

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЗАПОРОЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ИМ. РУДНЕВОЙ Е. М.» Г. БЕРДЯНСК

Принята на заседании
методического (педагогического) совета

от «28» августа 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО ЗО ЦДЮТ

 г. Бердянск
/ Ф.И.О.
«01» сентября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Азбука здоровья»

Возраст обучающихся: 6-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Руднева Татьяна Витальевна,
педагог дополнительного образования

Бердянск, 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	стр. 4
2. Учебный план	стр. 11
3. Календарный учебный график	стр. 11
4. Рабочая программа	стр. 12
5. Методические и оценочные материалы	стр. 21
6. Воспитательная программа	стр. 23
7. Перечень информационных источников	стр. 28
8. Приложения	стр. 30

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность. Её приоритетом является здоровье, которое представляет собой гармоничное состояние организма, позволяющее человеку быть активным в своей жизни и добиваться успехов в различных сферах. Для достижения этих целей необходимо учиться заботиться о своём здоровье с самого раннего возраста.

Программа разработана с учётом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 04.08.2023 и последующих).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции от 28.04.2023 и последующих).
3. Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
4. Указ Президента РФ от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации „Развитие образования“» (в редакции от 21.02.2025)
6. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.04.2023 г. № 124-ФЗ “ Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 (в редакции от 21 апреля 2023 года) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 625н “Об утверждении профессионального стандарта “Педагога дополнительного образования детей и взрослых” (вступил в силу с 1 сентября 2022 г. и действует до 1 сентября 2028 г.)
10. Распоряжение Правительства РФ от 2 декабря 2021г. №3427-р Об утверждении стратегического направления в области цифровой

трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ.

11. Санитарные правила СП 2.1.3678-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”, утвержденными 24.12.2020г. № 44 (регистрационный номер 61953 от 30.12.2020)
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 “Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 “Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания”
13. Устав ГБУ ДО ЗО ЦДЮТ г. Бердянск.

Актуальность программы

Согласно данных современных исследований в настоящее время число здоровых детей не превышает 10-12%. Всё чаще диагностируются нарушения осанки, зрения, невротические реакции, расстройства питания и эндокринной системы. Увеличивается количество школьников с несколькими диагнозами.

Широкое внедрение гаджетов в повседневную жизнь привело к появлению так называемой компьютерной шеи, когда голова всё время наклонена вперёд. Постоянный перегруз шейного отдела приводит к повышенному износу межпозвонковых дисков, что может способствовать развитию остеохондроза, грыж и протрузий. Перенапряжение мышц шеи отрицательно влияет на состояние фасций, кровеносных, лимфатических сосудов, нервов, что в конечном итоге ухудшает работу головного мозга. Если человек длительно находится в позе с вытянутой шеей, то мышцы и связки начинают адаптироваться к этой позиции. Таким образом формируется стойкая неправильная осанка.

Ни для кого не секрет, что учёба в школе для детей во многом является стрессом. Стремление правильно ответить у доски, красиво написать буквы или цифры, хорошо справиться с контрольной работой и многочисленные другие школьные ситуации ведут к зажимам тазовой, грудобрюшной или горловой диафрагм, к спазмам сосудов и мышц. Поэтому крайне важно научить детей уметь расслабляться, снимать спазмы и напряжение с различных мышц и органов тела.

Таким образом, здоровое подрастающее поколение – это одна из главных стратегических задач развития страны.

Новизна программы заключается в применении новейших открытий о фасциях, рациональном сочетании западных технологий физического

развития и восточного отношения к телу, практикующего мягкий и бережный подход.

Педагогическая целесообразность программы «Азбука здоровья» состоит в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств учащихся, формированию чувства долга и ответственности за порученное дело, за успехи коллектива и личные. В процессе волевых проявлений формируется инициативность, решимость, выдержка и самообладание.

Отличительной особенностью данной программы является то, что проблемы ОФП решаются с позиции комплексного подхода к человеку. Формирование правильной осанки начинается с правильной постановки стоп. Далее идёт выравнивание по цепям: коленные суставы, тазобедренные, позвоночник. Особенное внимание уделяется идентичности переднего и заднего миофасциальных поездов. Выстраивание правильной осанки ведётся параллельно с дыхательными упражнениями, которые способствуют укреплению различных мышц организма человека, в т.ч. и глубоких. При этом пристальное внимание уделяется контролю за общим тонусом и умению грамотно расслабляться. Такое построение образовательной программы делает её универсальной, т.е. она может применяться для воспитания физических качеств в секциях различных спортивных специализаций, а также в секциях ОФП дополнительного образования.

