МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Ресурс»
Ул. Машинная, д. 31, г. Екатеринбург, 620142 Тел. /факс (343) 221-01-57
E-mail: centrresurs@gmail.com

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
Отделения дистанционного образования
ГБУ СО «ЦППМСП «Ресурс»
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ СО «ЦППМСП «Ресурс»
_____ Л. В. Макарова
«31» августа 2021 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Ресурс»
Ул. Машинная, д. 31, г. Екатеринбург, 620142 Тел. /факс (343) 221-01-57
E-mail: centrresurs@gmail.com

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
Отделения дистанционного образования
ГБУ СО «ЦППМСП «Ресурс»
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ СО «ЦППМСП «Ресурс»
_____ Л. В. Макарова
«31» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Я и здоровый образ жизни»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 5 лет
Авторы-составители: Исакова С.В., Хомова С.Н.
педагоги дополнительного образования

Консультант - разработчик:
Климова Наталья Эдуардовна
ст. методист РМЦ

Екатеринбург 2021

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я и здоровый образ жизни» (далее программа) для обучающихся с ОВЗ является интеграцией **физкультурно-спортивной и социально-гуманитарной направленности**. Она направлена на формирование принятия и соблюдение здорового образа жизни, в соответствии со своими возможностями и принятыми в семье и обществе; нравственными и социокультурными ценностями.

Нормативно-правовые основания разработки программы

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

-Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

-Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8.09.2015 № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

-Приказ Министерства просвещения РФ от 09. 11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

-Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Утверждена Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467).

-Письмо Минобрнауки России от 10.12.2012 №07-832 «О направлении методических рекомендаций по организации обучения на дому детей-инвалидов с использованием дистанционных образовательных технологий».

-Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных

технологий».

-Письмо Министерства Просвещения РФ от 20.02.2019 №ТС-551/07 «О сопровождении обучающихся с ОВЗ и инвалидностью».

-Письмо Министерства Просвещения РФ от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

-Постановление Правительства Свердловской области от 07.12. 2017 года № 900-ПП «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года».

-Устав ГБУ СО ЦППМСП «Ресурс».

Актуальность программы.

В современном обществе наблюдается положительная тенденция к созданию условий для успешной социализации и развития детей с особыми возможностями здоровья. Это и доступная среда, позволяющая беспрепятственно, и доступность духовной жизни, адаптация средствами физической культуры. Но для сохранения здоровья у таких детей, необходимо сформировать правильное понимание здоровья, формировать навыки соблюдения здорового образа жизни. Дети с ОВЗ не всегда осознают ценность своего здоровья, не всегда умеют самостоятельно организовывать свой режим дня соблюдать охранительный режим. Задача взрослых сформировать у детей ценностное отношение к собственному здоровью, заложить основы знаний о ЗОЖ и приобщить к двигательной активности в соответствии с возможностями ребенка и условиями его жизни.

Родители детей с ОВЗ сталкиваются с такими проблемами, как интенсивность учебной нагрузки, отрицательные эмоциональные реакции на наставления и предъявляемые к ребенку требования, несоблюдение элементарных физиологических и санитарно-гигиенических требований к организации учебного процесса. Сами родители также не всегда соблюдают здоровый и активный образ жизни. Они отмечают низкую мотивацию детей к самостоятельному здоровьесбережению и недостаточную сформированность ценностного отношения к своему здоровью.

Программа ориентирована на формирование у ребенка понимания ценности здоровья, умения и стремления к укреплению своего здоровья, расширение представлений о здоровом образе жизни, физической культуре и спорте, формирование умения регулировать свое поведение.

Отличительные особенности программы.

Особенность данной программы заключается, в том, что основное внимание уделяется теоретической составляющей, которая обеспечивает формирование ценностного обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. Основным видом деятельности при реализации программы является познавательно-практическая деятельность, направленная на формирование основ здорового образа жизни.

Теоретические знания подкрепляются развитием практических умений: выполнение физкультминуток, игр на развитие мелкой моторики и ловкости, развитие памяти и внимания. Программой предусмотрено развитие познавательного интереса к спорту, творческого потенциала через участие в викторинах, конкурсах. Программой предусмотрен индивидуальный подход с учетом особенностей, интересов, уровня познавательной активности ребенка и физических возможностей, привлечения родителей к участию в занятиях, а также возможность участия в очных спортивных мастер-классах в течение учебного года.

Программа состоит из пяти модулей:

1. Азбука здоровья (7-9 лет)
2. Школа здоровья (9-11 лет)
3. Спорт и здоровье (11-13 лет)
4. Академия спорта (13-15)
5. Ваше здоровье в ваших руках (15-18)

Каждый модуль соответствует одному году обучения и является самостоятельной дидактической единицей, что предоставляет возможность изучения содержания курса с различной степенью полноты: обучающиеся могут освоить любой модуль (несколько модулей) по выбору.

Здоровье человека рассматривается как комплексное понятие, включающее физическую, психическую и социальную составляющую

В программу включены темы об основах здорового образа жизни, об организме человека, значении двигательной активности для сохранения здоровья, профилактике негативного воздействия отрицательных факторов, влияющих на здоровье человека.

Особенностью занятий в отделении дополнительного образования является дистанционная форма занятий, которая предполагает занятия на компьютере, который получает ребенок в постоянное пользование. В связи с этим перед родителями и ребенком стоит задача оптимально использовать персонального компьютера без вреда для здоровья, соблюдения охранительного и двигательного режима.

Программа ориентирована на формирование у ребенка понимания ценности здоровья, умения и стремления к укреплению своего здоровья, расширение представлений о здоровом образе жизни, физической

культуре и спорте, формирование умения регулировать свое поведение.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей с ОВЗ, в возрасте 7-18 лет. Все обучающиеся нуждаются в соблюдении оздоровительного или ортопедического режима, использования здоровьесберегающих технологий.

Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей детей-инвалидов, для которых характерны повышенная утомляемость, тревожность, лабильность эмоциональной сферы, нарушение памяти, внимания, двигательных функций. Программа реализуется с учетом актуального психофизического состояния ребенка.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу (45 минут), перерыв между занятиями 15 минут.

Срок реализации программы рассчитан на 5 лет обучения, каждый год обучения - по 35 часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется дистанционно с использованием электронных технологий. Обучающиеся обеспечиваются компьютерами и необходимой оргртехникой.

Образовательный процесс условно разделяется на учебные периоды, которые соответствуют школьным четвертям.

Занятия проводятся с использованием программы Skype, ZOOM.

Перечень форм обучения: очная, онлайн с использованием дистанционных технологий; индивидуальная и групповая (в группе 2 человека).

Перечень видов занятий:

-теоретические: беседа, объяснение, показ видеоматериалов, иллюстраций, презентаций,

-практические: физические упражнения (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гигиеническая гимнастика, логоритмические упражнения), поиск и оформление материалов на заданную тему, интерактивные задания.

- комбинированные: беседа, обсуждение, практическое занятие, участие в викторинах, в создании проектов, совместных Google - презентаций.

Перечень форм подведения итогов реализации программы:

беседа, тестирование, выполнение комплекса ОРУ, выполнение тестов-упражнений.

Аттестация по итогам обучения не предусмотрена.

Цель и задачи программы

Цель: формирование у обучающихся знаний о здоровом образе жизни, спорте, навыков соблюдения ЗОЖ.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- расширение знаний об организме человека, влиянии занятий физической культурой и спортом на здоровье;
- сформирование умения подбирать и выполнять доступные комплексы упражнений для развития физических качеств;

Развивающие:

- развитие умения ставить перед собой задачу, планировать и контролировать свою деятельность, использовать навыки сотрудничества;

Воспитательные:

- воспитание мотивацию к сохранению здоровья, интереса к занятиям физической культурой, спортом, профилактике вредных привычек.

