Архетиктура души. М.: Авантаж, 2002.

Календарно – тематический график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
1	Сентябрь-октябрь	Блок «Основы здоровья и зож» Режим дня Гигиена тела Здоровое питание Уроки здоровья	2 0.5 0.5 0.5 0.5	Презентация Игра.
2	Сентябрь-май	Блок «Физкультурно-оздоровительный» ОРУ ОФП Соревнования	30 10 12 10	Групповая

3	Апрель-май	Блок «Мир эмоций» Управление эмоциями. Дневник эмоций. Доброта вокруг нас. Открытое занятие.	2 0.5 0.5 0.5 0.5	Оформление Дневника. Беседа.
---	------------	---	-------------------------------	---------------------------------

Календарно- тематическое планирование

№ п\п.	Дата	Тема занятия	Примечание
1		Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий. Игра на внимание	
2		Игры на внимание .ОФП.	
3		Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	
4		Беседа о правильном режиме дня. Челночный бег.	
5		Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде»	
6		Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра по выбору.	
7		Кросс до 2000 метров. Игра по выбору.	
8		Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	
9		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями.	
10		Дыхательные упражнения. ОФП	
11		Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.	
12		Спортивные игры по выбору.	
13		Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты.	
14		Упражнение - пресс, отжимание.	
15		Прыжки на скакалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие.	
16		Прыжки на скакалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие.	
17		Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.	
18		Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Упражнение мост.	
19		Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игры на внимание.	
20		Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. ОРУ.	
21		Подвижные игры по выбору.	
22		Игры-эстафеты с мячом. Основные перемещения в баскетболе.	
23		Стойки и перемещения в баскетболе.	

24		Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «играй, играй. Мяч не теряй».	
25		Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «играй, играй. Мяч не теряй».	
26		Игра «Школа мяча». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «попади в обруч».	
27		Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижений.	
28		Ловля и передача большого баскетбольного мяча. «Играй, играй, мяч не потеряй».	
29		Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.	
30		Подвижные игры. Ловля, бросок, передача мяча.	
31		Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Бег с ускорением.	
32		Прыжки. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	
33		Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Удочка»	
34		Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	
35		Промежуточная аттестация	
36		Игры на свежем воздухе по выбору.	

Промежуточная аттестация.

Выполнение контрольных нормативов оценки основных физических качеств: Скорость, сила, координация, выносливость, гибкость.

Быстрота

Определяется временем пробегания 30 метров с высокого старта.

Возраст	мальчики		девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Возраст	Высокий уровень	Средний уровень
7	6,0 и ниже	6,1 - 7,0	7	6,2	6,3 - 7,4
8	5,9	6,0 - 6,6	8	6,1	6,2 - 7,2
9	5,8	5,9 - 6,4	9	5,9	6,0 - 7,0
10	5,6	5,7 - 6,2	10	5,7	5,8 - 6,6
11	5,4	5,5 - 6,0	11	5,6	5,7 - 6,2
12	5,2	5,3 - 5,8	12	5,3	5,4 - 6,0
13	5,0	5,2 - 5,6	13	5,4	5,5 - 6,0
14	4,8	4,9 - 5,4	14	5,3	5,4 - 5,8

15	4,7	4,8 - 5,2	15	5,1	5,2 - 5,7
16	4,5	4,6 - 5,0	16	5,0	5,1 - 5,6
17	4,3	4,4 - 4,8	17	5,0	5,1 - 5,6
18	4,3	4,4 - 4,8	18	5,0	5,1 - 5,6

Сила

Девочки.Поднимание и опускание туловища из положения лёжа, руки за головой, ноги согнуты в коленях за 30 секунд (кол-во раз).

Мальчики.Подтягивание на высокой перекладине из положения вис, хват сверху.

Мальчики

Девочки

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Возраст	Высокий уровень	Средний уровень
7	4 и выше	2-3	7	21 и выше	16-20
8	4	2-3	8	22	17-21
9	5	3-4	9	23	18-22
10	5	3-4	10	24	19-23
11	6	4-5	11	23	18-22
12	7	4-6	12	24	18-23
13	8	5-7	13	24	18-23
14	9	6-8	14	24	20-23
15	10	7-9	15	25	21-24
16	12	9-11	16	26	20-24
17	14	11-13	17	26	21-25
18	15	12-14	18	26	22-25

Скоростная сила

Определяется прыжком в длину с места.

Мальчики

Девочки

<i>Возраст</i>	Высокий уровень	Средний уровень	<i>Возраст</i>	Высокий уровень	Средний уровень
<i>7</i>	130 и выше	115-129	<i>7</i>	125 и выше	105-124
<i>8</i>	135	120-134	<i>8</i>	130	115-129
<i>9</i>	145	130-144	<i>9</i>	135	120-134
<i>10</i>	155	140-154	<i>10</i>	145	130-144
<i>11</i>	170	155-169	<i>11</i>	160	145-159
<i>12</i>	180	165-179	<i>12</i>	170	150-169
<i>13</i>	185	170-184	<i>13</i>	175	155-174
<i>14</i>	200	180-199	<i>14</i>	180	160-179
<i>15</i>	215	190-210	<i>15</i>	185	165-184
<i>16</i>	230	210-229	<i>16</i>	190	170-189
<i>17</i>	240	220-239	<i>17</i>	190	170-189
<i>18</i>	245	225-244	<i>18</i>	195	175-194

Выносливость

Определяется временем пробегания 1000 м по дорожке стадиона.

Мальчики

Девочки

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Возраст	Высокий уровень	Средний уровень
7	5.45	5.46 - 6.15	7	6.10	6.35
8	5.30	5.31 - 6.00	8	6.00	6.25
9	5.10	5.11 - 5.50	9	5.40	6.05
10	5.15	5.45	10	5.30	5.55

11	5.00	5.30	11	5.20	5.45
12	4.50	5.15	12	5.10	5.35
13	4.35	5.00	13	5.00	5.25
14	4.15	4.40	14	4.35	5.00
15	3.50	4.10	15	4.45	5.10
16	3.40	4.00	16	4.40	5.00
17	3.30	3.50	17	4.40	5.00
18	3.25	3.45	18	4.30	4.50

Гибкость

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
(от уровня скамьи - см.)

Мальчики

Девочки

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Возраст	Высокий уровень	Средний уровень
7	7	3-6	7	10	5-9
8	7	3-6	8	10	5-9
9	8	4-7	9	11	6-10
10	8	4-7	10	11	6-10
11	10	6-9	11	13	8-12
12	10	6-9	12	13	8-12
13	11	7-10	13	15	9-14
14	11	7-10	14	15	9-14
15	11	7-10	15	15	9-14
16	13	8-12	16	16	10-15

17	13	8-12	17	16	10-15
18	13	8-12	18	16	10-15