В результате регулярных занятий физической культурой и спортом у обучающихся развиваются элементарные понятия и знания в области физической культуры, расширяются двигательные умения и навыки, достигается более высокий уровень развития.

В программе присутствует психологическое сопровождение учащихся: рефлексия собственной деятельности, самоанализ, самоконтроль, развитие психических свойств личности (внимание, память, воображение) и коммуникативных способностей.

Содержание программы реализуется с учётом интеграции таких наук как анатомия, физиология, биомеханика. Это позволяет гармонически развивать личность учащегося.

Данная программа связана со следующими школьными предметами: физкультура (работа над всеми группами мышц, тренировка опорно-двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для

нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма учащегося), музыка, анатомия, биология, развитие речи, математика

Адресат программы. Данная программа рассчитана на разновозрастной коллектив переменного состава от 6-14 лет. В спортивное объединение могут быть приняты как девочки, так и мальчики.

Объём и срок освоения программы. Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, - 144 часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Продолжительность 1 академического часа – 45 мин.
Количество часов на одну учебную группу в 1 год обучения 4 часа в неделю.

Вид программы по уровню освоения – стартовый.

Классификация программы на основе уровневой дифференциации – одноуровневая. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей. При зачислении обучающийся обязан предоставить педагогу справку о состоянии здоровья из поликлиники, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий спортом. В специальной подготовке необходимости нет.

Цель программы – формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью посредством удовлетворения индивидуальных потребностей на занятиях оздоровительной гимнастикой.

Задачи программы:

Образовательные:

- расширить представление о здоровье и здоровом образе жизни;
- формировать представление о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- приобрести знания о технике выполнения упражнений оздоровительной гимнастики;
- приобрести практический опыт выполнения упражнений для формирования правильной осанки, укрепления позвоночника, дыхательной оздоровительной гимнастики;

- приобрести основные навыки построения занятий оздоровительной гимнастикой;
- приобрести основные навыки включения в познавательную деятельность.

Развивающие:

- развивать стремление вести здоровый образ жизни, применяя элементы здоровье-сберегающей технологии;
- формировать и развивать потребности в спортивно самореализации;
- развивать умение моделировать занятия оздоровительной гимнастикой, исходя из личных потребностей учащихся;
- развивать коммуникативную культуру учащихся.

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность в организации спортивной деятельности;
- воспитывать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- формировать интерес к спорту в целом и оздоровительной гимнастике в частности;
- воспитывать позитивное отношение к трудолюбию и упорству в достижении результата;
- формировать нравственные, гражданские и эстетические качества личности обучающихся.

Данные образовательные задачи реализуются за счёт создания дружелюбной атмосферы в коллективе, а также благоприятных условий для развития спортивных способностей у обучающихся и профилактики асоциального поведения.

Планируемые результаты обучения

Обучающиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм;
- правила постановки стопы;
- правила выполнения МФР;
- строение позвоночника и его отделов;
- правила выполнения упражнений;
- факторы, от которых зависит осанка;
- технику безопасности при выполнении дыхания диафрагмой;
- методы расслабления организма.

Обучающиеся должны уметь:

- формировать своё здоровье;
- уметь держать правильную осанку;
- правильно ставить стопу;
- выполнять МФР различных частей тела;
- правильно выполнять упражнения на растяжку;
- правильно выполнять дыхательные упражнения;
- расслабляться после нагрузки и напряжения.

Уровни освоения программы

Низкий:

Обучающийся не полностью выполнил учебную программу. В его ответах отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Движение или его отдельные элементы делаются неправильно. Более половины видов самостоятельной деятельности выполняются при помощи педагога.

Достаточный:

Обучающийся выполнил учебную программу, знает и понимает теоретические понятия, умеет применять на практике приобретённые знания. Однако в его ответах содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Движения или их отдельные элементы выполнены правильно, но допущено несколько незначительных ошибок. Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Высокий:

Обучающийся выполнил учебную программу, знает и понимает теоретические понятия, умеет применять на практике приобретённые знания. В ответах показано глубокое понимание материала, который логично изложен и используется в деятельности. Движения или их отдельные элементы выполняются правильно, легко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий, подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения действий и оценивать итоги.

Материально-техническое обеспечение.

