

Министерство образования и науки Пермского края



государственное учреждение
дополнительного образования
«Пермский краевой центр «Муравейник»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУ ДО «Пермский
краевой центр «Муравейник»

Н.А. Пронина

27 мая 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Умные движения»

Направленность – *социально-гуманитарный*

Уровень освоения – *базовый*

Возрастной состав обучающихся – *11-17 лет (5-11 класс)*

Срок реализации – *2 года (среднесрочный)*

Форма обучения – *очная*

Применение ДОТ – *частично*

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО

Педагогическим советом

протокол от 21 мая 2025 г. № 3

Пермь, 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа:

– одобрена Методическим советом, протокол от 13 мая 2025 № 2.

Дополнительную общеразвивающую программу разработал педагог дополнительного образования Назарова Гульнара Фаритовна

Содержание

1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1 Нормативные правовые основания разработки программы	4
1.2 Направленность (профиль) программы.....	4
1.3 Актуальность программы, новизна.....	4
1.4 Педагогическая целесообразность, практическая и социальная значимости.....	5
1.5 Адресат программы.	5
1.6 Объем и сроки освоения программы	5
1.7 Режим занятий, периодичность и продолжительность.....	5
1.8 Цель и задачи программы	5
1.9 Планируемые результаты	6
1.10 Особенности организации образовательного процесса.....	6
1.11 Документ, выдаваемый по результатам освоения программы	6
2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1 Учебный план.....	7
2.2 Календарный учебный график.....	8
2.3 Содержание разделов	8
2.4 Формы аттестации	11
2.5 Оценочные материалы	11
2.6 Методические материалы	11
2.7 Рабочая программа воспитания.....	11
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
3.1 Кадровое обеспечение.....	12
3.2 Материально-техническое обеспечение.....	12
3.3 Информационное обеспечение.....	13
3.4 Список информационных источников	13
Приложение 1. Календарный план воспитательной работы	14
Приложение 2. Диагностические материалы.....	15
Приложение 3. Контрольно-оценочные средства	16
Приложение 4. Материально-техническая база.....	16

1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки дополнительной общеразвивающей программы «Умные движения» (далее по тексту – образовательная программа) составляют:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20 Санитарные правила»);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Распоряжение Правительства Пермского края от 10.10.2022 № 367-рп «О реализации в Пермском крае Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Закон Пермского края от 12.03.2014 № 308-ПК «Об образовании в Пермском крае»;
- Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ (для руководителей и педагогических работников), утвержденные директором ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник» (МР 02-01).

Нормативные правовые документы и локальные нормативные акты применяются в действующей редакции.

1.2 Направленность (профиль) программы

Образовательная программа социально-гуманитарной направленности предполагает освоение гуманитарных знаний и формирование готовности к самореализации детей в системе социальных отношений на основе формирования нового уровня социальной компетентности, физического, социально-коммуникативного и познавательного развития.

1.3 Актуальность программы, новизна

Актуальность образовательной программы заключается в том, что в современных условиях уделяет огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию обучающихся на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Новизна образовательной программы в том, что программа затрагивает здоровье занимающихся детей, обеспечивает необходимый двигательный потенциал, формирует правильную осанку и походку, включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в

соответствии со спецификой гимнастики, в т.ч. дыхательной, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей.

1.4 Педагогическая целесообразность, практическая и социальная значимости

Педагогическая целесообразность состоит в том, что специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий и другие. Образовательная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Развивается гибкость, пластичность, что способствует исправлению нарушенной осанки у обучающихся за счёт активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц. Образовательная программа связана со школьными учебными программами по физической культуре, биологии, ОБЖ и дополняет их.

Практическая значимость в том, что данная образовательная программа решает не только проблему занятости обучающихся в свободное время, но и создания значимого для них микросоциума, в котором гармонизируется эмоциональная сфера, формируются двигательные навыки, воспитываются волевые качества, приобретают бесценный опыт ЗОЖ, закладывая фундамент дальнейшего здоровья. Положительным моментом освоения образовательной программы является то, что не требует высоких экономических затрат и поэтому может применяться в любом образовательном учреждении.

