

Комитет по образованию администрации муниципального образования Богородицкий район

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «13» 06 2023 г.
Протокол № 5

Утверждаю:
Директор МУДО ДДТ
О.М. Астахова/



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Азбука здоровья»**

Возраст детей: 10-12 лет
Срок реализации: 1 год
Объем программы: 72 часа
Уровень сложности: стартовый

Автор-составитель:
Маркашов Сергей Сергеевич,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» (стартовый уровень) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся", Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р), постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» и «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Уставом МУДО ДДТ, Положением о дополнительной общеразвивающей программе в МУДО ДДТ и другими нормативными документами, регламентирующими деятельность организации дополнительного образования.

Проблема формирования ЗОЖ и укрепления здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития современной образовательной системы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению.

Образовательная деятельность по данной программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой;
- формирование здорового и безопасного образа жизни, культуры общения;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- укрепления здоровья, профессионального самоопределения;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что она составлена с учетом приоритетов обновления содержания и технологий по физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей, закрепленных в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года: «создать условия для вовлечения детей <...> в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей».

Отличительные особенности программы – в том, что она успешно совмещает занятия таким видом спорта как настольный теннис, игрой в шахматы, с работой по формированию осознанного отношения к своему здоровью, к своим возможностям, формированию твердой уверенности в них, сознательной потребности в систематической двигательной активности, занятиях ФК и спортом.

Основным концептуальным положением этой программы является, прежде всего, понимание того, что Здоровый образ жизни мы рассматриваем как один из аспектов становления личности.

Здоровьесбережение одно из приоритетных направлений образовательной деятельности МУДО ДДТ. Обучающийся должен знать и выполнять правила здорового и безопасного образа жизни, уметь систематически наблюдать за своим физическим состоянием и организовывать здоровьесберегающую деятельность. Программа предполагает изучение теоретических основ здорового образа жизни и факторов, влияющих на здоровье человека, дано определение «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Формированию двигательных навыков, развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств способствуют занятия настольным теннисом. Кроме того, спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, умения концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 12 лет, получивших разрешение врача. У детей данного возраста произвольное внимание развито гораздо лучше. Умение направлять внимание на те объекты и предметы, на которые указывает педагог, уже сформировано, приобретено в процессе обучения. Обучающиеся умеют бегло читать и писать, поэтому можно давать им письменные задания при изучении наглядно-иллюстративного материала.

Эффективность запоминания словесных выражений у детей даже выше, чем наглядных рисунков, плакатов. Это объясняется интенсивным формированием приёмов осмысленного запоминания медицинских понятий. Вместе с тем важное значение имеет удержание в памяти наглядных образов. Поэтому на учебных занятиях приёмы произвольного и произвольного запоминания нужно использовать применительно к словесной и наглядной информации по здоровому образу жизни.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, для её освоения запланировано 72 часа. Уровень обучения – стартовый.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в групповой форме. Основные виды групповых занятий: занятие-игра, практическое занятие, беседа, показ педагогом упражнений, тренировка, турнир, соревнование, мастер-класс.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в разновозрастных или разновозрастных группах постоянного состава, а также по необходимости занятия могут проводиться индивидуально.

Программа построена в соответствии со следующими принципами:

- доступность знаний, их расшифровка и конкретизация с учетом особенностей познавательной деятельности детей 10 – 12 лет;
- актуализация знаний и умений, мотивированность всех предлагаемых учебных ситуаций с точки зрения реальных потребностей ребенка данного возраста;
- программа написана как обращение к конкретному обучающемуся детского объединения. Таким образом, подчеркивается лично-ориентированная направленность документа, его субъектный характер;
- деятельностная основа процесса обучения, его практико-ориентированная направленность, удовлетворение потребности детей в

игровой деятельности и эмоционально-наглядной опоре познавательной деятельности.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – общее количество часов в год - 72; количество часов в неделю - 2; 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия составляет 40 минут.

Цель программы: создать условия, направленные на оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Задачи:

Личностные задачи:

1. Формировать мотивацию на осознанное отношение к своему здоровью, навыка самостоятельных занятий.
2. Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
3. Воспитывать сознательное отношение к выполнению правил здорового образа жизни.

