

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От 01.09.2021



Утверждена:
Директор МБУДО «РЦДО»

Бойцова Е.В.
Приказ №010902
01.09.2021 г.

Краткосрочная модульная дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Территория спорта и здоровья»

Возраст детей: 7-14 лет
Авторы – составители:
педагоги дополнительного образования
Жаркова Д.А.
Смирнова Ю.Н.

г. Кировск

2021

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ	3
АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ	3
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ	3
ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ	4
ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	4
АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ	5
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	5
СРОК ОСВОЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	5
РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ	5
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (ПЛАН)	5
Учебный план (по модулям)	5
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
Модуль 1. СТАРТЛАЙФ (1 ч)	6
<i>Цель изучения модуля</i>	6
<i>Задачи модуля</i>	6
<i>Ожидаемые результаты освоения модуля</i>	6
<i>Содержание модуля</i>	6
<i>Условия реализации модуля</i>	7
<i>Учебно-методический комплекс модуля</i>	7
<i>Список литературы</i>	7
Модуль 2. ФУТБОЛ (2 ч)	8
<i>Цель изучения модуля</i>	8
<i>Задачи модуля</i>	8
<i>Ожидаемые результаты освоения модуля</i>	8
<i>Содержание модуля</i>	8
<i>Условия реализации модуля</i>	9
<i>Учебно-методический комплекс модуля</i>	9
<i>Список литературы</i>	10
.....	10
ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ	10
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	13

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Территория спорта и здоровья» составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 г. № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Методические рекомендации для региональных, муниципальных органов управления дополнительным образованием и организаций дополнительного образования по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому планированию и национальным проектам (протокол от 18 марта 2019 года № 3);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28).

Направленность программы

Физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Программа позволяет не только добиваться системности в работе, привлекать учащихся к дополнительным занятиям, формировать у них положительный интерес к физической культуре, но и, прежде всего, к здоровому образу жизни.

В ходе реализации программы у учащихся сформируется мотивация к познанию и творчеству; всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей; повысится интерес к занятиям физической культурой и спортом; учащиеся будут сориентированы на ведение здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что результаты направлены на совершенствование и развитие физкультурно-оздоровительного воспитания, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Образовательный процесс является педагогически целесообразным, так как:

- имеет развивающий характер, т.е. направлен на развитие у детей природных задатков и интересов (соответственно этому достижение учащимися определенного уровня знаний — умений — навыков должно быть не самоцелью построения образовательного процесса, а средством многогранного развития личности ребенка и его способностей)
- разнообразен как по форме (групповые и индивидуальные, теоретические и практические, исполнительские и творческие занятия), так и по содержанию (способствует развитию физических и творческих качеств)
- базируется на развивающих методах обучения детей
- используется диагностика интересов и мотивации детей с тем, чтобы обеспечить такое многообразие видов деятельности и форм их осуществления, которое позволяет детям с разными интересами и проблемами найти для себя занятие по душе.

Таким образом, основной целью образовательной деятельности является создание условий для самовыражения, саморазвития и самоопределения детей.

Цель программы

Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой и спорту

Задачи программы

Обучающие:

формировать знания:

- о влиянии физических упражнений на состояния здоровья;
- о особенности воздействия двигательной активности на организм человека
- о основах рационального питания
- о способах сохранения и укрепления здоровья
- о здоровом образе жизни
- *научить* правильно регулировать свою физическую нагрузку

Развивающие:

- развить основные физических качества и способности учащихся
- развить активную жизненную позицию, лидерские и управленческие качества, дисциплинированность и обязательность, ответственность и порядочность здорового образа жизни, ориентацию на сохранение и укрепление здоровья, и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом

Воспитательные:

- воспитать культуру и пропагандировать здоровый образ жизни и укрепление общего состояния здоровья
- формировать потребность в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки, воспитание волевых качеств
- воспитать трудолюбие, целеустремленность, ответственность и обязательность

Адресат программы

Возраст учащихся: программа предназначена для детей 7-14 лет, отбора детей для обучения по программе не предусмотрено.

Количество обучающихся в группе – 30 человек.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Форма организации образовательной деятельности учащихся: Индивидуальная. Фронтальная. Индивидуально-групповая.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: аудиторные: учебное занятие, учебно-тренировочное занятие, мастер-класс

Срок освоения общеразвивающей программы

Программа рассчитана на обучение по отдельным модулям

Срок реализации Модуля 1 - 1 час

Модуля 2 – 2 часа

Режим занятий

Модуль 1

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: -

Количество занятий в неделю: 1 (по 1 занятию 1 раз в неделю)

Модуль 2

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Содержание программы (план)

Учебный план содержит две основные формы занятий: теоретические занятия и практика. Обе формы являются неотъемлемой частью программы и являются необходимыми и достаточными для выполнения поставленных программой целей.

