

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детская  
школа искусств «Традиция» с. Власиха г. Барнаула

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 01.09.2023, прот 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДШИ  
«Традиция»

Л.В. Белькова

**Рабочая программа**  
для 6-7а классов  
**ДООП «Русская здрава»**  
физкультурно-спортивной направленности

для учащихся 11-14 лет  
срок реализации – 1 год

Автор-составитель:  
Степанов Петр Александрович, педагог  
дополнительного  
образования

### Пояснительная записка

Рабочая программа на 2023-2024 учебный год составлена для учащихся 6-7а классов ДООП «Наследие ремесел» составлена для ее реализации в МБУ ДО ДШИ «Традиция».

Цель программы – формирование базовых компетентностей ребёнка в области здорового образа жизни.

Задачи:

освоение детьми методик «Русской здравы» для восстановления, сохранения и укрепления здоровья, методик укрепления здоровья каждым учащимся;

пропаганда знаний о здоровом образе жизни наших предков для воспитания здорового поколения;

обеспечение физической активности ребенка и его общее физическое развитие.

Планируемые результаты:

1. Повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала учащихся.

2. Рост уровня физического развития и физической активности учащихся.

3. Повышение приоритета здорового образа жизни.

4. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

5. Сформированность системы знаний по овладению методами оздоровления организма.

Срок и объем освоения программы: 1 год, 36 часов, уровень – стартовый.

Форма обучения: очная.

Язык реализации – русский.

Ожидаемые результаты:

Предмет	Стартовый уровень
Русская здрава	- освоение принципов ЗОЖ; - рост уровня физического развития и физической активности учащегося; - повышение мотивации к ЗОЖ

### Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36
Продолжительность каникул	с 01.06.2024 по 31.08.2024
Даты начала и окончания учебного года	с 04.09.2023 по 31.05.2024
Сроки промежуточной аттестации	11-22.12.2023, 01-17.05.2024

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Предания старины	1	1		Наблюдение, выполнение задания
2	Образ жизни как фактор здоровья	2	2		Устный опрос, наблюдение, выполнение задания

3	«Русская здрава». Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		Наблюдение, выполнение творческого задания
4	Комплекс гимнастик «Русская здрава»	14		14	Устный опрос, наблюдение, выполнение задания
5	Народная подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой	1	1		Устный опрос, наблюдение, выполнение задания
6	Народные подвижны игры: Народная подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой	1	1		Устный опрос, наблюдение, выполнение задания
7	Народные подвижны игры	2		2	Устный опрос, наблюдение, выполнение задания
8	Молодецкие забавы: История молодецких забав на Руси, их значение в жизни русского человека	1	1		Устный опрос, наблюдение, выполнение задания
9	Молодецкие забавы	2	2		Устный опрос, наблюдение, выполнение задания
10	Основы правильного питания	3	3		Наблюдение, выполнение задания
11	Современные дыхательные гимнастики (Александры Стрельникова, Константина Бутейко, Марины Корпан)	1	1		Наблюдение, выполнение задания
12	Дыхательные гимнастики	4		4	Устный опрос, наблюдение, выполнение задания
13	Итоговое занятие	3		3	Наблюдение, выполнение задания