Метапредметные задачи:

1. Развивать умение думать, умение исследовать, умение общаться, умение взаимодействовать, умение доводить дело до конца.
2. Развивать мотивацию к безопасному поведению.

Образовательные задачи:

1. Обучение обучающихся основам знаний об организме человека и его индивидуально-типологических особенностях и возможностях.
2. Обеспечить каждому ребенку требуемый уровень знаний по здоровому образу жизни.
3. Знакомство с элементарными понятиями и терминами шахматной игры.
4. Познакомить с основами техники и тактики игры в настольный теннис.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Диагностическая деятельность	2	-	1	
1.1	Предварительная	1	-	1	Тестирование, опрос
1.2	Итоговая	1	-	1	Тестирование, опрос
2.	Обучающие занятия	31	25	6	
2.1	Я – индивидуальность или чем я отличаюсь от других.	1	0,5	0,5	обсуждение
2.2	Место человека в природе и обществе.	1	0,5	0,5	обсуждение
2.3	Из чего состоит человек.	1	1	-	обсуждение
2.4	Как ты познаешь мир.	1	1	-	обсуждение
2.5	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	1	-	опрос
2.6	Что такое здоровье и от чего оно зависит.	2	1	1	обсуждение
2.7	Почему с возрастом изнашивается организм.	1	1	-	беседа
2.8	Как ты растешь.	1	0,5	0,5	беседа
2.9	Осанка –стройная спина.	1	0,5	0,5	опрос
2.10	Физкульт – ура!	2	1	1	обсуждение
2.11	Как правильно есть.	1	1	-	обсуждение
2.12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	1	-	обсуждение
2.13	Где найти витамины.	1	1	-	обсуждение

2.14	Глаза – главные помощники человека.	1	0,5	0,5	обсуждение
2.15	Чтобы уши слышали.	1	1	-	опрос
2.16	Основы личной гигиены школьника.	1	1	-	обсуждение
2.17	Солнце, воздух и вода – друзья и враги.	1	1	-	обсуждение
2.18	Осторожно, инфекция!	1	1	-	обсуждение
2.19	Закаливание дома.	1	1	-	обсуждение
2.20	Почему болят зубы.	1	1	-	обсуждение
2.21	Мой режим дня.	1	1	-	обсуждение
2.22	Первая доврачебная помощь: - колотая рана, резаная рана, ссадина	2	1	1	беседа
2.23	повреждение глаз, носовое кровотечение	1	1	-	беседа
2.24	перелом руки, перелом ноги	1	1	-	беседа
2.25	пищевое отравление	1	1	-	беседа
2.26	обморок, солнечный удар, тепловой удар	1	1	-	беседа
2.27	ожог, обморожение.	1	1	-	беседа
2.28	Заключительное занятие по пройденному материалу.	1	0,5	0,5	обсуждение
3.	Практические занятия	39		38	
3.1.	Общая и специальная физическая подготовка	7		7	Педагогическое наблюдение
3.2.	Шахматы	15	2	13	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа

3.3.	Настольный теннис	15	2	13	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа
3.4.	Контрольно-проверочные занятия.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос

Содержания учебного плана

1. Диагностическая деятельность: предварительная (беседа, тестирование), итоговая (тестирование, опрос).

2. Обучающие занятия.

2.1. Я – индивидуальность или чем я отличаюсь от других.

Теория: Обсуждение различных сфер проявления «Я». Дать представление о структурных компонентах личности: «Я – физическое» (мое тело, возраст, пол, особенности внешности), «Я – интеллектуальное» (мой ум, представления, интересы), «Я – социальное» (ученик, дочь, сын, внук, друг)

Практика: Игра «Кто я?»

Форма контроля: Обсуждение.

2.2. Место человека в природе и обществе.

Теория: Основные значения понятия "Природа". Роль природы в жизни человека и общества. Взаимосвязь природы и общества. Экология.

Практика: Просмотр видеоролика.

Форма контроля: Обсуждение.

2.3. Из чего состоит человек.

Теория: Человеческое тело – строение, функционирование. Системы органов. Интересные факты о человеческом теле.

Форма контроля: Обсуждение.

2.4. Как ты познаешь мир.

Теория: Формировать представление об основных органах чувств (зрение, слух, обоняние, осязание), об особенностях познания окружающего мира с их помощью.

