

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Гимназия № 11(Базовая школа Российской академии наук)»

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
начальных классов  
протокол № 01 от 27.08.2020  
\_\_\_\_\_ Т.А. Каясова

ПРОВЕРЕНО  
заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Ю.П. Дюльдина  
28.08.2020

УТВЕРЖДЕНО  
приказ № 280-од от 31.08.2020  
Директор ГБОУ СО «Гимназия  
№ 11(Базовая школа РАН)»  
\_\_\_\_\_ Л.В. Галузина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Срок реализации программы 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Составитель программы: Рыжова В.В., педагог дополнительного образования

г. Самара, 2020

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровое движение» имеет физкультурно-спортивную направленность на ознакомительном уровне и предназначена для детей 10 - 14 лет.

**Новизна** данной программы проявляется в интеграции знаний, умений и навыков по формированию и пропаганде здорового образа жизни, в том числе с подготовкой к сдаче комплекса ГТО.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной программы «Здоровое движение» заключается в том, что формирование высокого уровня здоровья детей и учащейся молодежи во всех его аспектах - духовном, психическом, физическом является высшей социальной ценностью государства. Поэтому с самого раннего детства необходимо формировать у детей ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Педагогической целесообразностью программы выступает необходимость формирования теоретических знаний, умений и навыков по сохранению своего здоровья и позитивному отношению к здоровому образу жизни, а также укреплению общей физической подготовки посредством подготовки к сдаче нормативов комплекса гто.

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровое движение»: формирование активной жизненной позиции по отношению к здоровью, проявляющейся в поведении и деятельности и осознанном противостоянии разрушающим здоровью факторам.

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровое движение»:

### Обучающие:

- способствовать расширению представления о здоровом образе жизни;
- познакомить обучающихся с нормативами комплекса ГТО;

формировать умения систематизировать и анализировать информацию.

### Развивающие:

- развивать творческое мышление участников;
- развивать умение излагать свое мнение, обсуждать, делать выводы;
- развивать умение сотрудничать;
- развивать умение работать с источниками информации.

### Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности за своё состояние здоровья и других;
- воспитывать чувство ответственности за работу в группе.

Отличительными особенностями представленной программы является практико - ориентированный подход в обучении, поскольку знания, умения и навыки, полученные в результате освоения программы, возможно применять на практике на протяжении всей жизни.

В детское объединение дополнительного образования «Здоровое движение» принимаются все желающие без предварительной подготовки, которые соответствуют возрастной категории 11 - 18 лет. Группы могут составлять как школьники одного, так и разных возрастов. В подростковом возрасте необходимо формирование сознательного позитивного отношения к укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни, а также прочных знаний, умений и навыков по борьбе с негативными проявлениями (курение, алкоголизм, употребление ПАВ и др.)

Срок реализации программы - 1 год, 36 недель, 9 месяцев.

Занятия в рамках программы проводятся один раз в неделю по 1 часу в групповой форме (15 - 30 человек). Ведущими технологиями являются технология практико-ориентированного обучения и технология дебатов.

### ***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности***

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы «Здоровое движение» участники будут **знать:**

- понятие « здоровый образ жизни» и его компоненты.
- режим дня

- питание
- способы профилактики заболеваний;
- способы профилактики негативных проявлений.

Помимо знаний, обучающиеся приобретут практические *умения и навыки*:

- составлять режим дня;
- составлять сбалансированное меню;
- применять способы профилактики заболеваний в повседневной жизни;
- использовать и пропагандировать способы профилактики негативных проявлений на практике.

Способами определения результативности освоения программы могут стать:

- 1) Выставка плакатов, посвященных борьбе с негативными проявлениями;
- 2) Организация зарядок для учащихся начальной школы;
- 3) Количественные и качественные показатели участниками программы в спортивных мероприятиях, проводимых гимназией, в том числе, Дня здоровья ;

4) Участие в мероприятиях направления «Здоровое движение» Российского движения школьников и других конкурсных и социально-значимых мероприятиях физкультурно-спортивной направленности.

