**Образовательная программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности**

**Разделы:** [Спорт в школе и здоровье детей](http://festival.1september.ru/sport/)

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения – «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

На состояние здоровья наших детей, живущих в Кузбассе, оказывают существенное влияние, как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, а именно:

– наследственность;  
– климатические условия нашего региона;  
– неблагоприятная  экологическая обстановка;  
– интенсивно развивающаяся угольная промышленность;  
– электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок музыка);  
– образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие младшего школьника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, нарушения осанки  сочетаются с нарушением работы многих органов дыхания  и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Крайне опасны неудовлетворенность детей процессом обучения и психотравмирующие ситуации, возникающие в школе, поскольку, не находя продуктивного выхода из школьных затруднений, многие дети тянутся к психотропным веществам.

Некоторые исследователи (М.Ф. Сауткин; Н.С. Кончиц) отмечают, что в практике физического воспитания не разработаны объективные критерии оздоровительного эффекта физических упражнений. Комплексной программой по физической культуре в системе среднего образования предусматривается решение оздоровительных задач, наряду с образовательными и воспитательными. Последние реализуются на основе традиционного подхода к построению учебного процесса по аналогии с другими учебными дисциплинами – по принципу временного прохождения разделов программы. При этом решение образовательных задач контролируется, т.е. в конце каждого периода подготовки школьники сдают контрольные нормативы по разделам программы (лыжной подготовке, плаванию и т.д.). А вот контроль над  решением оздоровительных задач в программе не предусмотрен. В то же время успешность обучения в школе, повышение работоспособности, укрепление здоровья школьников, повышение уровня знаний во многом зависят от рационального режима работы и отдыха, степени восстановления организма после физических и умственных нагрузок, т.е. здорового образа жизни. И в этом весьма полезными могут оказаться средства оздоровительной физической культуры. В связи с вышеизложенными проблемами возникла необходимость разработки программы «Мы здоровыми растем». Она  модифицирована и  имеет  физкультурно-спортивную направленность. Разработана на основе учебного пособия  Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений».

Программа «Мы здоровыми растем» может стать частью здоровьесберегающего компонента образовательной программы в дополнительном образовании. Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического  и психического  здоровья детей, посредством реализации современных  и адаптированных оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса обучающихся.

**Цель программы:**сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

**Основные задачи:**

* Обучать занимающихся приемам самоконтроля и элементам закаливания организма; технике рационального дыхания.
* Развивать двигательные способности и физические качества.
* Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.
* Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Программа предназначена для детей от 6 до 11 лет, рассчитана на трехлетний период обучения. 1 год обучения  – 144 часа в год, в режиме работы 2 раза в неделю по 2 часа. При наполняемости групп 15 человек.

Содержание занятий по программе «Мы здоровыми растем» опирается на следующие принципы:

* Индивидуализации.
* Доступности.
* Систематичности.
* Последовательности.
* Научности.
* Оздоровительной направленности.

Основной формой организации обучения является  учебное занятие. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный. Применяются словесные методы: беседа, рассказ, объяснение. Наглядные методы обучения: демонстрация, наблюдение. Практические методы: упражнения, опыт. А так же современные методы обучения: проблемно-поисковый, метод «проб» и «ошибок», «мозговой штурм».

*В результате успешного овладения программой, обучающиеся, по окончанию****1 года обучения****:*

* Знают и имеют представление:
  + о режиме дня, значении его для укрепления здоровья и успешной работы; правилах личной гигиены; рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания; основах закаливания;
  + о терминологии разучиваемых упражнениях, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
* Умеют:
  + самостоятельно выполнять комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики;
  + соблюдать правила личной гигиены;
  + вести дневник самоконтроля.

*По окончанию****2 года обучения****, обучающиеся:*

* Знают и имеют представление:
  + о средствах для профилактики нарушений осанки; о значении двигательной активности в обеспечении здоровья;
  + об оздоровительном  влиянии физических упражнений на сердечнососудистую, дыхательную, пищеварительную, эндокринную, нервную системы.
* Умеют:
  + самостоятельно формировать и выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы;
  + соблюдать правила рационального режима труда и отдыха.

*По окончанию****3 года обучения****, обучающиеся:*

* Знают и имеют представление:
  + о методах самоконтроля при выполнении физических упражнений различной направленности;
  + об укреплении и развитии опорно-двигательного аппарата с помощью физических упражнений.
* Умеют:
  + самостоятельно формировать и выполнять  комплекс упражнений лечебной гимнастики, для профилактики нарушения осанки и плоскостопия;
  + контролировать свое физическое состояние, самочувствие, настроение.

Система дополнительного  образования не имеет оценок, но контроль за усвоением материала обучающимися, проводится при помощи ежегодного трехразового контрольного среза  знаний, умений, навыков (входной, рубежный, итоговый).

**Оценка функционального состояния организма**

Оценка функционального состояния организма Посещающим группу следует вести дневник самоконтроля, в котором на каждом занятии они должны фиксировать пульсометрию и результаты контрольного тестирования, а также оценивать свое самочувствие. проводится с использованием следующих тестовых упражнений:

* Функциональное состояние сердечнососудистой системы определяется функциональной пробой, состоящей из двадцати приседаний (проба Мартинэ).
* Оценка функционального состояния системы внешнего дыхания определяется задержкой дыхания на предельно возможное время.
* Оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении «стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты (упражнение «цапля»). При этом любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.
* Оценка силы мышц-сгибателей туловища определяется количеством подъемов ног за 10 секунд в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45 0 и опускаются до касания ковра.
* Оценка силы мышц-разгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении «лежа на животе, руки вытянуты вперед». Руки и грудь не касаются ковра, поясницу необходимо прогнуть, ноги также не касаются ковра (упражнение «лодочка»).
* Оценка силы мышц верхнего плечевого пояса определяется количеством сгибаний рук в упоре лежа за 10 секунд.
* Оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах в упражнении «складка». Испытуемый делает глубокий наклон в положении «сидя на полу, ноги на ширине плеч», руками касаясь сантиметровой ленты.
* Тест на знание теории.

**Список литературы:**

1. *Вайнбаум Я.С.* Дозирование физических нагрузок школьников [Текст] / Я.С.Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.  
2. *Дубровский, В.И.* Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений. [Текст] / В.И.Дубровский. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001. – 608 с.  
3. *Евсеев, Ю.И.* Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Ю.И.Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.  
4. *Евтимов В.* Йога [Текст] / В.Евтимов. – М.: Медицина, 1990. – 205 с.  
5. *Жуков, М.Н.* Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов [Текст] / М.Н.Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160 с.  
6. *Зуев Е.И.* Волшебная сила растяжки [Текст] / Е.И.Зуев. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.  
7. *Крючек, Е.С.* Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие.  [Текст] / Е.С.Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.  
8. *Назаренко, Л.Д.* Оздоровительные основы физических упражнений: Учебное пособие. [Текст] / Л.Д.Назаренко. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.  
9. *Менхен, Ю.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учебник для вузов физической культуры  [Текст] / Ю.В.Менхен. Ростов н /Д: Феникс, 2002. – 384 с.  
10. *Попова, Е.Г.* Общеразвивающие упражнения в гимнастике: Учебно-методическое пособие [Текст] / Е.Г.Попова. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с.

**Приложения:**

* Образец тестовой карты для выявления изменений функционального состояния организма (ФСО) ([***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/599375/pril1.doc))
* Учебно-тематический план ([***Приложение 2***](http://festival.1september.ru/articles/599375/pril2.doc))
* Содержательная характеристика курса ([***Приложение 3***](http://festival.1september.ru/articles/599375/pril3.doc))