Содержание программы

Учебный план

Год обучения	Название модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Азбука здоровья	35	12	23	Беседа, упражнение, викторина
2	Школа здоровья	35	11	24	Беседа, упражнение, викторина
3	Спорт и здоровье	35	13	22	Беседа, упражнение, викторина
4	Академия спорта	35	10	25	Беседа, упражнение, викторина
5	Ваше здоровье в ваших руках	35	10	25	Беседа
	Итого	175	54	121	
Всего по программе: 175 часов					

Модуль 1. «Азбука здоровья»

Цель и задачи модуля

Цель: формирование у обучающихся начальных представлений о составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- формирование понимания терминов составляющих здорового образа

жизни;
- формирование начальных представлений о важных органах человека;
- первичное знакомство с доступными упражнениями и видами спорта, которыми можно заниматься летом и зимой.

Развивающие:
- развитие умения ставить слушать педагога, выполнять инструкции и задания, умение соблюдать правила безопасности на дистанционных занятиях.

Воспитательные:
- воспитание интереса к занятиям физической культурой, интерес к теме здоровье человека.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	1		беседа
2	**Помощники здоровья**	**7**	**3**	**4**	Опрос, викторина
2.1	Что такое здоровый образ жизни		1		опрос
2.2.	Двигательная активность			1	упражнения
2.3.	Витамины на грядке			1	опрос
2.4.	Личная гигиена		1		беседа
2.5.	Укрепление здоровья			1	Беседа, упражнения
2.6.	Вредные привычки		1		беседа
2.7.	Викторина «Здоровый образ жизни»			1	викторина
3	**Организм человека**	**8**	**4**	**4**	Опрос, викторина
2.1	Невидимки нашего тела	1	1		Опрос,
2.2	Телохранители нашего тела.	2	1	1	упражнения
2.3	Помощники нашего тела	2	1	1	опрос
2.4	Опора нашего тела.	2	1		Интерактивная игра
2.5	Мой организм	1		1	викторина
4	**Спорт — это здорово!**	**19**	**6**	**13**	Опрос, упражнения
3.1	Как человек двигается.	3	1	2	упражнения
3.2	Зимний спорт	5	3	2	опрос
3.3	Полезная гимнастика	4	1	3	упражнения
3.4	Летний спорт	7	1	6	опрос
	Итого	**35**	13	22	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие

Правила техники безопасности на занятии. Знакомство с программой.

2. Помощники здоровья

2.1. Что такое «Здоровый образ жизни»

Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Составляющие ЗОЖ: двигательная активность, закаливание, правильное питание, гигиена, привычки.

2.2. Двигательная активность

Двигательная активность: прогулки, подвижные игры, катание на велосипеде, самокате, утренняя зарядка, специальная гимнастика. Практика: ходьба на месте, ходьба с высоким подниманием бедра); имитационные движения (езда на велосипеде, плавание «брасом», «кролем»).

2.3. Витамины на грядке.

Правильное питание. Зеленые витамины. Полезные овощи и фрукты.

Практика: интерактивная игра-сказка

2.4. Личная гигиена

Гигиена тела, гигиена одежды.

2.5. Укрепление здоровья.

Лечебная гимнастика, закаливание - профилактика заболеваний.

Практика: гимнастика для стоп.

2.6. Вредные привычки.

Полезные и вредные привычки. Курение – вред для здоровья.

2.7. Викторина «Здоровый образ жизни».

Интерактивная игра «Здоровый образ жизни», «Полезно-неполезно».

Практика: Комплекс утренней гимнастики.

3. Организм человека

3.1. Невидимки нашего тела.

Мозг. Функции мозга.

3.2. Телохранители нашего тела.

Органы чувств. Зрение. Слух. Охрана зрения. Охрана слуха.

Практика: зрительная гимнастика, игры на развитие внимания, зрительной и слуховой памяти.

3.3. Помощники нашего тела.

Язык, вкусовые рецепторы языка. Кожа. Функции кожи. Понятия «обоняние», «осязание».

Практика: Рассматривание через лупу кожу пальцев рук. Обучение умению накладывать бактерицидный пластырь с помощью взрослых.

3.4. Опора нашего тела.

Скелет человека. Кости и мышцы.

Практика: упражнения, направленные на умение сохранять правильную

осанку. Интерактивная игра «Строение человека»
3.5. “Мой организм”
Интерактивная викторина «Мой организм»
4. Спорт — это здорово
4.1. Как человек двигается.
Ходьба, бег, прыжки. Утренняя гимнастика. Ловкие пальчики,
Практика: ходьба на месте, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба «елочкой», приставной шаг, легкий бег на месте, бег с высоким подниманием бедра. Комплекс утренней гимнастики без предметов. Пальчиковая гимнастика, игры «Веселые карандаши», «Руки-трюки».
4.2. Зимний спорт
Лыжные виды спорта (лыжные гонки, биатлон). Конькобежные виды спорта (конькобежный спорт, фигурное катание, хоккей). Как появились лыжи и коньки.
Практика: зарядка лыжника и конькобежца, упражнения для укрепления ног для ног, направленных на укрепление мышц бедра, голени, стопы.
4.3. Полезная гимнастика
Что такое «Правильная осанка». Нарушения осанки. Как сохранить осанку. Лечебная гимнастика.
Практика: упражнения для сохранения осанки (без предметов, с гимнастической палкой), диагональная гимнастика.
4.4. Летний спорт.
Вид спорта – плавание. Спортивные игры с мячом: баскетбол, волейбол, футбол. В какие игры можно играть летом. Повторение правил безопасного поведения на летнем отдыхе: во дворе, в лесу, на водоеме.
Практика: Выполнение передачи мяча разными способами (в паре с родителями). Игры с малым мячом на развитие ловкости, координации, согласованности движений. Игры для развития памяти и внимания («Зеркало», «Повтори - не ошибись», «Дорога, ракета, самолет», «Что изменилось» и др.).

Модуль 2. «Школа здоровья»

Цель: расширение у обучающихся начальных представлений о составляющих здорового образа жизни
Задачи:
Обучающие:
- формирование представлений о понятии “здоровье”;
- формирование знаний о влиянии на здоровье правильного питания, соблюдения правил личной гигиены;
- формирование умения выполнять доступный комплекс упражнений;
Развивающие:
- развитие умения ставить перед собой небольшую цель и достигать ее,

- развитие умения соблюдать правила безопасности при выполнении комплекса упражнений;

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям физической культурой и активному отдыху.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1***			беседа
2	**Забота о здоровье**	**15**	**5**	**10**	Беседа, опрос, упражнение
2.1	Режим дня	2	1	1	беседа
2.2	Наше здоровье	1*			опрос
2.3	Здоровое питание	4	2	2	опрос
2.4	Здоровье зубов	3	1	2	опрос
2.5	Здоровье кожи	2	1	1	беседа
2.6	Здоровье глаз	3	1	2	Опрос, упражнение
3	**Спорт и здоровье**	**19**	**6**	**13**	Беседа, упражнение, интерактивная игра
3.1	Виды отдыха	3	1	2	беседа
3.2	Виды гимнастики	4	1	3	упражнение
3.3	Зимний и летний отдых	4	2	2	Интерактивная игра
3.4	Спорт и я	2	1	1	беседа
3.5	Спорт и игра	6	1	5	упражнение
	Итого	**35**	11	24	

Содержание учебного (тематического) плана.