Форма контроля: Обсуждение.

2.5. Здоровье и здоровый образ жизни.

Теория: Формирование знаний о здоровом образе жизни как одной из главных ценностей человеческой жизни; о правилах сохранения и укрепления здоровья.

Форма контроля: Опрос.

2.6. Что такое здоровье и от чего оно зависит.

Теория: Факторы, положительно воздействующие на здоровье и отрицательно воздействующие на здоровье.

Практика: Изготовление коллажа «Что такое здоровье»

Форма контроля: Обсуждение.

2.7. Почему с возрастом изнашивается организм.

Теория: Возрастные изменения организма. Причины, симптомы.

Форма контроля: Беседа

2.8. Как ты растешь.

Теория: Необходимость особенно бережного отношения к собственному здоровью в период роста. Зависимость физического состояния человека от его поведения.

Практика: Приёмы определения функционального состояния организма.

Форма контроля: Опрос.

2.9. Осанка –стройная спина.

Теория: Отрицательные последствия нарушения осанки. Методы самоконтроля и коррекции осанки. Значение физической активности при формировании правильной осанки.

Практика: ОРУ

Форма контроля: Беседа.

2.10. Физкульт – ура!

Теория: Значение физической культуры в жизни человека.

Практика: Соревнования «Веселые старты».

Форма контроля: Обсуждение.

2.11. Как правильно есть.

Теория: Гигиена питания. Режим питания.

Форма контроля: Обсуждение.

2.12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Теория: Связь рациона питания и образа жизни, понятие о калорийности продуктов питания.

Форма контроля: Обсуждение.

2.13. Где найти витамины.

Теория: Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Витамины «с грядки».

Форма контроля: Обсуждение.

2.14. Глаза – главные помощники человека.

Теория: Познакомить с элементарным строением глаза. Объяснить, отчего снижается острота зрения и что зрение необходимо беречь; научить заботиться о зрении.

Практика: Упражнения по снятию усталости глаз.

Форма контроля: Обсуждение.

2.15. Чтобы уши слышали.

Теория: Строение уха. Основные правила ухода и гигиены ушей. Факторы, влияющие на снижение слуха.

Форма контроля: Беседа.

2.16. Основы личной гигиены школьника.

Теория: Понятие «Личная гигиена», основные правила личной гигиены. Значимость соблюдения правил личной гигиены для сохранения здоровья.

Форма контроля: Обсуждение.

2.17. Солнце, воздух и вода – друзья и враги.

Теория: Солнце, воздух, вода - средства оздоровления организма. Соблюдение гигиенических требований к использованию оздоровительных факторов природы.

Форма контроля: Обсуждение.

2.18. Осторожно, инфекция!

Теория: Простудные и простудно – инфекционные заболевания. Причины возникновения и способы профилактики ОРИ, ОРВИ, ОРЗ и гриппа.

Форма контроля: Обсуждение.

2.19. Почему болят зубы.

Теория: Функции зубов. Правила ухода за зубами.

Форма контроля: Обсуждение.

2.20. Закаливание дома.

Теория: Зачем нужно закаливаться. Важные правила и основные принципы закаливания.

Форма контроля: Обсуждение.

2.21. Мой режим дня.

Теория: Режим дня для школьника, его значение. Рациональное планирование своего дня с пользой для учебы и здоровья.

Форма контроля: Обсуждение.

2.22. Первая доврачебная помощь. Колотая рана, резаная рана, ссадина.

Теория: Первая помощь при кровотечениях и ранениях. Способы остановки кровотечения. Виды повязок. Правила и приемы наложения повязок на раны.

Практика: Наложение жгута, наложение повязок.

Форма контроля: Беседа

2.23. Повреждение глаз, носовое кровотечение.

Теория: Оказание первой помощи при повреждение глаз, носовом кровотечении.

Форма контроля: Беседа

2.24. Перелом руки, перелом ноги.

Теория: Первая помощь при переломах. Приемы и способы иммобилизации с применением табельных и подручных средств. Способы и правила транспортировки и переноски пострадавших.

Форма контроля: Беседа

2.25. Пищевое отравление.

Теория: Первая помощь при отравлениях.

