**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«УМНЫЕ ДВИЖЕНИЯ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **C:\Users\user1\Desktop\429921b71b4eba364f3dfb5af10c2e11.jpg** | * Педагог дополнительного образования:   *Назарова Гульнара Фаритовна*   * Направленность: *Социально-гуманитарная* * Уровень: *Базовый* * Продолжительность обучения: *2 года* * Форма обучения: *Очная* * Особые условия для поступления: *Нет* * Сроки начала обучения: *15.09.2025* * Расписание занятий:  |  |  | | --- | --- | | *1 группа:*  *Среда 9:30 – 11.10*  *Пятница 9:30 – 11.10* | *2 группа:*  *Среда 16:00 - 17:40*  *Пятница 16:00 - 17:40* |  * Возраст обучающихся: *11-17 лет (5-11 класс)* * Количество обучающихся для поступления: *30* * Количество групп: *2* * Участники программы: *Учащиеся г. Перми* * Место проведения занятий:   *614000, г. Пермь, ул. Пушкина, 76 «Муравейник»* |

**АННОТАЦИЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Одним из важнейших направлений образовательной программы является – использование комплексов дыхательных упражнений как средства совершенствования произвольной регуляции дыхания, тренировки механизмов и составных компонентов дыхательного акта.

Важными положительными моментами применения дыхательной гимнастики в системе оздоровления детей является, во-первых, то, что не требует высоких экономических затрат и поэтому может применяться в любом образовательном учреждении, а во-вторых, доступность рекомендуемых средств и методов дыхательной гимнастики позволяет использовать ее и детям, и педагогам, и родителям в активной деятельности и во время отдыха. Образовательная программа по дыхательной гимнастике связана со школьными учебными программами по физической культуре, биологии, ОБЖ и дополняет их.

***Цель программы*** – вовлечение в здоровый образ жизни, привитие навыков дыхательной гимнастики для дальнейшего самостоятельного использования в жизни, активизация защитных сил организма, общее оздоровление детей, профилактика заболеваний органов дыхания, выработка дисциплинарных навыков.

*Задачи программы:*

- развитие и закрепление физических качеств;

- повышение уровня общей физической подготовленности;

- обучение диафрагмально-релаксационному дыханию;

- развитие представлений о физической культуре, её значении в жизни человека;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; воспитательные

- воспитание морально-волевых качеств.

- обучение комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- обучение правилам самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- привитие жизненно важных гигиенических навыков;

- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулирование развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формирование дисциплинарных навыков.

- успешное выполнение итоговой аттестации (контрольных нормативов).

Планируемые результаты:

Предметные результаты – формирование навыков занятий дыхательной гимнастикой, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно- оздоровительной деятельности.

По окончании программы обучающиеся должны *знать*:

• основные правила занятий дыхательной гимнастикой;

• о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

• об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

• о причинах травматизма при занятиях и правилах предупреждения.

должны *уметь*:

• правильно выполнять базовый комплекс упражнений;

• контролировать режимы нагрузок по внешним признакам и самочувствию;

• взаимодействовать с ребятами в процессе занятий;

• разрешать нестандартные ситуации на занятиях.

Личностные результаты – потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

• принимать задачи, поставленные педагогом;

•проявлять индивидуальность и самостоятельность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Объём всей программы | **1 год обучения** | | | | **2 год обучения** | | | |
| Всего, час. | в т.ч. | | Форма контроля | Всего, час. | в т.ч. | | Форма контроля |
| Теория | Практика | Теория | Практика |
| 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Здоровье человека. Правильное питание. | 14 | 4 | 2 | 2 | устный опрос | 10 | 6 | 4 | Тестовые задания, устный опрос |
| 2 Гимнастика. Техники дыхания. Самомассаж (МФР). Упражнения на расслабление, медитация. | 248 | 124 | 4 | 120 | наблюдение, устный опрос | 124 | 14 | 110 | устный опрос |
| 3 Мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся. | 6 | 2 | 1 | 1 | тестовые задания | 4 | 1 | 3 | тестовые методики |
| 4 Экскурсия на спортивную площадку | 8 | 4 | 1 | 3 | беседа | 4 | 1 | 3 | беседа |
| 5 Итоговое занятие | 4 | 2 | 0 | 2 | тестовые задания, контрольные испытания | 2 | 0 | 2 | тестовые задания, контрольные испытания |
| Итого | 280 | **136** | **8** | **128** |  | **144** | **22** | **122** |  |