Учебный план (по модулям)

№	Название модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Модуль 1. «СтартЛайф»	0.5	0.5	1
2	Модуль 2. «Foot Скетч»	1	1	2
	Итого:	1.5	1.5	3

Содержание программы

Модуль 1. СтартЛайф (1 ч)

Автор модуля – Жаркова Дарья Алексеевна, педагог дополнительного образования

Цель изучения модуля

содействие всестороннему развитию личности ребёнка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятием физической культуре

Задачи модуля

Обучающие:

- Сформировать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены
- Сформировать потребности в физической и умственной деятельности, интереса к активному образу жизни

Развивающие:

- Развить двигательную активность (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу)
- Развить память, внимание, творческое воображение
- Развить интерес учащихся к занятиям физической культурой и спортом

Воспитательные:

- Воспитать ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены
- Воспитать положительного отношения к занятиям общей физической подготовкой

Ожидаемые результаты освоения модуля

В результате освоения модуля обучающиеся:

будут знать: влияние занятий физическими упражнениями, в том числе, спортивных игр, гимнастики, офп.

будут уметь: выполнять общеразвивающие упражнения с помощью педагога; показывать базовые элементы аэробики

Содержание модуля

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Классическая аэробика (базовые шаги и основные элементы).

Педагог вводит учащихся в тему основы физического воспитания. Делит класс на две команды, выстраивает учащихся в шахматном порядке для проведения общей физической подготовки и ознакомления, и проведения занятия по классической аэробике.

Теория: Техника безопасности общей физической подготовки Изучение техники базовых шагов классической аэробики.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на все группы мышц. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.

Условия реализации модуля

Организационно-педагогические:

Формирование групп и расписания занятий в соответствии с требованиями СанПиН и программой

Кадровые:

Педагог дополнительного образования

Материально-технические:

Учебный класс, соответствующий санитарным нормам (СанПиН 2.4.4.1251-03) с музыкальным центром

Методические

Методические разработки занятий, УМК к программе

Учебно-методический комплекс модуля

№	Наименование элемента	Состав (перечень содержимого)	Расположение
1	Программа ДО	Программа является основным документом УМК и представляет собой подробное описание учебного процесса, учебно-тематический план входящих модулей	
2	Система средств обучения		
2.1	Электронная методическая база	Конспекты занятий, видео-объяснения, видео-примеры. Иллюстративный материал к занятиям	Находится в ведении педагога, постоянно дополняется и совершенствуется.
2.2	Демонстрационные материалы	Представляют собой объекты для наглядной демонстрации материала в процессе учебного занятия	Находятся в ведении педагога

Способы оценивания:

- Беседа
- Наблюдение

Формой подведения итогов реализации модуля «СпортЛайф» являются результаты освоения двигательных умений, приобретённых во время занятий

Список литературы

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. - 72 с.

3. Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Аэробика на все вкусы // Журнал «Спорт в школе». 2000, №41-42. – С.3-4 .

4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

5. О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.

6. Сергиенко Н.Н., Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой./ Москва, 2008.

7.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г

8. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. - 100 с.

Модуль 2. Foot Скетч (2 ч)

Автор модуля – Смирнова Юлия Николаевна, педагог дополнительного образования

Цель изучения модуля

Формирования интереса к художественному искусству и правильному питанию

Задачи модуля

Обучающие:

- сформировать первичные навыки владения художественными материалами и инструментами необходимыми в работе, и умению строить композицию

Развивающие:

- развить творческий потенциал и познавательную активность
- формировать интерес к художественной деятельности
- развить кругозор
- развить интерес к кулинарному творчеству, желанию научиться готовить

Воспитательные:

- воспитывать аккуратность, усидчивость, трудолюбие, положительного отношения к процессу письма
- воспитать художественный и эстетический вкус

Ожидаемые результаты освоения модуля

В результате освоения модуля обучающиеся будут знать:

- особенности различных художественных материалов используемые в работе (акварель, кисть, акварельная бумага, карандаши, фломастеры)
- основы построения композиции на листе
- новый кулинарный рецепт ПП блюда, для самостоятельного приготовления дома

В результате освоения модуля обучающиеся будут уметь:

- работать по образцу, делать простейшие зарисовки(эскизы)
- делать записи рецептов блюд ПП

Содержание модуля

Учебно-тематический план реализации модуля

№	Наименование тем	Общее	Теория	Практика
----------	-------------------------	--------------	---------------	-----------------

1	Введение в тему занятий. Скetch зарисовка ПП-десерта	1	0,5	0,5
2	Запись кулинарного ПП-рецепта и художественное оформление с использованием скetch зарисовки	1	0,5	0,5
	Всего	2	1	1

Тема 1. Введение в тему занятий. Скetch зарисовка десерта.

Педагог знакомит обучающихся с темой занятий.