1. Вводное занятие

Правила техники безопасности на занятии. Знакомство с программой.

2. Забота о здоровье

2.1. Режим дня

Что такое «режим дня» и для чего он нужен. Составление и анализ своего режима дня

2.2. Наше здоровье

Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».

Практика: тест «Как здоровье?»

2.3. Здоровое питание.

Связь питания и здоровья. Знакомство с полезными продуктами. Питание в разное время года. Витамины.

Практика: интерактивная игра «Полезное-неполезное»

2.4. Здоровье кожи

Наша кожа. Уход за кожей: личная гигиена, правила и особенности ухода за кожей. Вода и здоровье.

Практика. Самомассаж рук, использование детского крема для ухода за руками.

2.5. Здоровье зубов

Строение и функции зубов. Молочные и постоянные зубы. Причины болезни зубов: кариес. Как сохранить зубы здоровыми. Уход за полостью рта.

Практика: упражнение - правильная чистка зубов. Разбор ситуаций «Правильно ли я делаю?»

2.6. Здоровье глаз

Как устроен глаз. Болезни глаз. Профилактика заболеваний глаз, гигиена зрения.

Практика: комплекс упражнений «Зрительная гимнастика».

3. Спорт и здоровье

3.1. Виды отдыха,

Значение сна для здоровья и работоспособности. Активный и пассивный отдых.

Практика: Игры-упражнения для расслабления («Тряпичная кукла», «На берегу моря», «Кулачки» и др.)

3.2. Виды гимнастики.

Общеразвивающие упражнения. Лечебная гимнастика.

Практика: дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, пальчиковая гимнастика, диагональная гимнастика, упражнения для межполушарного взаимодействия, упражнения с мячом, гимнастика для правильной осанки, укрепления свода стопы.

3.3. Зимний и летний отдых.

Зимние и летние виды активного отдыха. Зимние виды спорта. Летние виды спорта.

Практика: Интерактивная игра «Зимние и летние виды спорта».

3.4. Спорт и я.

Влияние занятий физкультурой и спортом на характер. Спорт – соперничество или дружба.

Практика: тест «Спорт и я».

3.5. Спорт и игра.

Спортивные игры, в которые можно играть дома, во дворе, на отдыхе. Игра «Пионербол». Безопасность во время подвижных игр.

Практика.

Подвижные игры для осанки («День-ночь»), для координации «Море волнуется раз. Игры с мячом для друзей («Десяты»).

Модуль 3. «Спорт и здоровье»

Цель: углубление у обучающихся знаний о здоровом образе жизни.
Задачи:
Обучающие:
- формирование представлений о понятии “гиподинамия”; “двигательная активность”
- формирование знаний о сохранении здоровья, рациональном питании, профилактике заболеваний органов чувств;
- формирование знаний о зимних, летних видах спорта, знакомство со знаменитыми спортсменами и их достижениями;
-формирование начальных знаний об олимпийском движении;
- знакомство с доступными комплексами упражнения для развития костно-мышечного аппарата и физических качеств.
Развивающие:
- развитие умения ставить перед собой небольшую цель и достигать ее;
- развитие умения соблюдать контролировать свое самочувствие при выполнении комплекса упражнений;
Воспитательные:
- воспитание интереса олимпийским играм.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1***			беседа
2	**“Здоровье - богатство на все времена”**	**15**	**4**	**11**	опрос
2.1	Здоровый образ жизни	6	2	4	опрос
2.2	Гигиена	2	1	1	опрос
2.3	Физкультура и здоровье	7	1	6	опрос
3	**Спорт в нашей жизни”**	**19**	**7**	**12**	опрос, упражнение презентация
3.1	Физкультура и спорт	4	2	2	опрос, упражнение
3.2	Виды спорта	11	4	7	презентация
3.3	Олимпийское движение	4	2	2	Опрос, презентация
	Итого	**35**	14	22	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие
Правила техники безопасности на занятии. Знакомство с программой.

2. Здоровье на все времена

2.1. Здоровый образ жизни

Движение - это жизнь. Двигательная активность. Гиподинамия и как ее избежать. Рациональное питание. Отказ от вредных привычек.

Практика. Комплекс ОРУ. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для стоп. Интерактивная игра «Полезно-неполезно»

2.2. Гигиена

Личная гигиена. Гигиена полости рта. Гигиена одежды.

Практика: Как правильно мыть руки.

2.3. Физкультура и здоровье.

Влияние неправильной осанки на здоровье. Профилактики заболеваний, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний. Понятие «Частота сердечных сокращений».

Практика. Прием пищи и занятия физкультурой. Измерение пульса (ЧСС). Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины.

Проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях обучающихся», обработка результатов.

Комплексы упражнений, направленные на развитие костно-мышечного аппарата.

3. Спорт в нашей жизни

3.1**.** Физкультура и спорт

Что такое спорт? Отличие между спортом и занятиями физической культурой. Занятия физкультурой во дворе. Занятия физкультурой дома.

Практика. Комплекс ОРУ для укрепления мышечного корсета.

3.2. Виды спорта.

Зимние виды спорта. Летние виды спорта. Знаменитые спортсмены современности. Необычные виды спорта.

Практика. Создание презентаций о зимних и летних видах спорта. Поиск и предоставление материала о спортсменах. Выполнения комплекса упражнений на развитие костно-мышечного аппарата и укрепление мышечного корсета.

3.3. Олимпийское движение.

XXII летние Олимпийские игры в Москве. XXII зимние Олимпийские игры в Сочи.

Практика. Поиск и предоставление материала об олимпийских играх в Москве и Сочи.

Модуль 4. «Академия спорта»

Цель: расширение у обучающихся знаний об истории спорта.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о способах укрепления здоровья;
- расширение знаний об олимпийском и паралимпийском движении.

Развивающие:

- развитие умения находить информацию, выбирать главное, делать выводы, представлять информацию.
- развитие физических качеств при выполнении доступных комплексов упражнений.

Воспитательные:

- воспитание интереса к достижениям известных спортсменов;
- воспитание понимания ценности своего здоровья, стремления к своим достижениям через доступные упражнения.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1***			беседа
2	**Физкультура в моей семье**	**7**	**2**	**5**	Беседа, опрос
2.1	Физическая культура и личность	2	1	1	опрос
2.2	Мои любимые виды спорта	5	1	4	фотоколаж
3	**Физкультура и спорт в моей стране.**	**8**	**1**	7	Беседа, опрос
3.1	Развитие спорта в России	3	1	2	Беседа, тест
3.2	Спорт в моем городе	5		5	Презентация, фотоколлаж
4	**История олимпийского движения**	**19**	**9**	**10**	Опрос, беседа
4.1	Олимпийские игры Древней Греции	3	2	1	Опрос
4.2	Современные олимпийские игры	7	3	4	беседа, презентация
4.3	Паралимпийские игры	9	4	5	Беседа, викторина
	Итого	**35**	12	22	

Содержание учебного (тематического) плана.

1. Вводное занятие

Правила техники безопасности на занятии. Знакомство с программой.

2. Физкультура в моей семье

2.1. Физическая культура и личность.

Качества характера у спортсменов. Влияние занятий физической культурой на развитие личностных качеств. Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на здоровье людей.

Практика. Комплекс оздоровительной гимнастики.

