

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА КРОНШТАДТСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ГРАД ЧУДЕС»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДДТ «Град чудес»

_____ И.Ю. Черникова
«____» _____ 2024 г.

Приказ № 37/Д от «09» февраля 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе, реализуемой в рамках финансирования дополнительного образования детей за счет средств социального сертификата на получение государственной (муниципальной) услуги в социальной сфере персонифицированного финансирования дополнительного образования детей

«Три кита здоровья»

педагога дополнительного образования
Николаевой Юлии Игоревны

1-го года обучения
(группа № 1)

Санкт-Петербург
2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Три кита здоровья».

Задачи.

Обучающие:

1. Познакомить с основами культуры здоровья.
2. Познакомить с техникой правильного дыхания во время выполнения упражнений на растяжку всех групп мышц.
3. Познакомить с техникой выполнения каждого упражнения.
4. Овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела.
5. Обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата учащихся.

Развивающие:

1. Развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма.
2. Развить гибкость, эластичность связок.
3. Повысить уровень здоровья учащихся.
4. Укрепление мышечного корсета и сводов стопы, профилактика плоскостопия, формирование и закрепление навыка правильной осанки.
5. Укрепление связочно-суставного аппарата.
6. Развитие гармоничного телосложения.
7. Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Воспитательные:

1. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.
2. Формировать навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Формировать стремление достигать положительных результатов.
4. Формирование у учащихся привычки к сознательному изучению оздоровительных упражнений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы.
5. Воспитание организованности, дисциплинированности, чёткости, аккуратности.
6. Воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Три кита здоровья»

1. Вводное занятие

Теория. Вводная беседа о правилах поведения в танцевальном зале. Инструктаж по технике безопасности. Просмотр презентаций «Значение физической культуры в жизни человека», «Я выбираю ЗОЖ».

Формы контроля/ аттестации. Беседа. Педагогическое наблюдение.

2. Стретчинг.

Теория. Просмотр презентаций «Что такое стретчинг», «Польза растяжки всех групп мышц для здоровья».

Практика. Выполнение упражнений для укрепления и растяжки различных групп мышц, релаксация. Учимся правильно дышать.

Формы контроля/аттестации. Текущий контроль, наблюдение.

3. Здоровая стопа.

Теория. Просмотр презентации «Что такое плоскостопие?».

Практика. Выполнение упражнений для укрепления свода стопы. Работа над профилактикой плоскостопия.

Формы контроля/аттестации. Текущий контроль, наблюдение.

4. Здоровая спина.

Теория. Просмотр презентации «Здоровая спина».

Практика. Выполнения упражнений для укрепления мышц спины, на формирование правильной осанки, выполнения упражнений для гибкости позвоночника.

Формы контроля/аттестации. Текущий контроль, наблюдение.

5. Упражнения для развития силы стопы с использованием предметов.

Теория. Просмотр презентации «Сила стопы».

Практика. Выполнения упражнений на развитие силы стопы, профилактика плоскостопия с использованием предметов (Мяч, карандаши, бумага А4.).

Формы контроля/ аттестации. Текущий контроль, наблюдение.

6.Итоговое занятие.

Теория. Повторение пройденного материала.

Практика. Повторение пройденного материала.

Формы контроля/ аттестации. Итоговый контроль.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

1. Формирование представлений о физической культуре, о здоровом образе жизни.
2. Ориентация на стремление достигать положительных результатов.
3. Развитие физических способностей.
4. Учебно-познавательный интерес к новому познанию и способам решения поставленных задач.
5. Формирование и развитие универсальных учебных умений самостоятельно определять, высказывать, исследовать и анализировать, соблюдая самые простые общие для всех людей правила поведения при общении и сотрудничестве.
6. Формирование важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности.

Метапредметные результаты.

1. Способность к гибкому мышлению и поиску нестандартных решений.
2. Умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
3. Владение основами продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
4. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.
5. Самоконтроль результата деятельности.

Предметные результаты.

1. Устойчивый интерес к физическим упражнениям, здоровому образу жизни, и к культуре здоровья.
2. Понимания значения физической культуры в жизни человека.
3. Освоение техник выполнения оздоровительных упражнений.
4. Умение пользоваться техникой правильного дыхания во время выполнения различных упражнений.

**Календарно – тематический план к дополнительной общеразвивающей программе
«Три кита здоровья»**

№	Темы учебных занятий	Кол-во часов			Дата проведения	
		теория	практика	Всего	предполагаемая	фактическая
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. Презентация «Значение физической культуры в жизни человека». Презентация «Я выбираю ЗОЖ»	2		2	25.03	
2.	Стретчинг Презентация «Полезьа растяжки всех групп мышц для здоровья» Упражнения для укрепления и растяжки различных групп мышц, релаксация.	1	1	2	26.03	
3.	Здоровая стопа Презентация «Что такое плоскостопие?» Практические упражнения для укрепления свода стопы. Упражнения на профилактику плоскостопия.	1	1	2	27.03	
4.	Здоровая спина Презентация «Здоровая спина». Практические упражнения для укрепления мышц спины.	1	1	2	28.03	
5.	Упражнения для развития силы стопы с использованием мячей. Презентация «Сила стопы». Практические упражнения на развитие силы стопы с использованием мячей.	1	1	2	29.03	
6.	Стретчинг Презентация «Как избежать травмирование связок во время растяжки?». Практические упражнения на гибкость суставов.	0,5	1.5	2	01.04	
7.	Здоровая стопа Презентация «Что такое подъем стопы?» Практические упражнения на развитие подъема стопы.	0,5	1.5	2	27.05	
8.	Здоровая спина Укрепление мышечного корсета, формирование и закрепление навыка правильной осанки.	0,5	1.5	2	28.05	
9.	Упражнения для развития силы стопы с использованием карандашей. Практические упражнения для профилактики плоскостопия, для развития силы стопы.	0,5	1.5	2	29.05	

10.	Стретчинг Практические упражнения для гибкости позвоночника.	0,5	1.5	2	30.05	
11.	Здоровая стопа Техника выполнения упражнений. Практические упражнения для развития силы стопы.	0,5	1.5	2	31.05	
12.	Здоровая спина Техника выполнения упражнений. Практические упражнения для развития мышечного корсета.	0,5	1.5	2	03.06	
13.	Упражнения для развития силы стопы с использованием карандашей и бумаги А4. Техника выполнения упражнений. Практические упражнения для профилактики плоскостопия. Практические упражнения для укрепления сводов стопы.	0,5	1.5	2	04.06	
14.	Стретчинг Техника выполнения упражнений. Практические упражнения для развития гибкости, эластичности связок.	0,5	1.5	2	05.06	
15.	Здоровая стопа Техника выполнения упражнений. Практические упражнения для развития силы стопы.	0,5	1.5	2	06.06	
16.	Здоровая спина Укрепление мышечного корсета, формирование и закрепление навыка правильной осанки.	0,5	1.5	2	07.06	
17.	Упражнения для развития силы стопы с использованием предметов Техника выполнения упражнений. Практические упражнения для профилактики плоскостопия. Практические упражнения для укрепления сводов стопы. Практические упражнения на развитие подъёма стопы.	0,5	1.5	2	10.06	
18.	Итоговое занятие Контрольное занятие		2	2	11.06	
Итого		12	24	36		