Социальная значимость проявляется через занятия физическими и дыхательными упражнениями, общение с педагогом, сверстниками, другими детьми, осуществляется социальная адаптация обучающихся.

1.5 Адресат программы

Образовательная программа адресована учащимся 5-11 классов (11-17 лет), заинтересованных в повышении состоянии здоровья, физического развития, формированию потребности в здоровом образе жизни. Принимаются на обучение лица без предъявления требований к уровню образования и способностям, без вступительных испытаний, т.е. общедоступный набор.

1.6 Объем и сроки освоения программы

Срок реализации образовательной программы 2 года. Максимальный объем учебных часов – 280 (1 год обучения – 136 ч., 2 год обучения 144 часов) в том числе: на теоретические занятия 52 час.; на практические занятия 228 ч.

1.7 Режим занятий, периодичность и продолжительность:

Образовательная программа реализуется по очной форме обучения. В исключительных случаях могут применяться дистанционные образовательные технологии.

Количество и продолжительность учебных занятий в соответствии с утвержденным расписанием: 1 и 2 год обучения 4 часа в неделю – 2 раза по 2 часа.

Учебный час = 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены.

1.8 Цель и задачи программы.

Цель программы – вовлечение обучающихся 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:

образовательные: обучение диафрагмально-релаксационному дыханию, комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью, правилам самоконтроля

состояния здоровья на занятиях и дома;

развивающие: развитие представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

воспитательные: привитие жизненно важных гигиенических навыков; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих/формирование личности ребёнка; формирование дисциплинарных навыков.

1.9 Планируемые результаты

Предметные результаты – формирование навыков занятий оздоровительной гимнастикой, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-оздоровительной деятельности. По окончании программы обучающиеся должны:

знать: основные правила занятий оздоровительной гимнастикой, терминологию разучиваемых упражнений, функциональный смысл упражнений и направленность воздействия на организм, общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушения осанки, причины травматизма при занятиях и правила их предупреждения.

уметь: 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).

1.10 Особенности организации образовательного процесса

Методы обучения: активная деятельность, лекция, практикум, дискуссия, просмотр и обсуждение упражнений, выездные мероприятия, экскурсии.

Формы организации деятельности детей в образовательном процессе: фронтальный, групповой, круговой и индивидуальный. Поскольку занятия проводятся в смешанных группах (по возрасту, возможным функциональным нарушениям и отклонениям в физическом развитии), предполагается использовать индивидуальный и (или) дифференцированный подходы, при которых из группы выделяются дети (группы детей), которым назначаются индивидуализированные физические нагрузки, дозировка, исходные положения и исключаются те движения, которые не рекомендуются при данных состояниях. Для обучения используются различные методы преподавания: словесный, наглядный, практический, идеомоторный, музыкальный и др. Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми. Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, ограничения. После овладения обучающимися в полной мере определенным комплексом упражнений или двигательными навыками возможно использование упражнений, совмещенных с правильным, диафрагмальным дыханием.

1.11 Документ, выдаваемый по результатам освоения программы

Обучающиеся, полностью освоившие образовательную программу и успешно прошедшие итоговую аттестацию, считаются окончившими обучение и отчисляются приказом директора Учреждения в соответствии с «Порядком перевода, отчисления, восстановления, зачета результатов освоения обучающимися модулей/разделов в других образовательных организациях, оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник» и обучающимися и (или) родителями

(законными представителями) несовершеннолетних обучающихся» (ПОР 02-02), утвержденным директором.

Обучающимся выдается документ установленного образца (Свидетельство об обучении) в соответствии с «Порядком заполнения, учета и выдачи документов установленного образца» (ПОР 02-05), утвержденного директором Центра.