Форма контроля: Беседа

2.26. Обморок, солнечный удар, тепловой удар.

Теория: Первая помощь при обмороке, тепловом и солнечном ударах.

Форма контроля: Беседа

2.27. Ожог, обморожение.

Теория: Первая помощь при химических и термических ожогах, обморожениях.

Форма контроля: Беседа

2.28. Заключительное занятие по пройденному материалу.

Теория: Обобщение полученных знаний.

Практика: Игровая программа «Мы за ЗОЖ».

Форма контроля: Обсуждение

3. Практические занятия

3.1. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения).

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперёд и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнение для мышц ног. Движение прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на одной ноге на месте и в движении.

Теннисный мяч. Броски и ловля одной рукой из положения стоя, сидя; ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель, жонглирование.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения – шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной на двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмёрок. Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы. Упражнение с ракеткой у зеркала - имитация ударов справа и слева в быстром темпе. Игра с партнёром на столе. Игра одного против двоих, троих... "солнышко".

Форма контроля: выполнение упражнений.

3.2. Шахматы:

Теория: Шахматная доска. Шахматная нотация. Шахматные фигуры. Рокировка Короля. Понятие шахматной доски как поля проведения сражения двух армий. Понятие шаха, мата, ничьи, вечного шага и пата.

Практика: Разбор элементов шахматной доски (поля, линии: горизонтали, вертикали, диагонали, цифры и буквы), закрепление шахматной нотации. Разбор правил ходов, взятий шахматных фигур и правил шахматной рокировки. Решение заданий на постановку шаха, мата, ничьи, вечного шага, пата.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, беседа, опрос.

3.3. Настольный теннис

Теория: Правила игры. Организация и проведение соревнований.
Разбор и изучение основных правил игры. Виды соревнований. Обязанности и права участников.

Основные методические приёмы в тренировке теннисистов. Основы техники и тактики игры: Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

Основные технические приёмы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов, (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращения мяча, силе удара, траектории полёта мяча, времени выполнения удара.

Подача, в настольном теннисе: с верхним, нижним, смешанным вращением.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приёмов против теннисистов различных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование ударов в зависимости от техники игры противника.

Практика: Проведение самостоятельной разминки и занятия, составление плана тренировки на одно и несколько занятий. Судейство соревнований.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание ручки ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение ударов справа и слева в шеренге с ракеткой. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча:

- подачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева "подрезкой" мяча вниз, справа "подрезкой" мяча вниз;

- удары: толчком тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, приём подачи "подставками" слева без вращения мяча, "накат" слева против "подставки" без вращения мяча, то же против несильной "подрезки" с вращением мяча вниз, "накат" слева против несильного "наката" с вращением мяча вверх, то – же справа;

- сочетание ударов: удары "накат" слева и справа поочерёдно против "подставки" без вращения мяча, затем против "подставки" с вращением мяча вниз, удары "накат" слева и справа против контратак с вращением мяча вверх;

- игра на счёт (тренировочные) - нападение против защиты "подставками", "подрезками" и против контр-нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в "Солнышко (крутилочка)" - один против двух, трёх,... пяти; контрольное соревнование.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, собеседование, тренировка.

3.4. Контрольно- проверочные занятия.

Практика: Проведение контрольных игр

Форма контроля: Педагогическое наблюдение

Планируемые результаты

Личностные результаты

У обучающегося должны быть сформированы:

- основы моральных качеств, дисциплинированность;
- чувство уверенности и самореализации в коллективе;
- мотивация на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Обучающийся должен:

Регулятивные:

- уметь выполнять правильные двигательные действия на чувства темпа и ритма, координацию движения;
- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.

Коммуникативные:

- уметь работать в паре;
- уметь учитывать разные мнения и интересы;

Познавательные:

- проявлять интерес к игре в шахматы и настольный теннис;
- сформирована мотивация к занятиям физкультурой.

Предметные результаты

Обучающийся должен

знать:

- основы здорового образа жизни;
- правила игры в шахматы и настольный теннис;
- элементарные понятия и термины шахматной игры и по игре в настольный теннис;
- технику выполнения общеразвивающих упражнений.