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- просторное проветриваемое помещение с хорошим освещением;
- индивидуальные коврики для йоги;
- мячи Франклина;
- теннисные мячи;
- полусферы,
- фитнес-резинки;
- флипчарт для наглядного показа;
- телевизор для демонстрации презентаций

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Стартовый уровень 144 часа

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Миофасциальный релиз (МФР). Физиология.	8,5	23,5	32
3.	Позвоночник. Формирование правильной осанки.	11,5	32,5	44
4.	Дыхание	8,5	25,5	34
5.	Расслабление и растяжки	5	15	20
6.	Досуговые и воспитательные мероприятия	-	10	10
7.	Итоговое занятие	-	2	2
	Всего	34,5	109,5	144

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы «Азбука здоровья» на 2025-2026 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Стартовый уровень	15.09	31.05	36	72	144	2 раза по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Стартовый уровень

Продолжительность обучения составляет 1 учебный год. Занятия проводятся по 45 минут 2 раза в неделю по 2 учебных часа, что составляет 144 часа в год. Наполняемость групп – 10 человек. Возраст 7-14 лет. В группы принимаются дети без специального отбора и подготовки; важным является желание и интерес ребёнка.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК реализации дополнительной общеразвивающей программы «Азбука здоровья» на 2025-2026 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Стартовый уровень	15.09	31.05	36	72	144	2 раза по 2 часа

Задачи программы:

Образовательные:

- расширить представление о здоровье и здоровом образе жизни;
- формировать представление о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- приобрести знания о технике выполнения упражнений оздоровительной гимнастики;
- приобрести практический опыт выполнения упражнений для формирования правильной осанки, укрепления позвоночника, дыхательной оздоровительной гимнастики;
- приобрести основные навыки построения занятий оздоровительной гимнастикой;
- приобрести основные навыки включения в познавательную деятельность.

Развивающие:

- развивать стремление вести здоровый образ жизни, применяя элементы здоровье-сберегающей технологии;
- формировать и развивать потребности в спортивно самореализации;
- развивать умение моделировать занятия оздоровительной гимнастикой, исходя из личных потребностей учащихся;
- развивать коммуникативную культуру учащихся.

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность в организации спортивной деятельности;
- воспитывать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- формировать интерес к спорту в целом и оздоровительной гимнастике в частности;
- воспитывать позитивное отношение к трудолюбию и упорству в достижении результата;
- формировать нравственные, гражданские и эстетические качества личности обучающихся.

Данные образовательные задачи реализуются за счёт создания творческой, дружелюбной атмосферы в коллективе, а также благоприятных условий для развития спортивных способностей у обучающихся и профилактики асоциального поведения.

Планируемые результаты обучения

Обучающиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм;
- правила постановки стопы;
- правила выполнения МФР;
- строение позвоночника и его отделов;
- правила выполнения упражнений;
- факторы, от которых зависит осанка;
- технику безопасности при выполнении дыхания диафрагмой;
- методы расслабления организма.

Обучающиеся должны уметь:

- формировать своё здоровье;
- уметь держать правильную осанку;
- правильно ставить стопу;
- выполнять МФР различных частей тела;
- правильно выполнять упражнения на растяжку;
- правильно выполнять дыхательные упражнения;
- расслабляться после нагрузки и напряжения.

Содержание учебного курса

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Понятие гимнастики и оздоровительной гимнастики, их цель и задачи, отличительные особенности. Оборудование и инвентарь: коврики, разные виды мячей, палки гимнастические и т.д. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практика: Контроль общей физической подготовки. Выполнение элементарных физических упражнений из общей физической подготовки.

Раздел 2. Миофасциальный релиз (МФР). Физиология (32 часа)

Теория: Понятие МФР. Правила выполнения МФР. Инвентарь для МФР.

Практика: МФР стопы. МФР стопы стоя. МФР икроножной мышцы. МФР переднего бедра. МФР ног. МФР подъягодичной складки. МФР тазовых костей. МФР креплений диафрагмы. МФР грудного отдела. МФР верхнего плечевого пояса. МФР основания черепа. МФР задней миофасциальной линии. Отработка основных сухожилий и мышц для здоровья коленных и тазобедренных суставов. Напрягатель широкой фасции бедра. Подвздошный и большеберцовый тракт. Средняя и большая ягодичные мышцы. Фасциальное освобождение тканей живота.

Раздел 3. Позвоночник. Формирование правильной осанки (44 часа)

Теория: Строение позвоночника, его отделы. Понятие осанки. Параметры для определения правильной осанки. Факторы, от которых зависит осанка. Правильная постановка стопы. Правила выполнения упражнений.

Практика: Проработка свода стопы. Освобождение ахиллова сухожилия. Проработка ягодичной мышцы. Проработка грушевидной мышцы. Упражнение «Угол 90 градусов». Упражнение «Кошка» и его модификации. Упражнение «Официант». Упражнение «Книжка». Упражнение «Штопор». Практика «4 позвонка». Углублённая проработка шеи. Пёрышки. Упражнение «Шея журавля», Упражнение «Голова черепахи». Упражнение «Фото на память». Упражнение «Петельки. Упражнение «Цыплёнок». Упражнение «Журавль расправляет крылья». Упражнение «Кольцо змеи сидя». Упражнение «Кольцо змеи стоя». Упражнение «Хвост перемешивает море». Упражнение «Приседание тигра». Упражнение «Растяжка тигра». Упражнение «Небесная колонна». Упражнение «Стойка журавля». Выполнение даосского комплекса «Здоровый позвоночник».