2.2. Мои любимые виды спорта.
Любимые виды спорта в семье. Семейный физкультурно-спортивный досуг. Спортсмены в моей семье. Подвижные игры для всей семьи Дневник спортивных достижений.
Практика. Комплексы суставной гимнастики, зрительной гимнастики, дыхательной гимнастики. Кроссворд «Любимые виды спорта» Коллаж «Спортивная семья».

3. Физкультура и спорт в моей стране

Физкультура и занятия спортом в дореволюционной России. Движение «Готов к труду и обороне». Значок ГТО. Физкультурное движение до Великой Отечественной войны. Воины-спортсмены. Известные спортсмены моего города, моей страны. Спортивные объекты в моем городе.
Практика: Комплекс утренней гимнастики, которую выполняли школьники в 30-е годы под музыкальное сопровождение. Комплексы суставной гимнастики, зрительной гимнастики, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики. Создание презентации «Мой спортивный город».

4. История олимпийского движения

Античные олимпийские игры. Легенды и мифы. Олимпионики (Милон, Вараздат, Пифагор, Платон и др.). Возрождение Олимпийских игр. Пьер де Кубертен - основатель современных олимпийских игр. Биография Пьера де Кубертена. Наша страны на олимпийских играх. Олимпиада в Москве. Олимпиада в Сочи. Знаменитые олимпийские чемпионы. Тренировка чемпионов. Физические качества. История возникновения паралимпийских игр. Международный паралимпийский комитет. Паралимпийские виды спорта. Паралимпийские игры в современном мире. Паралимпийцы Свердловской области
Практика. Упражнениями, способствующие развитию физических качеств сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. Комплекс упражнений для развития гибкости, силы, ловкости, доступных в домашних условиях. Пальчиковая гимнастику, суставная гимнастику, дыхательная гимнастику.

Модуль 5. «Ваше здоровье в ваших руках»

Цель: формирование ответственного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- формирования начальных представлений о техниках сохранения здоровья;
- формирование представлений о вредных привычках;

Развивающие:

- развитие умения находить информацию, выбирать главное, делать выводы, представлять информацию.
- развитие саморегуляции, самоконтроля.

Воспитательные:

- воспитание мотивации к бережному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих;
- воспитание волевых и коммуникативных качеств

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1***			
2	**О здоровье всерьез.**	**7**	**1**	**6**	беседа
2.1	Гимнастика	3	1	2	упражнения
2.2	Массаж	1		1	беседа
2.3	Самоконтроль и ЗОЖ	3		3	устный опрос
3	**Эмоции в жизни человека.**	**8**	**4**	**4**	беседа
4	**Привычки и здоровье.**	**10**	**3**	**7**	беседа
4.1	Вредные привычки	3	1	2	беседа
4.2	Пищевые добавки. Польза и вред.	4	1	3	беседа
4.3	Характер и личность	3	1	2	беседа
5	**Умение отвечать за себя.**	**9**	**4**	**5**	Устный опрос
	Итого	**35**	10	25	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие

Правила техники безопасности на занятии. Знакомство с программой.

2. О здоровье всерьез.

2.1. Виды корригирующей гимнастики. Техники дыхательной гимнастики: гимнастика Стрельниковой, дыхание животом. Польза дыхательной гимнастики для организма. Ортопедическая гимнастика.

Практика. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Упражнения для стоп (формирование продольного и поперечного свода).

2.2. Виды массажа Техника выполнения самомассажа. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Виды закаливания. Контрастный душ. Здоровое питание.

Практика. Упражнения корригирующей гимнастики. Самомассаж мышц рук, лица, волосистой части головы. ортопедической гимнастики.

2.3. Самоконтроль и ЗОЖ.

Понятия «пульс», «частота сердечных сокращений». Виды закаливания. Контрастный душ. Здоровое (сбалансированное) питание.

Практика. Дневник самоконтроля. Упражнения для формирования

правильной осанки. Ортопедическая гимнастика.

Раздел 2. Эмоции в жизни человека.

Понятие «эмоции». Положительные и отрицательные эмоции. Связь эмоций с самочувствием здоровья человека. Что такое сквернословие. Почему люди сквернословят и как это отражается на здоровье человека. Разрешение конфликтов. Негативные последствия конфликтов.

Практика: Создание коллажа «Эмоции»

Раздел 3. Привычки и здоровье.

3.1. Вредные привычки.

Понятие «привычка». Привычки, сохраняющие и укрепляющие здоровье. Привычки, вредящие нашему здоровью. Курение. Предпосылки к курению. История употребления табака в России и странах Европы. Курение и его влияние на основные функции организма.

Практика: Коллаж «Курение – вред!»

3.3. Пищевые добавки. Польза и вред.

Основные пищевые добавки. Влияние пищевых добавок и витаминов на организм человека. Содержание витаминов в продуктах питания. Влияние токсичных веществ и энергетических напитков на организм.

Практика. Анализ состава продуктов на упаковке (йогурт и др.). Создание презентации “Пищевые добавки и витамины”.

3.4. Характер и личность.

Понятие «характер». Черты и особенности характера. Самовоспитание. Выход из конфликтных ситуаций. Компьютерная и игровая зависимость.

Практика:

Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательная гимнастика.

4. Умение отвечать за себя.

Права и обязанности ребенка. Необдуманные поступки и последствия. Взаимосвязь характера, привычек, здоровья. Волевые качества личности. Волевые люди (примеры известных людей, которые добились успеха, благодаря своей настойчивости и большой силе воли). Право на личное мнение. Умение сказать «нет». Скрытые возможности человеческого организма (занятия физкультурой и спортом, правильная осанка, умение снять нервное напряжение).

Практика: Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательная гимнастика.

1.4. Планируемые результаты.

Модуль 1. Азбука здоровья

Личностные:

- формирование интереса к теме на здоровье человека;
-формирование интереса к занятиям физической культурой.

Метапредметные:

- формирование умения слушать педагога, выполнять требования и инструкции к заданиям;
- формирование умения самостоятельно соблюдать элементарные правила безопасности на дистанционных занятиях.

Предметные:

- формирование понимания содержания терминов - составляющими из здорового образа жизни;
- формирование знание названий, элементарных функций и расположения основных органов в организме человека;
- формирование умения выполнять доступные физические упражнения;
- формирование представлений о видах спорта, которыми можно заниматься летом и зимой;
- формирование знаний элементарных правил техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

Модуль 2. Школа здоровья

Личностные:

- формирование у обучающихся интереса занятиям физической культурой и активному отдыху;

Метапредметные:

- развитие умения ставить простую и достигать ее;
- развитие навыка самоконтроля при выполнении физических упражнений;

Предметные:

- формирование представления о широком понятии «здоровье»
- формирование знаний, как ухаживать за кожей, полостью рта, как беречь зрение; понимать взаимосвязь и влияние питания, настроения, физической нагрузки на здоровье;
- формирование умения выполнять доступные комплексы физических упражнений.

Модуль 3. Спорт и здоровье

Личностные:

- повышение интереса к олимпийским играм;
- формирование мотивации к занятиям спортом.

Метапредметные:

- развитие умения перед собой небольшую цель и достигать ее;
- развитие умения выполнять элементарный контроль самочувствия при выполнении комплекса упражнений;

Предметные:

- формирование представления о гиподинамии и знаний о видах двигательной активности;
- формирование начальных знаний об олимпийском движении;

- расширение представлений о зимних, летних видов спорта и знаменитых спортсменах;

- формирование знаний о физических упражнениях, направленных на развитие физических качеств (сила, ловкость)

Модуль 4. Академия спорта

Личностные:

- повышение мотивации к занятиям физической, стремления укреплять здоровье и улучшать личные достижения через выполнение доступных упражнений

- повышение творческой активности, развитие любознательности;

Метапредметные:

- развитие умения осуществлять поиск и выбор информации, делать выводы, представлять информацию в форме презентации, коллажа, интерактивной игры.