	Итого часов	36	13	23	
--	-------------	----	----	----	--

### Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Предания старины	1	04.09-08.09	04.09
2.	Образ жизни как фактор здоровья	1	11.09-15.09	11.09
3.	Образ жизни как фактор здоровья	1	18.09-22.09	18.09
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	25.09-29.09	25.09
5.	Гимнастика «Бодринь»	1	02.10-06.10	02.10
6.	Гимнастика «Бодринь»	1	09.10-13.10	09.10
7.	Гимнастика «Бодринь»	1	16.10-20.10	16.10
8.	Гимнастика «Веи»	1	23.10-27.10	23.10
9.	Гимнастика «Веи»	1	30.10-03.11	30.12
10.	Гимнастика «Веи»	1	13.11-17.11	13.11
11.	Гимнастика «Яриги»	1	20.11-24.11	20.11
12.	Гимнастика «Яриги»	1	27.11-01.12	27.11
13.	Гимнастика «Яриги»	1	04.12-08.12	04.12
14.	Гимнастика «Яриги»	1	11.12-15.12	11.12
15.	Гимнастика «Стриба»	1	18.12-22.12	18.12
16.	Гимнастика «Стриба»	1	25.12-29.12	25.12
17.	Гимнастика «Стриба»	1	15.01-19.01	15.01
18.	Гимнастика «Стриба»	1	22.01-26.01	22.01
19.	Народная подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой	1	29.01-02.02	29.01
20.	Народная подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой	1	05.02-09.02	05.02
21.	Разучивание игр: «Гуси-лебеди», «Коршун и наседка»	1	12.02-16.02	12.02
22.	Разучивание игр: «Чепена», «Олени и пастухи»	1	19.02-22.02	19.02
23.	История молодецких забав на Руси, их значение в жизни русского человека	1	26.02-01.03	26.02
24.	Видов молодецких забав «кулачный бой», «бой мешками»	1	04.03-07.03	04.03
25.	Видов молодецких забав «стенка-на-стенку», «Пятнашки»	1	11.03-15.03	11.03
26.	Основы правильного питания	1	18.03-22.03	18.03
27.	Рациональное меню	1	25.03-29.03	25.03
28.	Составление индивидуального меню	1	01.04-05.04	01.04
29.	Современные дыхательные	1	08.04-12.04	12.04

	гимнастики (Александры Стрельникова, Константина Бутейко, Марины Корпан)			
30.	Разучивание дыхательных гимнастик	1	15.04-19.04	15.04
31.	Разучивание дыхательных гимнастик	1	22.04-26.04	22.04
32.	Разучивание дыхательных гимнастик	1	29.04-30.04	29.04
33.	Разучивание дыхательных гимнастик	1	06.05-08.05	06.05
34.	Итоговое занятие: Гимнастика «Бодринь»	1	13.05-17.05	13.05
35.	Итоговое занятие: подвижная игра	1	20.05-24.05	20.05
36.	Показательные выступления	1	27.05-31.05	27.05

### Содержание программы

Тема 1. Предания старины.

Теория: Значение физической активности для русского человека.

Практика: Общефизическая разминка.

Тема 2. Образ жизни как фактор здоровья.

Теория: Понятие ЗОЖ. Практика освоения ЗОЖ в России. Современные тенденции.

Практика: Тесты «Оценка собственного здоровья».

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: ОФП и здоровье человека.

Практика: Упражнения для утренней зарядки.

Тема 4. Гимнастика «Бодринь».

Теория: Духовно-нравственные основы гимнастики.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений: «Знак Солнца», «Росток», «Круг», «Корневище», «Потягивание в скруте корпуса», «Пробуждение Радогоры», «Растягивание ног» .

Тема 5. Гимнастика «Веи»

Теория: Духовно-нравственные основы гимнастики.

Практика: комплекс пластической гимнастики «Веи»: «Заламывание плечевого сустава», «Заламывание локтевого и плечевого суставов», «Волнообразный скрут позвоночника», «Обратный прогиб позвоночника», «Змиево потягание», «Падающий ящер», «Спящий ящер», «Заламывание колена»

Тема 6. Гимнастика «Яриги»

Теория: Духовно-нравственные основы гимнастики.

Практика: комплекс силовой гимнастики «Яриги»: «Плечевые накаты», «Железное кольцо», «Плуг», «Поднятие рук под прямым углом»

Тема 7. Гимнастика «Стриба»

Теория: Духовно-нравственные основы гимнастики.

Практика: комплекс динамической гимнастики «Стриба»: «Падающее дерево», «Ящер».

