

Программа Здоровичок имеет физкультурно-спортивную направленность, интегрирует в себя различные способы двигательной активности и обладает весомой зрелищной составляющей, повышает интерес к олимпийским видам спорта, способствует профессиональной ориентации на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта. Программа направлена на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия, а также развития координации и чувство товарищества проведении подвижных игр в начальной школе.

Адресат

Программа реализуется для учащихся 7-10 лет,

- без требований к полу учащихся
- без специальной подготовки
- с отсутствием медицинских противопоказаний для занятий «Здоровичком»

Актуальность: программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере физической культуры и спорта.

Программа предназначена для сохранения и укрепления здоровья школьников в начальной школе и имеет физкультурно-оздоровительное направление. В настоящее время состояние здоровья – один из важнейших факторов.

Содержание программы направлено на развитие у школьника жизненно важных способов передвижения (ходьба, бег, прыжки). Наряду с этим большое внимание уделяется способам физкультурной деятельности (утренняя зарядка, физкультминутка, упражнения, направленные на формирование правильной осанки). Важная роль отводится физическому совершенствованию (гимнастические, акробатические легкоатлетические упражнения, подвижные игры). Особое внимание уделяется вопросам личной гигиены. В процессе усвоения программы у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Отличительные особенности

Программа обновлена в 2022 году в связи с распоряжением КО №1676-р от 25.08.2022 Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга.

Уровень освоения: программа имеет общекультурный уровень освоения.

Объем и сроки освоения

Программа реализуется в объеме 144 часа, 2 года, в год по 72 часа

Цель: создание условий для развития и укрепления физического здоровья учащихся; сформировать психологическую устойчивость, внедрение здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- освоить знания о физической культуре и спорте в целом;
- освоить технику исполнения комплекса физических упражнений с оздоровительной и корректирующей направленностью;
- научить основам структуры упражнениям для формирования правильной осанки;
- осуществлять общую физическую подготовку комплексом ОРУ

Развивающие:

- развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость) и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- развить быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.
- развивать психофизические характеристики: память, внимание, координацию движений;
- развивать физические данные

Воспитательные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать положительные качества личности;
- нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитывать настойчивость.

Планируемые результаты

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

Метапредметные - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать с партнёром и в команде во время занятий упражнениями: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Это:

- знание основных правил ОРУ; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях здоровичком в том числе) и правилах его предупреждения.
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий здоровичком; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий здоровичком.

Организационно-педагогические условия

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при согласии родителей, рекомендации врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки.

Формы занятий: занятия проводятся в групповой форме с элементами индивидуальной работы.

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме обучения

Особенности реализации: модульный принцип представления содержания дополнительной общеразвивающей программы и построения учебных планов.

Особенности организации образовательного процесса

Для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные, дети-мигранты и др.) программа может быть реализована через:

- разработку индивидуального образовательного маршрута;
- разработку индивидуальной программы развития.

Условия набора

В группы 1 года обучения принимаются все желающие, а также при согласии родителей, рекомендации врача. Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки. Учащиеся, пришедшие из других образовательных учреждений также могут заниматься по данной программе.

Условия формирования групп

Группы формируются разновозрастные по возрастным диапазонам (7-10 лет)

В течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление учащихся на 1-й и последующие года обучения по результатам собеседования.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек. Максимальное количество обучающихся в группах - 15 человек.

Форма организации учебного процесса

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий

Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, при необходимости могут проводиться по малым группам, индивидуально.

Формы проведения занятий

Формами проведения учебных занятий по программе являются тренировки, показательные выступления, открытые занятия.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (показ, объяснение),
- групповая (выступления, тренировки),
- в малых группах (работа над номером и т.п.),

- индивидуальная (для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков и т.п.).

Материально-техническое оснащение

Материально-техническое оснащение программы включает в себя:

- спортивный зал школы с раздевалкой для детей;
- оборудованный звуковым проигрывателем;
- ноутбуком для просмотра видеоматериалов;
- скакалки, коврики, скамейки, маты.

Единая спортивная форма для учащихся