- развитие физических качеств сила, ловкость.

Предметные:

- расширение знаний об истории олимпийских, паралимпийских игр;

- расширение знаний о способах укрепления здоровья.

Модуль 5. Ваше здоровье в ваших руках

Личностные:

- повышение мотивации бережного отношения к своему здоровью и здоровью близких;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.

- формирование коммуникативных качеств, способности вести диалог и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения.

Метапредметные:

- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;

- развитие умения находить информацию, выбирать главное, делать выводы, представлять информацию.

Предметные:

- формирование начальных представлений о техниках сохранения здоровья;

- формирование знаний о вредных привычках и их влиянии на организм человека.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	35
2	Количество часов в неделю,	1
3	Количество часов по программе в год на один модуль	35
4	Количество занятий: 1 год обучения - модуль 1, час	35
5	Количество занятий: 2 год обучения - модуль 2, час	35
6	Количество занятий: 3 год обучения - модуль 3, час	35
7	Количество занятий: 4 год обучения - модуль 3, час	35
8	Количество занятий: 5 год обучения - модуль 3, час	35
9	Количество занятий по модулям всего, час	175
10	Начало занятий	1 сентября
9	Каникулы	1 - 7 ноября 31 декабря - 9 января 21 - 27 марта
10	Выходные дни	Суббота, воскресенье
11	Окончание учебного года	31 мая

Календарный учебный план (Приложение 1)

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению, имеющий высшее профессиональное образование, прошедшим курсы повышения квалификации в области специальной педагогики или специальной психологии, владеющим методиками дифференцированной коррекционной работы, подтвержденные документом установленного образца.

Материально-техническое обеспечение.

Для успешной реализации программы необходимо наличие технического оборудования у педагога и ученика: компьютер, наличие скоростного интернета, веб-камера, программа Skype, ZOOM.

Необходимым условием является соблюдение ортопедического режима (стол и стул должны соответствовать росту ребенка). В течение занятия рекомендуется проводить 2-3 физкультминутки по 1-3 мин, если занятие носит теоретический характер.

В целях создания эргономичного рабочего места необходимо избегать бесполезных или отвлекающих внимание изображений, препятствующих осуществлению быстрого выбора того или иного

действия. Также полезно назначить клавиши быстрого вызова команд в наиболее часто используемых программах, связать некоторые горячие ключи быстрого выбора с наиболее используемыми программами.

Информационное обеспечение.

Видеофайлы, аудиофайлы, материалы ютьюб, сайт Дополнительное образование.

«Навстречу спорту» http://dist66.ru/mod/book/view.php?id=1325

«Спортплощадка» http://dist66.ru/mod/forum/view.php?id=22

2.3. Форма аттестации и оценочные материалы

В начале учебного года проводится входная диагностика двигательных умений. Для выявления уровня теоретической подготовленности обучающегося используются следующие формы: собеседование, опрос, тестирование, анкетирование, викторина.

В середине и конце учебного года проводится мониторинг личностного развития и учебных достижений.

Для оценивания результатов освоения программы используется беседа, тестирование, выполнение комплекса ОРУ, выполнение тестов-упражнений.

Методы отслеживания: педагогическое наблюдение, анализ тестов, творческих работ, участие в дистанционных конкурсах и очных мероприятиях.

Результаты отражаются в индивидуальной образовательной программе, портфолио обучающегося.

4.1. Методические и дидактические материалы

Структура дистанционного занятия:

Занятие состоит из 4 частей:

1 часть – вводная. Цель – узнать о самочувствии обучающегося (для корректировки физических упражнений и нагрузки), установить эмоциональный контакт, настроить на совместную учебную деятельность и сотрудничество. Оно включает в себя приветствие, обсуждение самочувствия, объявления темы и цели занятия.

2 часть – основная. Она включает в себя разминку, выполнение физических упражнений, знакомство с теоретическим материалом (презентации, видеоролики), обсуждение, интерактивные игры, выполнение творческих заданий, создании презентации.

3 часть – заключительная. Она включает в себя малоподвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, подведение итогов занятия, рефлексию.

Раздел	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1 модуль “Азбука здоровья”				
Помощник и здоровья	беседа, просмотр презентаций обсуждение,игра-занятие	словесные: беседа, обсуждение, рассказ наглядные: показ иллюстраций, презентаций	видеоролик “Азбука здоровья” видеоролик “Веселая Школа чистоты”	Викторина
Мой организм	беседа практичес- кое занятие	Словесные: рассказ, беседа, обсуждение Наглядные: показ иллюстраций, презентаций, видеоматериалов Практические: показ упражнений,работа в электронной таблице или гугл/таблице	видеоролик “Анатомия для детей” видеоролик “Как устроен человек” видеоролик “Учим части тела человека” Тело человека (LeaningApps)	Интерактивная игра
“Спорт - это здорово”	беседа, совместные гугл-презентации	Словесные: рассказ, беседа Наглядные: показ иллюстраций, видеороликов. Практические: работа с гугл/презент. Наглядно-практические: показ игр-упражнений	Зимние виды спорта Зимние виды спорта Летние виды спорта Легкая атлетика Плавание	Гугл-презентация
2 модуль “Школа здоровья”				
Забота о здоровье	беседа, обсуждение,игра-занятие	Словесные: беседа, обсуждение, рассказ наглядные:	Режим дня (видео)	

		показ иллюстраций, презентаций, видеороликов		
Спорт и здоровье	практическое занятие, игра-занятие, беседа	Словесные: рассказ, беседа Наглядные: показ иллюстраций, видеороликов. Практические: работа с гугл/презент. Наглядно-практические: показ игр-упражнений	Комплекс упражнений 1 Комплекс упражнений 2 Комплекс упражнений 3 Видео «Физкультура дома Комплекс упражнений при правостороннем сколиозе Комплекс упражнений при сколиозе (видео 2) Общеукрепляющие упражнения при сколиозах	
3 модуль “ Спорт и здоровье”				
“Здоровье богатство на все времена”	Беседа, показ презентаций	Словесные: рассказ, беседа, обсуждение Наглядные: показ иллюстраций, презентаций, видеоматериалов Практические: показ упражнений, работа в электронной таблице или гугл/таблице	Питание https://docs.google.com/presentation/d/1hoCejHqUijMfaVfs2sTeZHIR1KMVwTfiBP4UZwHRQKA/edit#slide=id.p3 Осанка https://docs.google.com/presentation/d/1kJ0uZeFaviI-Fn8LuXKSxENVHEUpyUGxwzOmijcufO8/edit#slide=id.p3 Строение сердца	Опрос
“Спорт в нашей жизни”	Беседы показ презентаций	Словесные: рассказ, беседа, обсуждение Наглядные: показ иллюстраций, презентаций, видеоматериалов Практические: показ упражнений,работа в электронной таблице или гугл/таблице	Зимние виды спорта. https://docs.google.com/presentation/d/1R2ned_5fRxUZ8BAT7nsDkfB_ijLAwHPIYVl-yel78Vk/edit#slide=id.p3 Игровые виды спорта https://docs.google.com/presentation/d/1_uTGT3QRGkD-eyXF2dL12LYPFklTKxrxGw8EKtJAj58/edit#slide=id.p Легкая атлетика https://docs.google.com/presentation/d/1qxUrlVp0kCLyd7UeQzb18i1kp9KSm9tyyWbGsw344T0/edit#slide=id.ga825bc743_223	Опрос