уметь:

- правильно планировать свой день;
- выполнять основные виды общеразвивающих упражнений;
- выполнять основные стойки и движения;

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			Беседа	1	Диагностическая деятельность Предварительная	Учебный кабинет	Тестирование, опрос
2.				Беседа	1	Я – индивидуальность или чем я отличаюсь от других.	Учебный кабинет	Беседа
3.				практическое занятие	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Место игры, оборудование, инвентарь. О настольном теннисе в РФ.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.				Беседа	1	Место человека в природе и обществе	Учебный кабинет	Обсуждение
5.				практическое занятие	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Правила игры. Игра на счёт.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.				беседа	1	Из чего состоит человек.	Учебный кабинет	Беседа
7.				практическое занятие	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Основы техники игры. Удар по мячу «откидка».	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.				занятие-игра	1	Как ты познаешь мир.	Учебный кабинет	Обсуждение
9.	октябрь			тренировка	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Основы техники игры. Изучение подачи слева.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
10				Беседа	1	Здоровье и здоровый образ жизни.	Учебный кабинет	Беседа
11				Тренировка	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Основы техники игры. Продолжение изучения удар «накат» слева у стола.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение

12			Беседа	1	Что такое здоровье и от чего оно зависит.	Учебный кабинет	Обсуждение
13			тренировка	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Основы техники игры. Изучение удара «накат» справа на колесе	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
14			занятие-игра	1	Что такое здоровье и от чего оно зависит.	Учебный кабинет	Обсуждение
15			Тренировка	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Основы техники игры. Изучение удара «накат» справа у стола.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
16			Беседа	1	Почему с возрастом изнашивается организм.	Учебный кабинет	Беседа
17	ноябрь		практическое занятие	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Основы техники игр. Изучение защитного удара «срезка» слева у стола.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
18			Беседа	1	Как ты растешь.	Учебный кабинет	Обсуждение
19			Тренировка	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Основы техники игры. Изучение защитного удара «срезка» слева на колесе.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
20			занятие-игра	1	Осанка –стройная спина.	Учебный кабинет	Обсуждение
21			тренировка	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Основы тактики игры. Тактика приёма подач	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
22			Беседа	1	Физкульт – ура!	Учебный кабинет	Обсуждение
23			Тренировка	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Перемещение у стола: переступания и выпалы.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
24			Соревнование	1	Физкульт – ура!	Учебный кабинет	Обсуждение

25			Тренировка	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Закрепление технических навыков и приёмов.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
26	декабрь		Беседа	1	Как правильно есть.	Учебный кабинет	Обсуждение
27			Тренировка	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Закрепление технических навыков и приёмов.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
28			Беседа	1	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Учебный кабинет	Беседа
29			Тренировка	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Закрепление технических навыков и приемов. Игры между учащимися	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
30			занятие-игра	1	Где найти витамины.	Учебный кабинет	Обсуждение
31			Тренировка	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Закрепление технических навыков и приемов. Игры между учащимися	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
32			Беседа	1	Глаза – главные помощники человека.	Учебный кабинет	Обсуждение
33		Тренировка	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Закрепление технических навыков и приемов. Игры между учащимися	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение	
34	январь		Беседа	1	Чтобы уши слышали	Учебный кабинет	Обсуждение
35			Тренировка	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Закрепление технических навыков и приемов. Игры между учащимися	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
36			Беседа	1	Основы личной гигиены школьника.	Учебный кабинет	Обсуждение
37			Тренировка	1	ОФП,СФП. Настольный теннис	Учебный кабинет	Педагогическое

						Закрепление технических навыков и приемов. Игры между учащимися		наблюдение	
38			занятие-игра	1	Солнце, воздух и вода – друзья и враги.	Учебный кабинет		Обсуждение	
39			Тренировка	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Закрепление технических навыков и приемов. Игры между учащимися	Учебный кабинет		Педагогическое наблюдение	
40	февраль		Беседа	1	Осторожно, инфекция!	Учебный кабинет		Обсуждение	
41			Тренировка	1	ОФП,СФП. Настольный теннис Контрольные игры между учащимися	Учебный кабинет		Педагогическое наблюдение, беседа, опрос.	
42			Беседа	1	Закаливание дома	Учебный кабинет		Беседа	
43			практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. О шахматных планах. Оценка позиций			Педагогическое наблюдение	
44			Беседа	1	Почему болят зубы.	Учебный кабинет		Обсуждение	
45			практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. Центры открытые, закрытые	Учебный кабинет		Педагогическое наблюдение	
46			Беседа	1	Мой режим дня.	Учебный кабинет		Беседа	
47			практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. Пешки изолированные, сдвоенные	Учебный кабинет		Педагогическое наблюдение	
48		март		Беседа	1	Колотая рана, резаная рана, ссадина	Учебный кабинет		Обсуждение
49				практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. Пешечный перевес	Учебный кабинет		Педагогическое наблюдение