2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Учебный план

ПАп/г – промежуточная аттестация за полугодие; ПАгод – промежуточная аттестация за год; ИА – итоговая аттестация

№ п/п	Наименование раздела	Максимальный объем учебных часов	1-й год обучения				2-ой год обучения			
			общее кол-во часов	в том числе		Форма контроля	общее кол-во часов	в том числе		Форма контроля
				теория	практика			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	4	2	2	0	устный опрос	2	2	0	устный опрос
2	Введение в культуру здоровья и питания	8	4	1	3	беседа	4	1	3	беседа
3	Оздоровительная гимнастика	130	64	8	56	наблюдение (ПАп/г)	66	8	58	наблюдение (ПАп/г)
4	Техники дыхания	68	32	6	26	Наблюдение	36	6	30	Наблюдение
5	Самомассаж (миофасциальный релиз)	50	24	6	18	Наблюдение	26	6	20	Наблюдение
6	Здоровый образ жизни и комфортная среда активного отдыха через уличные спортивные комплексы	12	6	2	4	Контрольное задание	6	2	4	Контрольное задание
7	Мониторинг физического развития и личных достижений	8	4	1	3	результаты мониторинга (ПАгод)	4	1	3	результаты мониторинга (ИА)
	Всего часов	280	136	26	110		144	26	118	

2.2 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала реализации образовательной программы в целом и года обучения	Дата окончания реализации года обучения и образовательной программы в целом	Каникулярное время	Количество учебных недель	Количество учебных часов (в соответствии с учебным планом)	Режим занятий (в соответствии с утвержденным расписанием)	Сроки проведения аттестации		
							промежуточная		итоговая
							1 полугодие	2 полугодие	
1	15 сентября	31 мая	01 июня – 31 августа	Всего 34, в т.ч. 1-е п/г – 15, 2-е п/г – 19	Всего 136 ч., в т.ч. 1-е п/г – 60 ч., 2-е п/г – 76 ч.	2 раза в неделю по 2 часа	25-30 декабря	25-30 мая	-
2	1 сентября	31 мая	-	Всего 36, в т.ч. 1-е п/г – 17, 2-е п/г – 19	Всего 144 ч., в т.ч. 1-е п/г – 68 ч., 2-е п/г – 76 ч.	2 раза в неделю по 2 часа	25-30 декабря	-	25-30 мая

2.3 Содержание разделов

1. Вводное занятие, инструктаж по охране труда и технике безопасности

Теория:

1 и 2 годы обучения: Первичный или периодический инструктаж по охране труда. Охрана труда во время занятий в спортивном зале. Охрана труда при пользовании оборудованием и спортивным инвентарем. Изучение индивидуальных особенностей детей. Требования к одежде и обуви для оздоровительных занятий.

2. Введение в культуру здоровья и питания

Теория:

1 год обучения: Что такое здоровье? Что такое здоровый образ жизни? Взаимосвязь здоровья и образа жизни. Режим дня обучающихся и его значение для сохранения здоровья и успешного обучения в школе. Полезные и вредные привычки, формирование полезных привычек.

2 год обучения: Основы здорового питания. Теория влияние питания на здоровье. Питьевой режим. Гигиена питания. Режим и рацион питания. «Полезные» и «вредные» продукты

Практика:

1 год обучения: Самоанализ своего режима дня, присутствия полезных и вредных привычек.

2 год обучения: Самоанализ рациона питания.

3. Оздоровительная гимнастика

Теория:

1 и 2 год обучения: Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, ее значение при занятиях оздоровительной гимнастикой. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Профилактика нарушений осанки. Значение правильной ученической мебели и рабочей позы во время учебных занятий. Значение малых форм двигательной активности во время уроков и на динамических переменах для профилактики нарушений осанки. Индивидуальная коррекция ошибок. О профилактике плоскостопия.

Биологические активные точки на стопе. Значение упражнений на равновесие. Техника безопасности.

Практика:

1 и 2 год обучения:

Упражнения общеразвивающего воздействия.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения у зеркала в прямой и боковой проекции (стимуляция зрительного анализатора).