			Необычные виды спорта https://drive.google.com/drive/u/0/my-drive?ogsrc=32	
3 Модуль “Академия спорта”				
“Спорт в моей стране”	Беседа, показ презентаций	Словесные: рассказ, беседа, обсуждение Наглядные: показ иллюстраций, презентаций, видеоматериалов Практические: показ упражнений,работа в электронной таблице или гугл/таблице	https://docs.google.com/presentation/d/1i8aVJfsVcz8lQGDgpE0-4LDYMqqC-u19NoHccSJKuCw/edit#slide=id.p1 Комплекс упражнений 1 Комплекс упражнений 2 Комплекс упражнений 3 Видео «Физкультура дома Комплекс упражнений при правостороннем сколиозе Комплекс упражнений при сколиозе (видео 2) Общеукрепляющие упражнения при сколиозах	
“История олимпийских игр”	Беседа, показ презентаций	Словесные: рассказ, беседа, обсуждение Наглядные: показ иллюстраций, презентаций, видеоматериалов Практические: показ упражнений,работа в электронной таблице или гугл/таблице	Олимпийский календарь. Летние олимпийские игр Пьер де Кубертен. Возрождение олимпийских игр Жизнь и биография Н. Панина-Коломенкина Зарождение современных олимпийских игр Летние виды спорта Зимние виды спорта с 1924 г Олимпионики Видео: История олимпийских игр/игры без России, Олимпионики (мультфильм)	Календарь олимпийских игр
“Паралимпийские игры”	Беседа, показ презентаций	Словесные: рассказ, беседа, обсуждение Наглядные: показ	История паралимпийского движения Паралимпийские виды спорта Спортсмены рядом с нами	Опрос

		иллюстраций, презентаций, видеоматериалов Практические: показ упражнений, работа в электронной таблице или гугл/таблице	Видеоролики Паралимпиада: -горнолыжный спорт -керлинг на колясках -лыжные гонки и биатлон -следж-хоккей Интерактивные игры на тему Спорт	
Модуль 5 “ Ваше здоровье в ваших руках”				
Раздел 1 “О здоровье всерьез”	Беседа, показ презентаций	Словесные: рассказ, беседа, обсуждение Наглядные: показ иллюстраций, презентаций, видеоматериалов Практические: показ упражнений,работа в электронной таблице или гугл/таблице	Самомассаж https://drive.google.com/file/d/1-cAbHUZFxwUcR6RuguEayd4HHI5BsRtQ/view?usp=sharing Комплекс упражнений 1 Комплекс упражнений 2 Комплекс упражнений 3 Видео «Физкультура дома Комплекс упражнений при правостороннем сколиозе Комплекс упражнений при сколиозе (видео 2) Общеукрепляющие упражнения при сколиозах	Опрос
Раздел 2 “Эмоции в жизни человека”	Беседа, показ презентаций	Словесные: рассказ, беседа, обсуждение Наглядные: показ иллюстраций, презентаций, видеоматериалов Практические: показ упражнений,работа в электронной таблице или гугл/таблице		
Раздел 3 “ Привычки и здоровье”		Словесные: рассказ, беседа, обсуждение Наглядные: показ иллюстраций,		

		презентаций, видеоматериалов Практические: показ упражнений,работа в электронной таблице или гугл/таблице		
Раздел 4 “ Умение отвечать за себя”	Беседа, показ презентаций	Словесные: рассказ, беседа, обсуждение Наглядные: показ иллюстраций, презентаций, видеоматериалов Практические: показ упражнений,работа в электронной таблице или гугл/таблице		с

Список литературы

Для педагога:

1. Буш-Ористмани Э. Гимнастика для позвоночника/ Пер. с нем. В. Малахова. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 56 с.: ил.
2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7-8 классы/ А.Г. Макеева. - М.: Просвещение, 2013. - 63 с. - (Работаем по новым стандартам).
3. Дыхательная гимнастика для детей в домашних условиях. - М.: ИКЦ «Март. Т»; Ростов н/Д: Издательский центр «Март Т», 2004. - 160 с.
4. Зверева Н.Ю. Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями. – СПб.: Речь, 2008. – 176 с.
5. Здоровый образ жизни: учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына, и др.; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012. – 86 с.
6. Ковалько В.И. Младшие школьники на уроке: 1000 развивающих игр, упражнений, физкультминуток (1-4 классы) / В.А. Ковалько. - М.: Эксмо, 2007. - 152 с. - (Мастер-класс для учителя)
7. Коррегирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. - Спб7: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. - 80 с.
8. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические

рекомендации/ Науч. ред. Г.А. Халемский. - Спб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001. - 64 с.

9. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития школьников: Практическое пособие. - 2-е изд., исп. и доп. - М.: АРКТИ, 2009. - 60 с. (Развитие и воспитание)

10. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы/А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.

11. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебное пособие/ Под ред. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

Для учащихся:

1. Бакулина, М. Основы здорового образа жизни. 1-4 класс./Учебное пособие/М. Бакулина. – М.: Русское слово, 2017. -64., ил.

2. Белых, В. Правила здорового образа жизни /В. Белых. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017. – 8 с., ил.

3. Брайант-Моул, К. Серьезный разговор: алкоголь/ К.Брайант-Моул. – М.: Махаон, 1998. – 32 с., ил.

4. Брайант-Моул, К. Серьезный разговор: курение / К.Брайант-Моул. – М.: Махаон, 1998. – 31 с., ил.

5. Залесский, М.З. Как стать сильным/ М.З. Задлесский. – М.: РОСМЭН, 2000. – 128 с., ил.

6 Лаптев, А.П. Закаливайся на здоровье / А.П. Лаптев. – М.: Медицина, 1991. – 160с., ил.

7. Твой олимпийский учебник: учеб пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.: олимпийский комитет России. – 26-изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2017. – 24 с.: ил.

8. Физкульт-Ура! Книга будущих чемпионов. – М.: ОНИКС, 2012. – 128 с., ил.

Приложение 1

Календарный учебный план.
Модуль 1. “Азбука здоровья”

Таблица 6

№ п/п	Сроки прове-дения	Название раздела, темы занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	сент	Вводное занятие. Знакомство с программой. ТБ на занятии.	1	Беседа	тест-упражнения
Раздел 1. «Помощники здоровья» 7 час					
2	сент	Что такое “Здоровый образ жизни.	1	Теоретическое занятие.	Опрос
3	сент	Двигательная активность.	1	Практическое занятие.	Выполнение комплекса упражнений.
4	сент	Витамины на грядке.	1	Практическое занятие.	Опрос
5	окт	Личная гигиена.	1	Теоретическое занятие.	Беседа
6	окт	Укрепление здоровья	1	Практическое занятие	тест
7	окт	Вредные привычки.	1	Теоретическое занятие.	беседа
8	окт	Викторина «Здоровый образ жизни»	1	Практическое занятие.	Гугл-викторина
Раздел 2. “Организм человека” 8 часов					
9	ноябрь	Невидимки нашего тела. Мозг.	1	Теоретическое занятие	Ответы на вопросы
10	ноябрь	Телохранители нашего тела. Органы чувств. Зрение.	1	Практическое занятие.	Выполнение зрительной гимнастики
11	нояб	Телохранители нашего тела. Органы чувств. Слух.	1	Теоретическое занятие	Ответы на вопросы
12	нояб	Помощники нашего тела. Вкус и обоняние.	1	Теоретическое занятие	Ответы на вопросы
13	дек	Помощники нашего тела. Осязание и боль.	1	Практическое занятие.	Ответ на вопросы
14	дек	Опора нашего тела.	1	Теоретическое занятие	Интерактивная игра
15	дек	Опора нашего тела.	1	Практическое занятие.	Интерактивная игра
16	дек	Тест “Мой организм”	1	Практическое занятие.	Гугл-викторина
Раздел 3. «Спорт - это здорово!» 19 час					