Раздел 4. Дыхание (34 часа)

Теория: Дыхание как функция жизнеобеспечения человека. Органы дыхания. Типы дыхания. Техника дыхания диафрагмой. Техника безопасности при дыхании диафрагмой.

Практика: Самоостеопатия диафрагмы. Венозный отток от головы. Правильная стойка. Увеличение подвижности лопаток. Освобождение трапеции. Работа с четвёртым грудным позвонком. Дыхание рёбрами. Дыхательное упражнение «Лев». Дыхательное упражнение «Растяжка». Дыхательное упражнение «Подъём», Дыхательное упражнение «Дискометатель», Дыхательное упражнение «Скрутка». Дыхательное упражнение «Наклон вперёд». Дыхательное упражнение «Мост». Дыхательное упражнение «Уголок». Дыхательное упражнение «На пресс». Дыхательное упражнение «Ножницы». Дыхательное упражнение «Сейко». Дыхательное упражнение «Алмаз». Дыхательное упражнение «Паровозик».

Раздел 5. Расслабление и растяжки (20 часов)

Теория: Физиологическое расслабление организма и его значение для здоровья человека. Методы расслабления. Техника выполнения упражнения на расслабление. Растяжки и их необходимость. Техника выполнения упражнений на растяжку. Техника безопасности при выполнении упражнений

Практика: Растяжка тела по векторам. Расслабление тазовой диафрагмы. Мануальные техники. Расслабление поясницы. Растяжка межрёберных мышц. Снятие фасциального напряжения с грудной клетки. Снятие напряжения с рук, плеч, трапеции. Отдых для шеи. Растяжка передней миофасциальной линии. Растяжка задней миофасциальной линии.

Раздел 6. Досуговые и воспитательные мероприятия (10 часов)

Практика: Участие в праздниках.

Раздел 7. Итоговое занятие

Практика: Проведение итогового тестирования.

Календарно-тематический план

№ п/п	Темы учебных занятий	Количество часов		Дата проведения занятия	
		Теория	Практика	По плану	По факту
1.	Вводное занятие Понятие гимнастики и оздоровительной гимнастики,	1	1		

	их цель и задачи, отличительные особенности. Оборудование и инвентарь: коврики, разные виды мячей, палки гимнастические и т.д. Вводный инструктаж по технике безопасности. Контроль общей физической подготовки. Выполнение элементарных физических упражнений из общей физической подготовки.				
2.	Миофасциальный релиз (МФР). Физиология.	8,5	23,5		
2.1.	Понятие МФР. Правила выполнения МФР. Инвентарь для МФР. МФР стопы. МФР стопы стоя.	1	1		
2.2.	МФР икроножной мышцы.	0,5	1.5		
2.3.	МФР переднего бедра.	0.5	1.5		
2.4.	МФР ног.	0,5	1,5		
2.5.	МФР подъягодичной складки.	0,5	1.5		
2.6.	МФР тазовых костей.	0.5	1.5		
2.7.	МФР креплений диафрагмы.	0,5	1.5		
2.8.	МФР грудного отдела.	0,5	1.5		
2.9.	МФР верхнего плечевого пояса.	0.5	1.5		
2.10.	МФР основания черепа.	0.5	1.5		
2.11.	МФР задней миофасциальной линии.	0,5	1,5		
2.12.	Отработка основных сухожилий и мышц для здоровья коленных и тазобедренных суставов.	0,5	1.5		
1.13.	Напрягатель широкой фасции бедра.	0.5	1.5		
2.14.	Подвздошный и большеберцовый тракт.	0.5	1.5		
2.15.	Средняя и большая ягодичные мышцы.	0.5	1.5		