Упражнения у вертикальной плоскости.

Упражнения в движении (ходьбе, приседании) с удержанием на голове различных предметов.

Упражнения на укрепление мышечного корсета (за счет развития мышц-разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота) в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; с предметами (гимнастическими палками, мячами, футболами и др.).

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени в различных и. п. (лёжа, сидя, в упоре сидя, в движении); с предметами:

гимнастической палкой, мячом и др. (катание, захваты, поднимание и другие движения стопами и ногами).

Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

Упражнения на равновесие на месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на стоя одной ногой; на носках; с поворотами; в движении; с предметами. Игровые формы упражнений на равновесие.

4. Дыхательная гимнастика

Теория

1 год обучения: Беседа об органах дыхания. Правила дыхания. Растяжка и укрепление дыхательных мышц

2 год обучения: Польза и контроль за техникой выполнения дыхания – дыхательная система по Стрельниковой, дыхание 2/4, дыхание 4/8, очищающее дыхание, дыхание Оксисайз.

Практика:

1 год обучения:

Упражнения на освоение методики диафрагмально-брюшного дыхания.

Упражнения на согласование движений и дыхания.

2 год обучения:

Совмещение дыхания с упражнениями.

Статические и статодинамические упражнения.

5 Самомассаж (миофасциальный релиз)

Теория:

1 и 2 год обучения: Гибкость как физическое качество. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости. Самомассаж. Что такое МФР (миофасциальный релиз), техники, польза при болях, важность самомассажа. Понятие о релаксации. Самомассаж при помощи массажных мячиков, гимнастических палок, баланс-бордов и т.д.

Практика:

1 и 2 год обучения:

Упражнения на развитие гибкости.

Статические упражнения на развитие гибкости на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа) или у опоры.

Упражнения на самовытяжение в положении лёжа на спине.

Упражнения на расслабление и релаксация.

Упражнения для снятия напряжения, на расслабление и релаксацию.

6. Здоровый образ жизни и комфортная среда активного отдыха через уличные спортивные комплексы

Теория:

1 и 2 год обучения: Уличные спортивные площадки как неотъемлемая частью городской инфраструктуры. Разнообразие программы занятий, доступность и бесплатность занятий. Возможность заниматься в любое время и в любом месте. Преимущества и минусы уличных спортивных комплексов. Ключевые тенденции уличных оздоровительных занятий.

Практика:

1 и 2 год обучения: Экскурсия на уличные спортивные площадки г. Перми. Упражнения оздоровительной и дыхательной гимнастики на уличном спортивном комплексе.

7. Мониторинг физического развития и личных достижений

Теория

1 год обучения: Инструментальные и не инструментальные методики непрерывного слежения за состоянием и прогнозированием физического развития. Сравнение полученных результатов в динамике или в возрастном аспекте. Правовая база для осуществления мониторинга физического развития, физической подготовленности. Повышение уровня физической подготовленности и работоспособности.

Практика:

1 год обучения: Самооценка своего физического развития/состояния.

2 год обучения: Проведение тестового мониторинга на физическую подготовленность:

2.4 Формы аттестации

Карта диагностического инструментария

Блок	Параметр	Диагностический инструментарий	Цель	Сроки
Личностные результаты	Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.	2 раза (в начале и в конце обучения)
	Равновесие	Из положения стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.	2 раза (в начале и в конце обучения)
	Дыхание	Из положения стоя делаем вдох и выдох. Потом задержку дыхания и выдох.	Оценивается удержание дыхания в секундах.	2 раза (в начале и в конце обучения)

По результатам диагностики выставляется уровень усвоения знаний и навыков: «низкий уровень», «средний уровень», «высокий уровень» (Приложение 4). Оценка «высокий уровень» выставляется при исчерпывающем выполнении поставленной задачи за безупречное исполнение задания. Оценка «средний уровень» выставляется при достаточно полном выполнении поставленной задачи (в целом) за хорошее исполнение задания в том случае, когда обучающимся демонстрируется достаточное понимание материала, проявлено индивидуальное отношение, однако допущены небольшие неточности.