50			практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. Стратегический план и мобилизация сил	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
51			практическое занятие	1	Колотая рана, резаная рана, ссадина	Учебный кабинет	Обсуждение
52			практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. Атака на короля. Контратака	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
53			практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. Основные виды дебютов	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
54			Беседа	1	Повреждение глаз, носовое кровотечение	Учебный кабинет	Обсуждение
55			практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. Гамбиты	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
56	апрель		практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. Дебют четырех коней	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
57			Беседа	1	Перелом руки, перелом ноги	Учебный кабинет	Обсуждение
58			практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. Тактические удары и комбинации	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
59			практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. Простейшие принципы разыгрывания середины партии	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
60			Беседа	1	Пищевое отравление	Учебный кабинет	Обсуждение
61			практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. Эндшпиль. Пешечное окончание	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение

62			практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. Фигура против пешки	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
63			Беседа	1	Обморок, солнечный удар, тепловой удар	Учебный кабинет	Обсуждение
64			практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. Окончание с легкими фигурами, с ферзем	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
65	май		практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. Активный король. Опозиция	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
66			Беседа	1	Ожог, обморожение.	Учебный кабинет	Обсуждение
67			практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. Две пешки против одной пешки	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
68			практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. Тренировочные партии с педагогом	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
69			Беседа	1	Заключительное занятие по пройденному теоретическому материалу.	Учебный кабинет	Опрос
70			Тренировка	1	ОФП. Шахматы. Тренировочные партии с педагогом	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
71			практическое занятие	1	ОФП. Шахматы. Контрольные партии	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение, беседа, опрос.
72			беседа	1	Диагностическая деятельность Итоговая	Учебный кабинет	Тестирование, опрос

Условия реализации программы

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, информационное и материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение:

Для реализации программы особых требований к кадровому составу не предъявляется. Образование – высшее образование либо среднее профессиональное образование по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительной общеобразовательной программе.

Информационное и материально-техническое обеспечение:

- проектор, экран;
- ноутбук;
- мультимедийное электронное пособие по пропаганде ЗОЖ;
- ученические столы двухместные с комплектом стульев;
- стол учительский с тумбой;
- столы для настольного тенниса;
- комплекты шахмат;
- шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий, учебного оборудования и пр.;
- настенные доски для вывешивания иллюстративного материала;
- подставки для книг, держатели для карт и т. п.

Дидактические материалы

- Серия цветных иллюстраций, плакатов;
- Настольные и методические игры;
- Видеоролики по пропаганде ЗОЖ;
- Плакаты по оказанию медицинской помощи;

Формы аттестации

Итоговая и промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами МУДО ДДТ.

Для определения уровня усвоения теоретического материала и уровня физического развития обучающихся используются методы педагогического наблюдения, тестирование, опрос. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течении всего курса отмечаются основные универсальные учебные действия, приобретенные обучающимися в период обучения.

По окончании курса осуществляется проверка усвоения теоретического материала по программе. Проверка проводится в форме собеседования по вопросам:

- Человеческое тело - строение и функционирование.
- Основы здорового образа жизни.
- Простудные и простудно – инфекционные заболевания.
- Первая доврачебная помощь.
- Гигиена, навыки закаливания.
- Правильное питание.
- Общая физическая подготовка.
- Как проводить разминку.

Для проверки усвоения практических умений обучающиеся выполняют основные элементы игры в настольный теннис, решение шахматных задач.

Образовательные результаты представляются и демонстрируются в форме аналитического материала по итогам проведения диагностики, аналитической справки, по итогам спортивно-оздоровительной деятельности.