2.16.	Фасциальное освобождение тканей живота.	0.5	1.5		
3.	Позвоночник. Формирование правильной осанки.	11,5	32,5		
3.1.	Строение позвоночника, его отделы. Понятие осанки. Параметры для определения правильной осанки. Факторы, от которых зависит осанка. Правильная постановка стопы. Правила выполнения упражнений. Проработка свода стопы. Освобождение ахиллова сухожилия.	1	1		
3.2.	Проработка ягодичной мышцы.	0.5	1,5		
3.3.	Проработка грушевидной мышцы.	0.5	1,5		
3.4.	Упражнение «Угол 90 градусов».	0,5	1,5		
3.5.	Упражнение «Кошка» и его модификации	0.5	1,5		
3.6.	Упражнение «Официант».	0,5	1,5		
3.7.	Упражнение «Книжка».	0,5	1,5		
3.8.	Упражнение «Штопор».	0.5	1,5		
3.9.	Практика «4 позвонка».	0,5	1,5		
3.10.	Углублённая проработка шеи. Пёрышки.	0,5	1,5		
3.11.	Упражнение «Шея журавля».	0,5	1,5		
3.12.	Упражнение «Голова черепахи».	0.5	1,5		
3.13.	Упражнение «Фото на память».	0,5	1,5		
3.14.	Упражнение «Петельки. Упражнение «Цыплёнок».	0,5	1,5		
3.15.	Упражнение «Журавль расправляет крылья».	0,5	1,5		
3.16.	Упражнение «Кольцо змеи сидя».	0,5	1,5		

3.17.	Упражнение «Кольцо змеи стоя».	0,5	1,5		
3.18.	Упражнение «Хвост перемешивает море».	0,5	1,5		
3.19.	Упражнение «Приседание тигра».	0,5	1,5		
3.20.	Упражнение «Растяжка тигра».	0,5	1,5		
3.21.	Упражнение «Небесная колонна». Упражнение «Стойка журавля».	0,5	1,5		
3.22.	Выполнение даосского комплекса «Здоровый позвоночник».	0,5	1,5		
4.	Дыхание	8,5	25,5		
4.1.	Дыхание как функция жизнеобеспечения человека. Органы дыхания. Типы дыхания. Техника дыхания диафрагмой. Техника безопасности при дыхании диафрагмой. Дыхательное упражнение «Паровозик». Самоостеопатия диафрагмы.	0,5	1,5		
4.2.	Венозный отток от головы.	0,5	1,5		
4.3.	Увеличение подвижности лопаток.	0,5	1,5		
4.4.	Освобождение трапеции.	0,5	1,5		
4.5.	Работа с четвёртым грудным позвонком.	0,5	1,5		
4.6.	Правильная стойка. Дыхание рёбрами.	0,5	1,5		
4.7.	Дыхательное упражнение «Лев».	0,5	1,5		
4.8.	Дыхательное упражнение «Растяжка».	0,5	1,5		
4.9.	Дыхательное упражнение «Подъём».	0,5	1,5		
4.10.	Дыхательное упражнение «Дискометатель».	0,5	1,5		

4.11.	Дыхательное упражнение «Скрутка».	0,5	1,5		
4.12.	Дыхательное упражнение «Наклон вперёд».	0,5	1,5		
4.13.	Дыхательное упражнение «Мост».	0,5	1,5		
4.14.	Дыхательное упражнение «Уголок».	0,5	1,5		
4.15.	Дыхательное упражнение «На пресс».	0,5	1,5		
4.16.	Дыхательное упражнение «Ножницы».	0,5	1,5		
4.17.	Дыхательное упражнение «Сейко». Дыхательное упражнение «Алмаз».	0,5	1,5		
5.	Расслабление и растяжки	5	15		
5.1.	Растяжки и их необходимость. Техника выполнения упражнений на растяжку. Техника безопасности при выполнении упражнений. Растяжка тела по векторам.	0,5	1,5		
5.2.	Физиологическое расслабление организма и его значение для здоровья человека. Методы расслабления. Техника выполнения упражнения на расслабление. Расслабление тазовой диафрагмы.	0,5	1,5		
5.3.	Мануальные техники.	0,5	1,5		
5.4.	Расслабление поясницы.	0,5	1,5		
5.5.	Растяжка межрёберных мышц.	0,5	1,5		
5.6.	Снятие фасциального напряжения с грудной клетки.	0,5	1,5		
5.7.	Снятие напряжения с рук, плеч, трапеции.	0,5	1,5		
5.8.	Отдых для шеи.	0,5	1,5		
5.9.	Растяжка передней миофасциальной линии.	0,5	1,5		

5.10.	Растяжка задней миофасциальной линии.	0,5	1,5		
6.	Досуговые и воспитательные мероприятия		10		
6.1.	Праздник воздушных шаров.		2		
6.2.	Новогодняя сказка		2		
6.3.	Игровая программа «Вперёд, мальчишки!»		2		
6.4.	Праздник Весны		2		
6.5.	Праздник «Здравствуй. Лето!»		2		
7.	Итоговое занятие Проведение итогового тестирования		2		
	Всего 144 часа	34,5	109,5		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Педагогическая деятельность при реализации дополнительной общеразвивающей программы направлена на формирование стойкого стремления к ведению здорового образа жизни, формирование правильной осанки, общего укрепления здоровья, а также нравственное, интеллектуальное развитие, социализацию, адаптацию к жизни в обществе. При реализации ДООП учитываются педагогические принципы:

- принцип доступности (заключается в простоте изложения и понимания материала, предусматривает учёт индивидуальных возможностей занимающихся для определения для них посильных нагрузок и заданий);
- принцип последовательности (заключается в планомерном построении тренировочного процесса, т.е. содержательные задачи решаются путём усвоения материала от простого к сложному в соответствии с возрастными возможностями обучающихся);
- принцип индивидуализации (предполагает разработку и адаптацию программы и методики к индивидуальным особенностям каждого обучающегося);
- принцип наглядности (предполагает широкое использование наглядных средств (зрительных, слуховых, двигательных) при обучении и воспитании, что обеспечивает наиболее полное представление об изучаемом упражнении);
- принцип результативности (соответствие целей обучения и возможностей их достижение);
- принцип межпредметности (связь с другими предметами: анатомия, физиология, биомеханика, развитие речи, математика, музыка, биология).

В основу программы заложен принцип развивающего обучения. Формой работы с детьми являются групповые занятия с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся. Технология личностно-ориентированного обучения заключается в дифференцированном подходе в обучении и воспитании ко всем обучающимся в объединении.

Для успешной адаптации обучающихся в образовательном и социальном пространстве используются здоровьесберегающие технологии. При сообщении новой теоретической информации применяются информационно-коммуникативные технологии. Игровые технологии способствуют познавательной деятельности обучающихся и поддерживают интерес к изучаемому материалу.

Дидактические материалы

Анатомический атлас

Картотека иллюстраций

Оценочные материалы

Контроль результатов – это необходимый компонент процесса обучения, который осуществляется на протяжении всего учебного года. Этапами отслеживания результативности образовательного процесса являются начальная диагностика (проводится при зачислении в группу), текущий контроль (осуществляется в процессе занятий на протяжении учебного года), промежуточная аттестация (проводится по окончании первого полугодия), итоговая аттестация (в конце обучения).

Основной формой контроля является систематическое наблюдение за обучающимися в разных видах деятельности и ситуациях. Кроме этого, используется собеседование, самоанализ и взаимный анализ обучающимися. Формой подведения итогов реализации программы является диагностическое тестирование с занесением результатов в таблицу наблюдений.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». «Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде". (Статья 2, пункт 2)

«Образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации". (Ст. 2, п.9).

Основания для разработки воспитательной программы ГБУ ДО ЗО ЦДЮТ г. Бердянск и плана воспитательной работы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 04.08.2023 и последующих).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции от 28.04.2023 и последующих).
3. Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
4. Указ Президента РФ от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации „Развитие образования“» (в редакции от 21.02.2025)
6. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.04.2023г. № 124-ФЗ “ Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года №467 (в редакции от 21 апреля 2023 года) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. N 625н “Об утверждении профессионального стандарта “Педагога дополнительного образования детей и взрослых” (вступил в силу с 1 сентября 2022 г. и действует до 1 сентября 2028 г.)
10. Распоряжение Правительства РФ от 2 декабря 2021г. №3427-р Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ.
11. Санитарные правила СП 2.1.3678-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”, утвержденными 24.12.2020г. № 44 (регистрационный номер 61953 от 30.12.2020)
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 “Об утверждении санитарных правил и норм Сан ПиН 1.2.3685-21 “Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания”
13. Устав ГБУ ДО ЗО ЦДЮТ г. Бердянск.

Актуальность. Программа воспитания заключается в практической, жизненной направленности содержания воспитания, которая обусловлена современными социокультурными условиями и ориентирована на утверждение национальных и общечеловеческих ценностей, становление и социализацию личности ребёнка в современном обществе, так как именно в школьном возрасте закладываются основы социального, гражданского поведения, характер трудовой, общественной и творческой деятельности. Программа воспитания направлена на решение проблем гармоничного вхождения, обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Педагогическая целесообразность. Разработка и реализация Программы воспитания ГБУ ДО ЗО ЦДЮТ решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе, который основан на следующих принципах:

- программа воспитания непосредственно связана с реализацией дополнительных общеобразовательных программ, с реальным процессом работы педагога с детским объединением;
- субъект-субъектное взаимодействие и продуктивное сотрудничество педагога с воспитанниками, взаимное стремление к активному творческо-созидательному освоению мира во взаимодействии с социумом, позволяет успешно реализовывать педагогический процесс дополнительного

образования в органичном и неразрывном единстве всех его составляющих, в том числе воспитания;

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) является инструментом определения воспитательных задач и планируемых результатов в соответствии с образовательными потребностями воспитанников ГБУ ДО ЗО ЦДЮТ, их родителей (законных представителей);
- воспитательные возможности занятий по ДООП педагог реализует в совместной практико-ориентированной и лично значимой деятельности;
- традиционные ежегодные мероприятия – это не только пространство для демонстрации достижений, но и возможность осмысления ценностей, знакомства с идеями и правилами, социальными нормами;
- выстраивание партнерских отношений с родителями, формулирование взаимных интересов является важным фактором создания положительной среды обучения и воспитания обучающихся, максимально полного использования воспитательного потенциала семьи и образовательного учреждения.