Оценка «низкий уровень» выставляется при недостаточно полном выполнении поставленной задачи (в целом). Дети допускают погрешности при выполнении задания.

2.5 Оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации результатов: наблюдение, диагностика, аналитическая справка, журнал посещаемости.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: итоговые занятия.

Оценочные материалы.

Входной контроль	Текущий контроль	Итоговый контроль
Диагностика (сентябрь)	Проводится в виде наблюдений, бесед по каждому комплексу	Диагностика (май) Проводится в виде наблюдений, бесед по коллажу дыхательных практик Итоговый контроль умений и навыков.

К формам контроля относятся вводный, текущий и итоговый контроль, которые включает в наблюдения, беседы, открытые занятия, диагностику. Входной контроль проводится в сентябре (диагностика), результаты фиксируются на листе в таблице по критериям. Текущий контроль проводится по каждой теме в виде наблюдения и самостоятельного выполнения упражнений. Итоговый контроль проводится в мае (диагностика) результаты фиксируются в таблице.

2.6 Методические материалы

Методы обучения и воспитания: словесный, наглядный, практический.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: показ, беседы, наблюдение, демонстрация нового материала, открытые занятия, учебная игра, занятия-сказки, наблюдения.

Педагогические технологии: технология группового обучения, дыхательные практики.

2.7 Рабочая программа воспитания

Цель воспитательного процесса - формирование и развитие личности ребенка, обладающей качествами гражданина-патриота своей страны, способного успешно выполнять гражданские обязанности, готового к жизни в условиях современного мира.

Особенности организуемого воспитательного процесса включают:

1. Ориентация на личность и индивидуальный подход:

- Учет возрастных и индивидуальных особенностей: Программа занятий разрабатывается с учетом возраста, пола, уровня физической подготовки и состояния здоровья занимающихся.
- Создание комфортной и доброжелательной атмосферы: Важно, чтобы каждый участник чувствовал себя комфортно и уверенно, независимо от своих физических возможностей.
- Индивидуализация заданий: Предоставление возможности выбора упражнений, варьирование интенсивности и сложности в зависимости от индивидуальных потребностей.
- Поощрение личных достижений: Акцент делается не на сравнении с другими, а на прогрессе каждого участника.

2. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:

- Разъяснение пользы физических упражнений для здоровья: Информирование о положительном влиянии гимнастики на сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную и нервную системы.
- Воспитание осознанного отношения к своему телу: Понимание взаимосвязи между физическим и психическим здоровьем.
- Формирование привычки к регулярным занятиям физической культурой: Создание мотивации к поддержанию активного образа жизни.
- Пропаганда здорового образа жизни: Информирование о правильном питании, режиме дня, профилактике вредных привычек.

3. Развитие социально-коммуникативных навыков:

- Создание условий для взаимодействия и сотрудничества: Организация групповых упражнений, игр.

– Формирование чувства коллективизма и взаимопомощи: Помощь друг другу в выполнении упражнений, поддержка и поощрение.

– Воспитание уважения к другим участникам: Соблюдение правил, проявление толерантности.

– Развитие коммуникативных навыков: Умение общаться, выражать свои мысли и чувства, слушать и слышать других.

4. Эстетическое воспитание:

– Формирование красивой осанки и грациозных движений: Разучивание упражнений, направленных на улучшение координации, гибкости и пластичности.

– Приобщение к культуре движения: Знакомство с различными видами дыхательной гимнастики, игр.

5. Интеллектуальное развитие:

– Развитие познавательных процессов: внимание, память, мышление.

– Обучение новым упражнениям и двигательным навыкам: Понимание техники выполнения упражнений, осознанное выполнение движений.