Оценочные материалы

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- **высокий уровень** – освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона выделенных задач дополнительной общеобразовательной программы. Обучающийся проявляет умение выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации, практические задания полностью выполняет самостоятельно не прибегая к помощи педагога, творческое отношение к выполнению практического задания;
- **средний уровень** - незначительные (негрубые) ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, при выполнении практических заданий необходима незначительная помощь педагога, творческое отношение к выполнению практического задания;
- **низкий уровень** - обучающийся не освоил половину планируемых результатов, знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, затруднение при самостоятельном выполнении практических заданий, необходимость помощи педагога.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- **высокий уровень** – обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период, не

испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет более половины, выполняет задания со средним темпом, аккуратно;

- **низкий уровень** — ребёнок овладел менее чем половиной, предусмотренных программой умений и навыков, выполняет задания под контролем педагога.

Методические материалы

1. Программа «Азбука здоровья» реализуется для обучающихся в очной форме.

2. При организации образовательного процесса в объединении используются следующие методы:

- обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, проблемный, репродуктивный, игровой, дискуссионный);
- воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, мотивация).

3. Занятия в объединении «Азбука здоровья» проводятся в групповой форме. Основные виды групповых занятий: занятие-игра, практическое занятие, тренировка, беседа, видео-лекция, занятие-турнир, соревнование, мастер-класс и др. Программа включает также индивидуальные занятия для детей, способных и подающих надежды в настольном теннисе и шахматах.

4. Главные принципы:

- Деятельность кружка не должна нарушать учебного процесса школы.
- Использование наглядного пособия, ИКТ и всех средств наглядности.
- Предполагает постепенное усложнение материала.
- Добровольность участия в данном виде деятельности.
- Активность и творческий подход к проведению мероприятий.
- Доброжелательная и непринужденная обстановка работы кружка.

5. При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- коммуникативная технология обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология дистанционного обучения;
- здоровьесберегающая технология.

№	Название раздела, темы	Методы обучения	Форма занятия	Дидактический материал, техническое оснащение
1	Диагностическая деятельность	Самооценка учащихся	Групповая	Наглядность
		Предварительная беседа.	Индивидуальная	Диагностические карты.
		Наблюдение	Групповая	Компьютер, проектор.
		Беседа	Групповая	Картотека дидактических игр
4	Обучающие занятия	Словесный, наглядный	Рассказ - беседа	Иллюстрационный материал, наглядность
		Репродуктивный	Групповая беседа, Практическая работа	Картотека дидактических игр
		Комбинированный	Рассказ – беседа, игра	Иллюстрационный материал, наглядность
		Самостоятельная работа	Практическая работа	Картотека дидактических игр
5	Практические занятия	Практическое занятие	Практическая работа	Спортивный инвентарь
		Репродуктивный	Игра	Спортивный инвентарь

Список литературы

Психолого-педагогическая литература:

1. Анисимов В.В., Грохольская О.Г., Никандров Н.Д. Общие основы педагогики: учебник для вузов – М: Просвещение, 2006.
2. Селевко Г.Н. Гуманно-личностная технология Ш.А. Амонашвили. Энциклопедия образовательных технологий: в 2-х т. – М: НИИ Школьных технологий, 2006.
3. Якимовская Н.С. Технология личностно-ориентированного образования. - М: Сентябрь, 2001
4. Щуркова Н.Е. Игровые методики. – М: Педагогическое общество России, 2006.

Методическая литература:

1. И. В. Абрамова, Т. И. Бочкарёва. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическое пособие. Самара: СИПКРО, 2004 год.
2. С. А. Авилова, Т. В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. Волгоград: Учитель, 2008 год.
3. О. А. Степанова. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей группы продлённого дня, педагогов дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - Москва ТЦ Сфера; 2004 год.
4. Н. И. Третьяков, А. А. Андреев, И. А. Забускаева. Мониторинг: Определение уровня воспитанности учащихся.
5. Интернет-ресурсы: [http:// sipkro.ru](http://sipkro.ru), nsportal.ru, standart.edu.ru.
6. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
7. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
8. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
9. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
10. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
11. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
12. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

Электронные образовательные ресурсы

1. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» -
<http://www.vidod.edu.ru/>