17	янв	Как человек двигается. Утренняя гимнастика.	1	Практическое занятие.	Помежуточная диагностика
18	янв	Пальчиковая гимнастика.	1	Практическое занятие.	Выполнение тест-упражнений
19	янв	Ходьба. Бег. Прыжки	1	Теоретическое занятие	Выполнение упражнения
20	фев	Лыжный спорт. Зарядка лыжника.	1	Практическое занятие.	Выполнение упражнения.
21	фев	Как появились лыжи.	1	Теоретическое занятие	опрос
22	фев	Конькобежный спорт. Зарядка конькобежца.	1	Практическое занятие.	Выполнение упражнений для стоп
23	фев	Как появились коньки.	1	Теоретическое занятие	опрос
24	март	Зимние игры и развлечения	1	Теоретическое занятие	Интерактивная игра
25	март	Пальчиковые игры. Веселые карандаши.	1	Практическое занятие	Выполнение тест-упражнений
26	март	Пальчиковые игры “Руки-трюки”	1	Практическое занятие	Выполнение тест-упражнений
27	апр	Правильная осанка.	1	Теоретическое занятие	Ответы на вопросы
28	апр	Как сохранить осанку.	1	Практическое занятие	Тест “Правильно-неправильно.
29	апр	Гимнастика.	1	Практическое занятие	Выполнение диагональной гимнастики
30	апр	Плавание.	1	Практическое занятие	Выполнение тест-упражнений
31	май	Спортивные игры с мячом	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений с мячом
32	май	Спортивные игры с мячом	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений с мячом
33	май	Гимнастика для ума.	1	Практическое занятие	Игры на развитие двигательной, зрительной и слуховой памяти
34	май	Спортивное и безопасное лето.	1	Теоретическое занятие	опрос
35	май	Итоговое занятие	1	Практическое занятие	Интерактивная игра

Модуль 2. “Школа здоровья”

Таблица 7

№ п/п	Сроки прове-дения	Название раздела, темы занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Сент	Вводное занятие. Знакомство с программой. ТБ на занятиях.	1	Беседа.	Беседа
Раздел 1. «Забота о здоровье» 15 часов					
2	сент	Режим дня	1	Теоретическое занятие	Беседа
3	сент	Для чего нужен режим?	1	Практическое занятие	Тест
4	сент	Тест “Как здоровье?”	1	Комбинированное занятие	беседа
5	окт	Продукты для здоровья	1	Практическое занятие	беседа
6	окт	Питание в разное время года	1	Практическое занятие	Опрос
7	окт	Витамины.	1	Теоретическое занятие	викторина
8	окт	Вода и здоровье	1	Теоретическое занятие	Опрос
9	нояб	Что мы знаем о зубах	1	Теоретическое занятие	Опрос
10	нояб	Уход за зубами	1	Практическое занятие	Опрос
11	нояб	Как сохранить зубы здоровыми.	1	Практическое занятие	Опрос
12	нояб	Наша кожа. Уход за кожей	1	Теоретическое занятие	Беседа
13	дек	Наша кожа. Уход за кожей	1	Практическая работа	Опрос
14	дек	Как устроен глаз	1	Теоретическое занятие	Опрос
15	дек	Болезни глаз. Зрительная гимнастика.	1	Практическое занятие	выполнение гимнастики для глаз, беседа
16	дек	Как сохранить зрение	1	Практическое занятие	выполнение гимнастики для глаз., тест
Раздел 2. «Спорт и здоровье» 19 часов					
17	янв	Как мы отдыхаем	1	Практическое занятие	Беседа
18	янв	Значение сна для здоровья	1	Теоретическое занятие	Беседа
19	янв	Активный и пассивный отдых	1	Практическое занятие	Беседа

20	фев	Такая разная гимнастика	1	Теоретическое занятие	Беседа
21	фев	Такая разная гимнастика	1	Практическое занятие.	Выполнение упражнений
22	фев	Лечебная гимнастика для тебя	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
23	фев	Лечебная гимнастика для тебя	1	Практическая занятие	Выполнение упражнений
24	март	Активный отдых зимой	1	Теоретическое занятие	Беседа
25	март	Зимние виды спорта	1	Практическое занятие.	Интерактивная игра
26	март	Активный отдых летом	1	Теоретическое занятие	Беседа
27	апр	Летние виды спорта	1	Практическое занятие.	Интерактивная игра
28	апр	Спорт и характер	1	Практическое занятие.	Беседа
29	апр	Спорт - соперничество или и дружба	1	Теоретическое занятие	Беседа
30	апр	Спорт и игра.	1	Практическое занятие.	Выполнение упражнений
31	май	Спорт и игра.	1	Практическое занятие.	Выполнение упражнений
32	май	Подвижные игры для правильной осанки.	1	Практическое занятие.	Выполнение упражнений
33	май	Подвижные игры для координации	1	Практическое занятие.	Выполнение упражнений
34	май	Подвижные игры для друзей	1	Просмотр видеороликов	Обсуждение
35	май	Безопасность во время игры	1	Теоретическое занятие.	Обсуждение

Модуль 3. “Спорт и здоровье”

Таблица 8

№ п/п	Сроки прове-дения	Название раздела, темы занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	сент	Вводное занятие. Знакомство с программой	1	Беседа.	Беседа
Раздел 1. «Здоровье богатство на все времена» 15 часов					
2	сент	Что такое здоровый образ жизни.	1	Теоретическое занятие.	Беседа
3	сент	Что такое здоровый образ жизни.	1	Практическое занятие.	тест
4	сент	Движение - это жизнь.	1	Теоретическое занятие.	Опрос

5	окт	Движение - это жизнь.	1	Практическое занятие	Опрос
6	окт	Резервы организма	1	Практическое занятие	Опрос
7	окт	Резервы организма	1	Практическое занятие	Опрос
8	окт	Правила личной гигиены	1	Практическое занятие	Опрос
9	нояб	Правила личной гигиены	1	Практическое занятие	Опрос
10	нояб	Влияние неправильной осанки на здоровье	1	Теоретическое занятие	Опрос
11	нояб	Влияние неправильной осанки на здоровье.	1	Практическое занятие	Опрос
12	нояб	Практическая работа «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия”	1	Практическая работа	Тест-упражнение
13	дек	Практическая работа «Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС.	1	Практическая работа	Тест-упражнение
14	дек	Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека	1	Практическое занятие	Опрос
15	дек	Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека	1	Практическое занятие	Опрос
16	дек	Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека	1	Практическое занятие	Опрос
Раздел 2. «Спорт в нашей жизни» 19 часов					
17	янв	Что такое спорт?	1	Теоретическое занятие	Беседа
18	янв	Что такое спорт?	1	Практическое занятие	Опрос
19	янв	Спорт и я	1	Практическое занятие	Опрос
20	фев	Спорт и я	1	Практическое занятие	Опрос
21	фев	Зимние виды спорта	1	Теоретическое занятие.	Опрос
22	фев	Зимние виды спорта	1	Практическое занятие	Опрос
23	фев	Практическая работа: “ Мой любимый зимний вид спорта”	1	Практическая работа	Презентация
24	март	Летние виды спорта	1	Теоретическое	Опрос