Тема 8. Народные игры

Теория: Народная подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Практика: Разучивание и участие в «молодецких забавах»: «Гуси-лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Чепена», «Олени и пастухи» и т. д

Тема 9. Молодецкие забавы

Теория: Из истории молодецких забав на Руси, их значение в жизни русского человека.

Практика: Освоение разных видов молодецких забав («кулачный бой», «бой мешками», «стенка-на-стенку», другие).

Тема 10. Питание и здоровье

Теория: Основы правильного питания. Рациональное меню.

Практика: Составление индивидуального меню.

Тема 11. Дыхательные гимнастики

Теория: Современные дыхательные гимнастики.

Практика: Разучивание дыхательных гимнастик.

Тема 12. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов.

Практика: Показательные выступления.

### **Методическое обеспечение программы**

Для проведения занятий необходимы следующие условия:  
взаимодействие специалистов различных областей;  
использование разнообразных форм организации профилактической деятельности (акции, тренировочные занятия, развлекательные и спортивные программы, др.);  
информационное обеспечение (газета, фотоальбом, и т.п.);

методическое обеспечение: организация выставок, выпуск методических пособий;  
организация участия детей в диспутах, праздниках, встречах, соревнованиях, др.

Требование к педагогу – высшее образование, курсы повышения квалификации по профилю.

### **Оценка результатов программы**

Несомненно, применение здоровьесберегающих технологий, основанных на применении опыта наших предков, принесут ощутимый результат, качественно улучшающий состояние здоровья обучающихся. Принципы и методы сохранения и укрепления здоровья, разработанные и проверенные на практике, сохраняющие «корни» здоровья русских богатырей помогут нашим детям и педагогам.

Происходит повышение уровня ЗОЖ и всех участников педагогического процесса.

Планируемые результаты:

1. Повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала учащихся.
2. Рост уровня физического развития и физической активности учащихся.
3. Повышение приоритета здорового образа жизни.
4. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
5. Сформированность системы знаний по овладению методами оздоровления организма.
6. Владение методиками «Русской здравы».

Определение уровня развития умений, навыков и компетенций по программе производится в соответствии с требованием программы на основе анализа результатов бесед, наблюдений, практических работ и дидактических игр.

Для оценки результатов программы используются методика «Карта самооценки учащихся и оценки педагогом компетентности учащегося» (Буйлова Л. Н., Кленова Н. В.), где оценивается опыт освоения теоретической информации, опыт практической деятельности, опыт творчества и опыт коммуникации.

### **Литература**

1. Воспитание мальчишек: Почему мальчишки такие разные, и как помочь им стать настоящими мужчинами Биддалф С. - М.: РИПОЛ-классик, 2007. - 222 с.
2. Дегтев, Синицин. Педагогика нового времени. Управление современной школой. Вып. №8. Педагогика Здоровья.-Ростов: Учитель,2005. – 224 с.
3. Демин С.А. Русская оздоровительная система. – М. 2015. – 105 с.

4. Детские подвижные игры народов СССР / Сост. А. В. Кенеман; Под ред. Т. И. Осокиной. — М.: Просвещение, 1988.— 239 с: ил.
5. Мешалкин В. Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Велеса. – М., 2009. – 220 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.-М.: АРКТИ, 2003.-272с. (Метод. Биб- ка).
7. Тульчинский Т.Г., Вараикова Е.А. Новое общественное здравоохранение: введение в современную науку. Иерусалим,1999.-1049с.
8. Фольклор как средство духовного самосохранения русского народа и интеграция общего и дополнительного образования. (материалы научнопрактической конференции). - Барнаул,1998.-84с.
9. Школа. Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников 1 – 11 классов.: Психолого-педагогические рекомендации. /Под ред. Жирова Т.Н.- Волгоград: Панорама,2006.-144с.
10. Шмонина В. Творческие подвижные игры / В. Шмонина // Дошкольное воспитание. – 1991.– № 8. – с.23–27.