

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

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 05.12.2022, прот 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДШИ  
«Традиция»

Л.В. Белькова

**Рабочая программа**  
для 1а, с классов  
**ДООП «Русская здрава»**  
физкультурно-спортивной направленности

для учащихся 7-8 лет  
срок реализации – 1 год

Автор-составитель:  
Степанов Петр Александрович, педагог  
дополнительного  
образования

### Пояснительная записка

Рабочая программа на 2022-2023 учебный год составлена для учащихся 1а, с 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 01.06.2023 по 31.08.2023
Даты начала и окончания учебного года	с 16.09.2022 по 31.05.2023
Сроки промежуточной аттестации	10-20.12.2022, 01-15.05.2023

### Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Предания старины	1	05.09-09.09	
2.	Образ жизни как фактор здоровья	1	12.09-16.09	
3.	Образ жизни как фактор здоровья	1	19.09-23.09	
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	26.09-30.09	
5.	Гимнастика «Бодринь»	1	03.10-07.10	
6.	Гимнастика «Бодринь»	1	10.10-14.10	
7.	Гимнастика «Бодринь»	1	17.10-21.10	
8.	Гимнастика «Веи»	1	24.10-28.10	
9.	Гимнастика «Веи»	1	31.10-03.11	
10.	Гимнастика «Веи»	1	07.11-11.11	

11.	Гимнастика «Яриги»	1	14.11-18.11	
12.	Гимнастика «Яриги»	1	21.11-25.11	
13.	Гимнастика «Яриги»	1	28.11-02.12	
14.	Гимнастика «Яриги»	1	05.12-09.12	
15.	Гимнастика «Стриба»	1	12.12-16.12	
16.	Гимнастика «Стриба»	1	19.12-23.12	
17.	Гимнастика «Стриба»	1	26.12-30.12	
18.	Гимнастика «Стриба»	1	11.01-13.01	
19.	Народная подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой	1	16.01-20.01	
20.	Народная подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой	1	23.01-27.01	
21.	Разучивание игр: «Гуси-лебеди», «Коршун и наседка»	1	30.01-03.02	
22.	Разучивание игр: «Чепена», «Олени и пастухи»	1	06.02-10.02	
23.	История молодецких забав на Руси, их значение в жизни русского человека	1	13.02-17.02	
24.	Видов молодецких забав «кулачный бой», «бой мешками»	1	20.02-22.02	
25.	Видов молодецких забав «стенка-на-стенку», «Пятнашки»	1	27.02-03.03	
26.	Основы правильного питания	1	06.03-10.03	
27.	Рациональное меню	1	20.03-24.03	
28.	Составление индивидуального меню	1	27.03-31.03	
29.	Современные дыхательные гимнастики (Александры Стрельникова, Константина Бутейко, Марины Корпан)	1	03.04-07.04	
30.	Разучивание дыхательных гимнастик	1	10.04-14.04	
31.	Разучивание дыхательных гимнастик	1	17.04-21.04	
32.	Разучивание дыхательных гимнастик	1	24.04-28.04	
33.	Разучивание дыхательных гимнастик	1	02.05-05.05	
34.	Итоговое занятие: Гимнастика «Бодринь»	1	10.05-12.05	
35.	Итоговое занятие: подвижная игра	1	15.05-19.05	
36.	Показательные выступления	1	22.05-26.05	

### 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 «Бодрина».

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 Здравы 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., Вараваикова 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. Шмони́на В. Творческие подвижные игры / В. Шмони́на // Дошкольное воспитание. – 1991.– № 8. – с.23–27.