				занятие	
25	март	Летние виды спорта	1	Практическое занятие.	Опрос
26	март	Практическая работа: “Мой любимый летний вид спорта”	1	Практическая работа	Презентация
27	апр	Знаменитые спортсмены современности.	1	Теоретическое занятие	Опрос
28	апр	Знаменитые спортсмены современности.	1	Практическое занятие.	Опрос
29	апр	Практическая работа: “Знаменитые спортсмены современности”	1	Практическая работа	Презентация
30	апр	Необычные виды спорта	1	Теоретическое занятие	Опрос
31	май	Практическая работа: “Необычные виды спорта”	1	Практическая работа.	Презентация
32	май	Олимпийское движение в России.	1	Беседа	Опрос
33	май	Олимпийское движение в России.	1	Практическое занятие.	Коллаж
34	май	Олимпийское движение в России.	1	Практическое занятие.	Тест
35	май	Итоговое занятие “Безопасное лето”	1	Беседа	Опрос

Модуль 4.“Академия спорта”

Таблица 9

№ п/п	Сроки прове-дения	Название раздела, темы занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	сент	Вводное занятие. Знакомство с программой	1	беседа	беседа
Раздел 1. «Спорт в моей семье» 7 часов					
2	сент	Физическая культура и личность	1	беседа	опрос
3	сент	Физическая культура и личность	1	беседа	опрос
4	сент	Любимые виды спорта.	1	Практическая работа	Фотоколлаж
5	окт	Любимые виды спорта.	1	Практическая работа	Кроссворд (составление или выполнение)

6	окт	Спортсмены в моей семье.	1	Практическая работа	Фотоколлаж
7	окт	Подвижные игры для всей семьи	1	Практическая работа	Выполнение упражнения
8	окт	Дневник спортивных достижений	1	Практическая работа	Создание и заполнение гугл-таблицы
Раздел 2. “Спорт в моей стране” 8 часов					
9	нояб	Спорт в России в начале XX века	1	беседа	беседа
10	нояб	ГТО	1	Практическая работа	Тест
11	нояб	Воины-спортсмены	1	Практическая работа	Презентация
12	нояб	Мой спортивный город	1	Практическая работа	Коллаж
13	дек	Мой спортивный город	1	Практическая работа	Коллаж
14	дек	Мой спортивный город	1	Практическая работа	Коллаж
15	дек	Известные Спортсмены моего города	1	Практическая работа	коллаж
16	дек	Известные Спортсмены моего города	1	Практическая работа	коллаж
Раздел 3. «История олимпийского движения» 19 часов					
17	янв	Античные олимпийские игры.	1	Беседа	Опрос
18	янв	Легенды и мифы	1	беседа	пересказ
19	янв	Олимпионики	1	Практическая работа	Опрос, коллаж
20	фев	Возрождение олимпийских игр	1	Беседа	Беседа
21	фев	Олимпиада в нашей стране	1	Практическая работа	Презентация
22	фев	Олимпиада в нашей стране	1	Практическая работа	Презентация
23	фев	Олимпийские чемпионы	1	Практическая работа	Тест-упражнение
24	март	Олимпийские чемпионы	1	Практическая работа	Тест-упражнения
25	март	Тренировка чемпионов	1	Практическая работа	Тест-упражнение
26	март	Физические качества	1	Практическая работа	Тест-упражнение
27	апр	История паралимпийских игр	1	беседа	беседа
28	апр	История паралимпийских	1	Практическая	беседа

		игр		работа	
29	апр	Международный паралимпийский комитет	1	Беседа	Беседа
30	апр	Международный паралимпийский комитет	1	беседа	
31	май	Паралимпийские виды спорта	1	Практическая работа	Викторина
32	май	Паралимпийские игры современности	1	Практическая работа	Викторина
33	май	Паралимпийцы Свердловской области	1	Практическая работа	Презентация
34	май	Паралимпийцы Свердловской области	1	Практическая работа	Презентация
35	май	Итоговое занятие.	1	Практическая работа	Кроссворд “Безопасное лето”

Модуль 5. “Ваше здоровье в ваших руках»

№ п/п	Сроки прове-дения	Название раздела, темы занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
Раздел 1. « О здоровье всерьез» 8 часов					
1	сент	Вводное занятие. Знакомство с программой. ТБ на занятиях.	1	беседа	Опрос
2	сент	Корригирующая гимнастика.	1	беседа, практическая работа.	Выполнение упражнений
3	сент	Дыхательная гимнастика.	1	беседа, практическая работа.	Выполнение упражнений
4	сент	Ортопедическая гимнастика.	1	Практическая работа	Выполнение упражнений.
5	окт	. Массаж и самомассаж	1	Практическая работа	опрос
6	окт	Самоконтроль.	1	Практическая работа	Создание дневника.
7	окт	Закаливание.	1	Практическая работа	опрос.
8	окт	Здоровое питание.	1	Практическая работа	опрос
Раздел 2. “Эмоции в жизни человека ” 8 часов					
9	нояб	Положительные эмоции.	1	Беседа	опрос
10	нояб	Отрицательные эмоции.	1	Практическая работа	тест
11	нояб	Сквернословие и здоровье	1	Беседа	опрос
12	нояб	Конфликтные ситуации.	1	Практическая работа	тест

13	дек	Мои ощущения.	1	Практическая работа	тест
14	дек	Связь эмоций с организмом.	1	Практическая работа	Коллаж
15	дек	Как влияют эмоции на здоровье.	1	Беседа	Обсуждение.
16	дек	Итоговое занятие.	1	Практическая работа	Кроссворд
Раздел 3. « Привычки и здоровье» 10 часов					
17	янв	Вредные привычки.	1	Беседа	Опрос
18	янв	Мифы и факты о курении.	1	беседа	Беседа
19	янв	Влияние табакокурения на организм человека.	1	Практическая работа	Беседа, коллаж
20	фев	Пищевые добавки и витамины.	1	Практическая работа.	Интерактивная игра
21	фев	Токсичные вещества	1	Беседа	опрос
22	фев	Энергетические напитки.	1	Беседа	опрос
23	фев	Правила обращения с лекарственными препаратами.	1	Практическая работа	Опрос
24	март	Знакомство с понятием “Характер”.	1	Практическая работа	Тест
25	март	.Конфликтные ситуации.	1	Практическая работа	Презентация.
26	март	Компьютерная и игровая зависимость.	1	Беседа	Обсуждение
Раздел 4. «Умение отвечать за себя» 9 часов					
27	апр	Сколько прав у ребенка?	1	Беседа	Опрос
28	апр	Необдуманные поступки.	1	Практическая работа	Тест
29	апр	У меня такой характер.	1	Беседа	Беседа
30	апр	Привычки и здоровье.	1	Практическая работа	тест
31	май	Воля и ее развитие.	1	Беседа	Обсуждение
32	май	Умей сказать нет.	1	Практическая работа	Тест
33	май	Спорт - это уверенность в себе.	1	Практическая работа	Выполнение упражнений
34	май	Не бойся попросить помощь.	1	Практическая работа	Опрос
35	май	Итоговое занятие	1	Беседа	Обсуждение, опрос