Цель: воспитание инициативной личности с активной жизненной позицией, с развитыми интеллектуальными способностями, творческим отношением к миру, чувством личной ответственности, способной к преобразовательной продуктивной деятельности, саморазвитию, ориентированной на сохранение ценностей общечеловеческой и национальной культуры.

Задачи:

- формировать у учащихся добросовестного отношения к своей работе, стимулирования творчества, инициативы и стремления к достижению более высоких результатов;
- реализовать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия детей разного уровня знаний;
- формировать у детей и подростков нравственные ценности, мотивации и способности к духовно-нравственному развитию интересов и личностных качеств, обеспечивающих конструктивную, социально приемлемую самореализацию, позитивную социализацию, противодействие возможному негативному влиянию среды;
- формировать у учащихся стремление к здоровому образу жизни.

Основные направления деятельности:

- профессионально-трудовое воспитание;
- патриотическое и гражданско-правовое воспитание;
- культурно-нравственное воспитание;
- физкультурно-оздоровительное воспитание;
- воспитание здорового образа жизни.

Планируемые личностные результаты

Обучающиеся должны:

- осознавать себя гражданином и защитником великой страны;

- иметь активную гражданскую позицию, следующую принципам честности, порядочности, открытости;
- соблюдать нормы правопорядка;
- уважать чужой труд, осознавать ценность собственного труда;
- проявляющий уважение к людям старшего поколения;
- заботиться о защите окружающей среды;
- соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование физической культуры;
- формирование позитивного отношения к спорту;
- воспитание нравственных качеств;
- социализация;
- развитие личностных качеств;
- формирование здорового образа жизни.

В зависимости от обучающихся целевые ориентиры могут варьироваться, но общая цель – это формирование гармонично развитой личности, способной к активной и здоровой жизни.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие (получении информации, практические занятия, участие в проектах и исследованиях, в коллективных играх, итоговых мероприятиях)

Воспитательное значение активностей детей при реализации программы дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой деятельности.

Методы оценки результативности реализации воспитательной программы:

- педагогическое наблюдение;
- оценка творческих и исследовательских работ и проектов;
- отзывы, интервью, материалы рефлексии и др.

Календарный план воспитательной работы

№	Название события или мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Уголки родного города	Сентябрь	Виртуальное путешествие	Любовь к малой родине. Фотоотчёт
2.	Праздник воздушных шаров Наркомания – бич XXI века	Октябрь	Игровая программа Беседа	Укрепление дружеских отношений внутри коллектива. Фотоотчёт
3.	Комплимент – дело серьёзное	Ноябрь	Игра-беседа	Развитие умений замечать положительные качества в людях, выражать это в доброжелательной и приятной форме Фотоотчёт
4.	Культура мира	Декабрь	Полилог	Познакомить воспитанников с культурой мира. Фотоотчёт.
5.	Моя любимая книга Что нужно знать о терроризме?	Январь	Дайджест Беседа	Воспитание любви к книге, чтению. Фотоотчёт
6.	Наш рюкзак	Февраль	Игра-экспромт	Создание атмосферы заинтересованности друг в друге. Фотоотчёт.
7.	Привет индивидуальность, или чем я отличаюсь от других	Март	Час откровения	Развитие навыков самопознания и самопринятия. Фотоотчёт
8.	Поведение и культура	Апрель	Час общения	обучение приемам эффективного межличностного общения. Фотоотчёт
9.	Я живу! Я люблю жить! А ты?	Май	Театр здоровья	Формирование здорового образа жизни Фотоотчёт
10.	Просмотр мультфильмов из цикла «Гора самоцветов»	Ежемесячно		
11.	Прослушивание аудио сказок	Ежемесячно		
12.	Прослушивание классической музыки	Ежемесячно		