### Учебно - тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
<b>1. Здоровый образ жизни (14 часов)</b>			
1	Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	1	-
2	тест «Что мы знаем о здоровом образе жизни?»	-	1
3	Понятие «Здоровый образ жизни»	1	-
4	Компоненты здорового образа жизни	1	-
5	Режим дня.	1	-
6	Режим дня.	-	1
7	Основы правильного питания	1	-
8	Питание во время занятий спортом.	1	-
9	Дебаты «Правильное питание vs	-	1

	Фастфуд»		
10	Закаливание.	1	-
11	Тест «Погода в доме»	-	1
12	Профилактика курения и алкоголизма.	1	-
13	Профилактика СПИД и употребления ПАВ	1	-
14	Фестиваль «Мы за здоровый образ жизни»	-	1
<b>2. Всероссийский комплекс ГТО (22 часа)</b>			
15	Комплекс ГТО и история его становления	1	-
16	Нормативы ГТО	1	-
17	Бег на лыжах	-	1
18	Бег на лыжах	-	1
19	Челночный бег 3 x 10 м	-	1
20	Бег 1000 м	-	1
21	Бег 1500 м	-	1
22	Бег 2000 м	-	1

23	Бег 2500 м	-	1
24	Бег 3000 м	-	1
25	Прыжок в длину с места	-	1
26	Прыжок в длину с разбега	-	1
27	Подтягивание на низкой (из вися лежа) перекладине	-	1
28	Подтягивание на высокой (из вися) перекладине	-	1
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	1
30	Поднимание туловища из положения лежа на спине	-	1
31	Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье	-	1
32	Метание спортивного снаряда в цель и на дальность	-	1
33	Стрельба	-	1
34	Сдача нормативов ГТО	-	1
35	Сдача нормативов ГТО	-	1
36	Фестиваль «Здоровое движение»	-	1
	<b>Итого: 36 часов</b>	<b>11</b>	<b>25</b>

## **Содержание программы**

### **Здоровый образ жизни (14 часов).**

Режим дня. Питание. Двигательная активность. Профилактика болезней, закаливание. Благотворная психологическая обстановка в семье. Профилактика вредных привычек.

### **Всероссийский комплекс ГТО (22 часа).**

Челночный бег 3x10 М. Бег 30,60, 100 М. Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м. Прыжок В длину с места и прыжок в длину с разбега. Подтягивания на низкой (из вися лежа) и высокой (из вися) перекладинах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье. Метание спортивного снаряда в цель и на дальность. Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1,2,3,5, 10 км. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя.

### **Методическое и материально - техническое сопровождение**

Для эффективной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровое движение» необходимо следующее методическое сопровождение:

1. Презентации для занятий по блоку «Здоровый образ жизни».

2. Обучающие видеоролики по профилактике негативных проявлений.

3. Памятки с нормативами всероссийского комплекса ГТО в зависимости от возрастной категории.

Помимо методического сопровождения, можно использовать следующее **материально - техническое оснащение:**

1. Учебный класс, оснащенный не менее, чем для 15 человек со столами и стульями для занятий по блоку «Здоровый образ жизни».

2. Спортивный зал для занятий по блоку «Всероссийский комплекс ГТО».

3. Спортивные снаряды и инвентарь для подготовки и сдачи нормативов комплекса ГТО.

### **Библиография**

1. В. Н. Яцин. ОБ)К. Здоровый образ жизни. М.: Флинта, 2011. - 128 с.

2. Леванова Е.А., Соболева А.Н., Плешаков В.А., Телегина И.О., Волошина А.г.Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. Изд-во Питер. 2012.С.208.

3. Сборник сценариев и мероприятий по пропаганде здорового образа жизни. Сост. Хусаинова З.А., Давлетова О.В., Иргалина Г.г.

4. Скажем курению «НЕТ»! / Леванова Е.А., Романникова М.В., Татарникова М.В. Телегина И.О. Под общ. Ред. Е.А.Левановой. - М.: АРКТИ, 2012. - 160 с.

5. Профилактика наркомании и ЗОЖ. Методическое пособие. Ижевск, 1999.

6. <https://www.gto.ru/>