– Развитие умения анализировать и оценивать свои результаты: Самоконтроль, самооценка

Воспитательный процесс направлен на всестороннее развитие личности, укрепление здоровья, формирование ценностного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни. Важно создать комфортную и доброжелательную атмосферу, учитывать индивидуальные особенности занимающихся и использовать разнообразные методы воспитательного воздействия. Успешная реализация воспитательных задач способствует формированию здорового, активного и гармонично развитого человека.

Формы деятельности:

– по количеству участников: коллективные; групповые; индивидуальные.

– по времени проведения: кратковременные; продолжительные; традиционные.

Содержание деятельности: нравственное и духовное воспитание; гражданско-патриотическое воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; здоровьесберегающее воспитание; социокультурное и медиакультурное воспитание; культуротворческое и эстетическое воспитание; правовое воспитание и культура безопасности; воспитание семейных ценностей; формирование коммуникативной культуры; экологическое воспитание.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 1.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

3.2 Материально-техническое обеспечение

Описание материально-технической базы для реализации образовательной программы представлено на основании инвентаризации оборудования, обновления или замены его. Характеристика помещения для учебных занятий по образовательной программе соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям. Перечень оборудования, технических средств, инструментов и материалов, необходимых для реализации образовательной программы рассматривается в расчёте на количество обучающихся.

Описание материально-технической базы, в том числе список оснащения и оборудования представлено в приложении 4.

3.3 Информационное обеспечение

1. Группа в социальной сети ВКонтакте «Пермский краевой центр «Муравейник» <https://vk.com/muraveynikperm>.
2. Группа в социальной сети ВКонтакте «Дыхательная гимнастика «Умные движения».
3. Сайт ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник» <https://muraveynik59.ru>.
4. Фото-, видео-, аудио-, интернет источники, группы в социальных сетях.
5. ЭПОС. Дополнительное образование Пермского края dop.permkrai.ru.

3.4 Список информационных источников

1. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. – СПб: СОТИС, 2000.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М., 1996.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - М.: ФиС, 1999.
4. Ганзен И.С., Кузнецова Н.В. Дети специальной медицинской группы. - М.: Чистые пруды, 2005.
5. Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.
6. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
7. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при плоскостопии. - Л. 1992.
8. Справочник по детской лечебной физической культуре / Под. ред. М.И.Фонарева. - Л.: Медицина, 1999.
9. Лях В.И., Зданевич Л.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. - М.: Просвещение, 2006.
10. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников: популярное пособие для родителей и педагогов / Л. П. Фатеева. - Ярославль: Академия развития, 1998. - 224 с.: ил. - (Игра, обучение, развитие, развлечение).
11. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Под ред. Т.М.Титовой. - М.: Чистые пруды, 2006.

Календарный план воспитательной работы (мероприятий/событий)

№ п/п	Наименование мероприятия/события	Уровень	Форма проведения	Цель	Сроки проведения	Планируемый результат
1	Экскурсии	Городской	Уличные спортивные площадки	Разнообразие программы занятий, доступность и бесплатность занятий	в течение года	Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.
2	Поддержание порядка в студии	Учреждение	уборка рабочих мест	Воспитание чувства ответственности за состояние своего рабочего места	в течение года	Формирование чувства ответственности за состояние своего рабочего места
3	Новогодний праздник для обучающихся студии	Учреждение	праздник	Формирование сплоченности коллектива и развитие дружеских контактов среди обучающихся студии	декабрь	Установление дружеских отношений среди обучающихся, формирование чувства сплоченности.
4	Окна Победы	Учреждение	Беседа, оформление окон	Патриотическое воспитание через творчество	1-10 мая	Формирование уважения к историческому наследию
5	Майский фестиваль	Учреждение	Фестиваль	Поддержка и развитие детско-юношеского творчества путём вовлечения обучающихся в организованную систему конкурсов и программ спортивно-досуговой деятельности	май	Приобщение обучающихся к активному и здоровому образу жизни; укрепление дружественных связей между обучающимися

Диагностические материалы
Диагностический инструментарий для отслеживания эффективности программы
Анкета для изучения мотивации к посещению объединения

1. Фамилия, имя (указывать не обязательно)

2. Возраст, класс

3. Название творческого объединения

Инструкция: «Внимательно прочитай вопрос и отметь пункты, с которыми согласен»

1. Нравится ли тебе заниматься в данном объединении?