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Большая книга здоровья доктора Евдокименко /П.В. Евдокименко. – М.: ООО «Издательство «Мир и Образование», 2013. – 672 с.: ил.
2. Голубева, О.А. Миофасциальный релиз как технология развития детей дошкольного возраста/О.А. Голубева, В.Д. Чапкаева, В.В. Алонцев, О.В. Светус //Актуальные проблемы современной науки, техники и образования, 2020. - №2. – С. 112.
3. Горелик В.В. Оценка физического развития и здоровья школьников общеобразовательной школы: Вестник Оренбургского государственного университета. – 2010. – № 6 (112). – С. 69-73.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
5. Закарюкин, Ю.Е, Эффективность миофасциального релиза в восстановлении спортсменов/ Ю.Е. Закарюкин, Н.П. Петрушкина, О.И. Коломиец //Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2022. - №2. – С. 92.
6. Ивлев, М.П. Миофасциальный релиз: актуальность, исторический аспект, теоретические основы / М.П. Ивлев, В.В. Козлов //Юбилейный сборник научно-методических трудов сотрудников кафедры теории и методики, 2017. – С. 102.
7. Изиева, П.И. Миофасциальный релиз. Использование в лечебной физической культуре/П.И. Изиева, Ф.М. Адагова //Актуальные вопросы теории и практики физической культуры и спорта, 2021. – С. 220.
8. Казанцева, Т.В. Методологические подходы построению программы миофасциального релиза (Часть 1)/Т.В. Казанцева, О.И. Коломиец //Научно-спортивный вестник Урала и Сибири, 2021. - №4(32). – С. 18.
9. Калашникова, Р.В. Использование миофасциального релиза для оздоровления и эффективности тренировочного процесса/Р.В. Калашникова, А.Е. Шульгина //Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе, 2023. – С. 76.
10. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. - СПб., 1995.
11. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
12. Лечебная физическая культура: Учебник для ин-тов физ. культ/ Под. Ред. С. Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - <http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/3056-lechebnayafizicheskayakultura-popov-sn.html>
13. Г. Малахов, «Здоровый позвоночник – красивая осанка, прекрасное здоровье», изд. Невский проспект, 2003
14. Майерс, В. Томас. Анатомические поезда: миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины/Томас В. Майерс//СПб: Изд-во «МеридианС», 2012. – С. 320.

15. Монгуш, О. М. Влияние миофасциального релиза на организм человека/О.М. Монгуш, К.А. Мирзоян, Т.В. Капанова //Наука в интерпретации современного образовательного процесса, 2022. – С. 39.
16. Онучин Н.А. «Дыхательная гимнастика для детей» М.: АСТ, СПб.: Сова, 2005
17. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
18. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
19. Стефаниди А.В. Мышечно-фасциальная боль: Учеб.-метод. пособие. – Иркутск: Изд-во Иркут, гос. мед. ун-та, 2003. – 144 с.
20. Сторобород Б.С., Башмаков В.П. Использование дыхательных упражнений в регуляции тонуса центральной нервной системы //Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности: Тез. докл. Волгоград, 1988. - С. 343-344.
21. Устюгова, В.С. Особенности применения метода миофасциального релиза у младших школьников/В.С. Устюгова, П.М. Комягина, Т.С. Башук //Начальное общее образование: вопросы развития, методического и кадрового обеспечения, 2021. – С. 127.

Приложение 1

Критерии оценки развития навыков и умений по дополнительной общеразвивающей программе «Азбука здоровья»

1. Знания

При оценивании знаний учитываются такие показатели как глубина, полнота, аргументированность, умение их использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются опрос. Тестирование, проверочные беседы.

Низкий уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
В ответе отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	В ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	В ответе показано глубокое понимание материала, который логично изложен и используется в деятельности

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются наблюдение, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Низкий уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
Движение или его отдельные элементы выполнены неправильно	Движение или его отдельные элементы выполнены правильно, но допущено несколько незначительных ошибок	Движение или его отдельные элементы выполнены правильно, легко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме

3. Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Низкий уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены при помощи педагога	Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью, допускает	Обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий, подбирать средства и инвентарь и применять их в

	незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	конкретных условиях, контролировать ход выполнения действий и оценивать итоги.
--	--	---

Приложение 2

Протокол результатов освоения образовательной программы «Азбука здоровья» Физкультурно-спортивной направленности

Дата заполнения: _____

Год обучения: ____

№ группы: ____

№ п/п	ФИО обучающегося	Теоретический материал	Практический материал	Общий уровень освоения программы
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

В – высокий уровень – ____ чел. – ____ %

Д – достаточный уровень – ____ чел. – ____ %

Н – низкий уровень – ____ чел. – ____ %

Аналитическая справка

Всего проверяемых – ____ чел.

Из них у ____ чел. определен уровень как «достаточный», у ____ чел. – «высокий», а у ____ чел. - «низкий».

Положительный результат показали ____ % учащихся.

Педагог дополнительного образования