Теория: Знакомство с одним из художественных видов творчества - скetch (быстрые зарисовки), и материалами которые будут использоваться в работе. Раскрытие тема foot скetchа (зарисовки блюд).

Практика: Выполнение работы по образцу. Зарисовка сладкого десерта акварелью.

Тема 2. Запись кулинарного рецепта и художественное оформление с использованием скetch зарисовки.

Педагог знакомит детей с кулинарным рецептом нарисованного десерта.

Теория: Правила записи рецептов и варианты их оформления на листе. Просмотр оформления различных кулинарных книг.

Практика: Запись кулинарного рецепта и его оформление на листе А4 с использованием своего скetchа. Подведение итогов. Просмотр выполненных работ и обсуждение.

Условия реализации модуля

Организационно-педагогические:

Формирование групп и расписания занятий в соответствии с требованиями СанПиН и программой

Кадровые:

Педагог дополнительного образования

Материально-технические:

Учебный класс, соответствующий санитарным нормам (СанПиН 2.4.4.1251-03) с мультимедиа проектором

Методические:

Методические разработки занятий, УМК к программе

Учебно-методический комплекс модуля

№	Наименование элемента	Состав (перечень содержимого)	Расположение
1	Программа ДО	Программа является основным документов УМК и представляет собой подробное описание учебного процесса, учебно-тематический план входящих модулей	
2	Система средств обучения		
2.1	Электронная методическая база	Конспекты занятий, видео-объяснения, видео-примеры. Иллюстративный материал к занятиям.	Находится в ведении педагога, постоянно дополняется и совершенствуется.
2.2	Демонстрационные материалы	Представляют собой объекты для наглядной демонстрации материала в процессе учебного занятия	Находятся в ведении педагога

Способы оценивания:

- Наблюдение за процессом работы

Формой подведения итогов реализации модуля "foot скетч" являются результаты практической работы

Список литературы

1. Григорьев Д.В. Программы внеурочной деятельности: художественное творчество, социальное творчество.- М.: Просвещение, 2011
2. Сонхайм К. Художественная мастерская. Графика: [Питер](#), 2015
3. Фрау Анника. 1000 элементов оформления для вашего творчества. Каллиграфия и леттеринг: Эксмо, 2019 г

Ожидаемые результаты и способы их проверки

После реализации программы «Территория спорта и здоровья» учащиеся

Личностные результаты

В результате освоения программы учащиеся будут способны:

- рассказывать о мотивах образовательной деятельности
- проявлять заинтересованность в занятиях физической культурой
- проявлять трудолюбие и ответственность за начатое дело
- иметь положительное отношение к учению и познавательной деятельности, которое формируется при

- выполнении практической работы по образцу

Метапредметные результаты

В результате освоения программы учащиеся будут способны:

- осознавать мотивы образовательной деятельности, определять ее цели и задачи
- выполнять задания по инструкции педагога
- использовать полученные знания в области кулинарного искусства для самостоятельного приготовления десертных ПП-блюд дома

Предметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся будут знать:

- влияние занятий физическими упражнениями, в том числе, спортивных игр, гимнастики, офп.
- особенности различных художественных материалов используемые в работе (акварель, кисть, акварельная бумага, карандаши, фломастеры)
- основы построения композиции на листе

Будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения с помощью педагога
- показывать базовые элементы аэробики
- работать по образцу, делать простейшие зарисовки (эскизы) делать записи рецептов

№	Тема занятия	Форма занятия	Методы организации образовательно-воспитательного процесса	Дидактическое, техническое оснащение занятий	Формы контроля и подведения итогов
1	Модуль 1. «СпортЛайф»				
1.1	Общая физическая подготовка. Классическая аэробика (базовые шаги и основные элементы)	Комбинированное учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические и репродуктивные методы	Спортивный зал, музыкальный центр	Результаты освоения двигательных умений, приобретённых во время занятий. Награждение дипломами самых активных участников
2	Модуль 2. «Foot Скетч»				
2.1	Введение в тему занятий. Скетч зарисовка ПП-десерта	Мастер-класс	Словесный Наглядный	Компьютер Видеопроектор, Образцы работ	Обсуждение
2.2	Запись кулинарного ПП-рецепта и художественное оформление с использованием скетч зарисовки	Учебное занятие	Словесный Наглядный	Компьютер Видеопроектор, Образцы работ	Выставка работ

Продолжительность учебного года

Комплектование группы первого года обучения – с 01.09. – 06.09.2021 г.

Начало учебного года – 1 сентября 2021 года

Начало занятий -6.09.2021 года

Окончание учебного года - 31 мая 2022 года

Продолжительность учебного года - 1 неделя

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 30.10.2021-07.11.2021 года

Зимние: с 31.12.2021-10.01.2022 года

Весенние с 19.03.2022-27.03.2022 года

Летние: с 01.06.2022-31.08.2022 года

Промежуточная аттестация: по окончании программы.