**ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Дополнительная общеразвивающая программа «Путь к здоровью!» (далее – Программа) разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 -р;

-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

-Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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";

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)";

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

**Отличительной особенностью** программы является применение современных оздоровительных технологий (БОС, ТИСа, фитбол-гимнастика). Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении. (Оздоровительный массаж, элементы точечного массажа, комплексы специальных упражнений, релаксация).

**Новизна Программы** состоит в идеи гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: тренажерно – информационной системы (ТИСа), разработанной профессором Д.П. Рыбаковым, дыхательной гимнастики по методу А.А. Сметанкина, оздоровительной фитбол-гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств. Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «Путь к здоровью!» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

**Актуальность** и педагогическая целесообразность разработанной Программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. К окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию. По данным специалистов РАМН менее 5% учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. К старшим классам их численность уменьшается до 3%, одновременно возрастает процент хронической патологии с 45% до 50%. У большинства детей и подростков диагностируется 2-3 и более хронических заболеваний и функциональных отклонений.

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым являются физкультурно-оздоровительные занятия. Исследования ученых, физиологов и гигиенистов показали эффективность таких занятий для повышения двигательной активности, физической подготовленности и укрепления здоровья.

В Программу входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, элементы точечного массажа, приемы само - массажа, подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, игровые упражнения т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях (самостоятельные занятия оздоровительной гимнастикой, закаливание, фито - и витамино - профилактика и т.д.).

**Специфика организации обучения** исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы.

Структура образовательной программы предусматривает обучение по модулю:

- Модуль 1 - общеподготовительный – 2 часа в неделю.

- Модуль 2 - специализированный – 4 часа в неделю.

Образовательной программой предусмотрена возможность использования сетевой формы реализации образовательной программы по двум модулям.

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Путь к здоровью!»**:**

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»);

-188320,Ленинградская область, Гатчинский район, г.Коммунар, ул. Лен.шоссе, д.22 (МБОУ«Коммунарская СОШ №1»).

**Цель Программы Модуль 1 общеподготовительный:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, программа предполагает решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.

**Образовательные задачи общеподготовительного модуля:**

-изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.

**Развивающие задачи общеподготовительного модуля:**

-развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки.

**Воспитательные задачи общеподготовительного модуля:**

-воспитание морально-волевых качеств.

**Оздоровительные задачи общеподготовительного модуля:**

-повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

**Цель Программы модуль 2 специализированный:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди дошкольников и школьников заболеваний, программа предполагает решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.

**Образовательные задачи специализированного модуля:**

-ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;

-сформировать навык правильной осанки;

-обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;

-ознакомить с основным приемам массажа и само – массажа;

-ознакомить детей с устройством человеческого организма.

**Развивающие задачи специализированного модуля:**

-способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;

-способствовать развитию чувства равновесия, координации движений;

-развивать интерес к физической культуре и спорту.

**Воспитательные задачи специализированного модуля:**

-приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям;

-воспитание культуры здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.

**Оздоровительные задачи специализированного модуля:**

-осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;

-повышение физической и умственной работоспособности;

-снижение заболеваемости.

**Возраст обучающихся – 5 - 7 лет**

**Программа рассчитана на один год обу­чения.**

**Формирование групп.**

При формировании учебных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;

-условия материально – технической базы при проведении занятий;

-обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;

- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность обучения (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Максимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Число учащихсяв группе(минимальное и максимальное) |
| 1 | 5 | 7 | 15 - 30 |

**Режим занятий для обучающихся 5 – 7 лет по общеподготовительному модулю:**

-продолжительность одного часа 30 минут;

-продолжительность одного занятия 60 минут;

-занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 2 часа;

-учебно-тематический план рассчитан на 39 недель, без учёта праздничных и выходных дней;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Режим занятий для обучающихся 5 – 7 лет по специализированному модулю:**

-продолжительность одного часа 30 минут;

-продолжительность одного занятия 60 минут;

-занятия проводятся два раза в неделю, общий недельный объём 4 часа;

-учебно-тематический план рассчитан на 39 недель, без учёта праздничных и выходных дней;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Приём** на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Путь к здоровью!» осуществляется с 18 по 31 августа текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и на основании предварительного просмотра, собеседования, тестирования.

**Зачисление** обучающихся на обучение по Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний и в результате успешно пройденного предварительного просмотра, собеседования, тестирования и электронной регистрации (подача заявки) на p47.навигатор.дети.

**Форма обучения очная.**

**Формы организации занятий:** групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, участие в соревнованиях, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

**Условия реализации Программы:**

База, оборудование, спортивный инвентарь

Наличие спортивного зала, инвентаря для прыжков и метаний, скамеек, перекладины, гимнастических палок, матов, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов, обучающих роликов, презентаций.

Экипировка

Костюм спортивный, футболки, майки легкоатлетические, трусы легкоатлетические, лосины, кроссовки легкоатлетические.

Кадры

Сенина Ульяна Анатольевна.

**Ожидаемые результаты по окончанию реализации программы.**

Обучающиеся будут знать:

1.Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания, самомассажа.

2.Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

3.Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

Обучающиеся будут уметь:

1.Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.

2.Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3.Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Личностные результаты освоения Программы:

-в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;

-готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;

-нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; -принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

-самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

-использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

-способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.