А) да, очень;

Б) в большей степени нравится, чем нет;

В) не очень;

Г) хожу, так как люблю спорт;

Д) хожу за компанию с друзьями.

2. Что привлекает тебя в данном объединении?

А) интересно узнавать о здоровом образе жизни;

Б) интересно тренироваться;

В) интересно узнавать свои сильные и слабые стороны;

Г) интересно общаться с педагогом;

Д) интересно общаться с ребятами на занятиях.

3. Посещение объединения полезно для меня потому, что...

А) помогает мне быть выносливее;

Б) полученные навыки могут пригодиться в дальнейшей жизни;

В) полученные знания и навыки я могу использовать в общении со сверстниками и взрослыми;

Г) делает меня лучше, здоровее, организованнее (нужно подчеркнуть);

Д) делает меня более привлекательным для сверстников.

4. На занятиях объединения я предпочитаю:

А) получать новые знания о диафрагмальном дыхании, правильном питании, здоровом образе жизни;

Б) овладевать техниками дыхания;

В) общаться со сверстниками;

Г) приучить себя к ЗОЖ;

Д) подтверждать свою самооценку (что я не хуже других).

Обработка результатов: №	Вопрос анкеты	Количество	%
1			
2			
3			
...			

Обработка данных:

1. Общее отношение - вопросы 1а, б, в.

2. Внешняя мотивация - вопрос 1г, д.

3. Направленность мотивации:

- на занимательность - вопрос 2.а, 2д.

- на содержание - вопрос 2в.

- на процесс - вопрос 2 б.

- на общение - вопрос 2г.

4. Оценка полезности занятий - вопрос 3 а, б, в, г, д.

5. Направленность мотивации по содержанию:

- на реализацию познавательной активности - вопрос 4а.

- на изучение новых приемов - вопрос 4 б, в, г.

- на возможность самореализации - 4д.

Контрольно-оценочные средства

№ п/п	ФИО посещающего объединение						
		гибкость		равновесие		дыхание	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
1							
2							
3							
4							
Общее количество обучающихся		начало года: конец года:					

Материально-техническая база для реализации образовательной программы

Программа реализуется в отдельно стоящем двухэтажном здании на 2 этаже в актовом зале площадью 118,75 кв.м. Посадочных мест на 15 человек.

Перечень оборудования, технических средств, инструментов, материалов

№ п/п	Наименование оборудования, технических средств, инструментов и материалов	Количество
1	Перечень технических средств обучения:	
1.1	Компьютерный стол	1 шт
1.2	Компьютерный стул	1 шт
1.3	Компьютер	1 шт
1.4	Музыкальная колонка	1 шт
2	Перечень инструментов:	
2.1	Мяч для мфр массажа	30 шт
2.2	Палка гимнастическая бодибар с наконечником 120 см	15 шт
2.3	Ремень тренировочный для йоги пилатеса растяжки	15 шт
2.4	Балансировочная подушка массажная, СпортШик	30 шт
2.5	Мяч для пилатеса и фитнеса 20 см, HAWK	15 шт
2.6	Мяч теннисный	30 шт
2.7	Блок для йоги	30 шт
2.8	Мяч гимнастический, Фитбол для фитнеса и спорта 65 см	8 шт
2.9	Мяч гимнастический, Фитбол для фитнеса и спорта 55 см	8 шт
2.10	Балансировочная подушка с ребрами массажная 16 см	15 шт
2.11	Балансировочная подушка с шипами степпер 16 см	15 шт
2.12	Ролик массажный для фитнеса и мфр ролл	15 шт
2.13	Эспандер ленточный для пилатеса, йоги и растяжки 200 см	15 шт
2.14	Коврик для занятий	15 шт