**ШАБЛОН КАРТОЧКИ ПРОГРАММЫ**

**ДЛЯ НАВИГАТОРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Автор программы:** **Остроухова Наталья Викторовна, педагог дополнительного образования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Полное наименование программы | Дополнительная общеразвивающая программа «О.Ф.П.» направленная на воспитание здорового образа жизни |
|  | Публичное наименование программы | Программа «О.Ф.П.» |
|  | Краткое описание программы  **(не более 140 символов)** | Программа предполагает применения современных оригинальных методик в организации работы по физическому воспитанию учащихся |
|  | Прием заявок на текущий год |  |
|  | Срок реализации программы (лет) | 1 год |
|  | Возраст обучающихся, лет | от 10-14 лет |
|  | Размер группы, чел. | Групповые занятия |
|  | Адрес реализации программы | г. Иркутск, мкр. Солнечный, Маршала Жукова 56, МАОУ ЦО № 47 |
|  | Подробное описание программы  **(от 200 до 500 символов)** | Данная программа предполагает обучение детей нетрадиционным оздоровительным упражнениям на грудной отдел, боковые части тела, область крестца, способствуют развитию интереса к спортивному образу жизни и укреплению мышечного корсета. Постоянное повторение базовых упражнений из различных блоков программы способствует развитию мышечной памяти, а задания на импровизацию учат ребят схеме поведения в нестандартных ситуациях. |
|  | Направленность | физкультурно-спортивная |
|  | Уровни программы | Ознакомительный |
|  | Учебный план | Обучение 1 год, 108 часов.  Введение «Основы техники безопасности» (количество часов – 6);  «ОФП» (количество часов – 24);  «Комплекс упражнений №1 «Осень»» (количество часов – 21);  «Комплекс упражнений №2 «Зима»» (количество часов – 27);  «Комплекс упражнений №3 «Весна»» (количество часов – 24);  «Комплекс упражнений №4 «Лето» (количество часов – 6). |
|  | Цель программы | Обучить учащихся основам физкультурной деятельности через гармоничное развитие личности с ориентацией на здоровый образ жизни. |
|  | Ожидаемые результаты | **В результате реализации программы обучающиеся научатся:**  способам релаксации и аутогенной тренировки;  обучатся комплексам физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности;  **В результате реализации программы обучающиеся получат возможность:**  контролировать состояние здоровья и физической работоспособности;  поддерживать интерес к культуре телосложения и к культуре движений;  расширить обеспечение прикладной физической подготовки к массовым видам профессиональной деятельности и к службе в армии. |
|  | Особые условия | На обучение по программе принимаются учащиеся МАОУ Центра образования №47 города Иркутска |
|  | Педагог дополнительного образования | Остроумова Наталья Викторовна, педагог дополнительного образования.  Педагогический стаж 9 лет.  Образование: высшее  Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма 2008г.  Курсы повышения квалификации:  «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», 2015 год;  «Современные подходы и технологии физического воспитания в образовательных организациях в контексте требований ФГОС», 2019 год. |
|  | Материально-техническая  база | Для реализации программы имеется: учебно-методическая литература, носители с мультимедийным материалом, ноутбук, принтер, цифровая фото и видеокамера для создания презентаций и видеороликов.  Помещение оснащено в соответствии с техническими нормами безопасности. |
|  | Обложка | фотография |
|  | Галерея | Не менее 8 фотографий |
|  | *Видеоматериал*  *(по необходимости)* | *Видео должно быть размещено на платформе YouTube, в навигатор мы выгружаем код видео с YouTube* |

**Расписание занятий на 2023-2024 уч.год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **День недели** | **Время занятия** |
| **Группа 1** | *Суббота* | *18:10 – 18:50*  *19:00 – 19:40*  *19:50 – 20:30* |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | | Формы контроля |
| Итого | Теория | Практика | |
| Раздел «Развитие личностных качеств» | | | | | | |
| 0 | Вводное занятие | 2 | 1 | | 1 | Игра |
| 1 | Кто такой лидер? Мифы о лидерстве. | 4 | 2 | | 2 | Тестирование |
| 2 | Навыки общения и взаимодействия | 3 | 1 | | 2 | Упражнения, игровые технологии |
| 3 | Как управлять своими эмоциями? | 2 | 1 | | 1 | Упражнения |
| 4 | Учимся понимать друг друга | 4 | 2 | | 2 | Упражнения, проигрывание ситуаций |
| 5 | «Невероятное путешествие» | 4 | 0 | | 4 | Имитационная игра |
| 6 | Навыки самовыражения | 3 | 1 | | 2 | Творческое задание |
| 7 | «Тайный совет» | 4 | 0 | | 4 | Имитационная игра |
| 8 | Я – творческая личность | 4 | 2 | | 2 | Тренинг |
| 9 | Лидер и доверие | 2 | 1 | | 1 | Упражнения, игровые технологии |
| 10 | Ораторское искусство | 4 | 2 | | 2 | Проигрывание ситуаций, упражнения |
| 11 | «Супертанкер» | 4 | 0 | | 4 | Имитационная игра |
| 12 | Как быть ответственным? | 2 | 1 | | 1 | Упражнения |
| 13 | «Большие штабные игры» | 4 | 0 | | 4 | Имитационная игра |
| 14 | Чемодан лидера | 2 | 0 | | 2 | Конкурс |
| 15 | «Выборы» | 4 | 0 | | 4 | Деловая игра |
|  |  | 52 | 14 | | 38 |  |
| Раздел «Организаторские навыки» | | | | | | |
| 1 | Портфолио лидера | 3 | 1 | | 2 | Самопрезентация |
| 2 | «Катастрофа» | 4 | 0 | | 4 | Имитационная игра |
| 3 | Основы менеджмента | 2 | 1 | | 1 | Упражнения и игровые технологии |
| 4 | «Market Place» | 4 | 2 | | 2 | Имитационная игра |
| 5 | Организовываем коллективно-творческое дело | 4 | 2 | | 2 | Упражнения и игровые технологии |
| 6 | Основы публичного выступления | 4 | 2 | | 2 | Озвучка, тренинг |
| 7 | «Пески Египта» | 4 | 0 | | 4 | Имитационная игра |
| 8 | Как выйти из конфликта? | 3 | 1 | | 2 | Проигрывание ситуаций |
| 9 | Организаторская техника лидера | 3 | 1 | | 2 | Упражнения |
| 10 | Как сформировать команду? | 2 | 1 | | 1 | Упражнения, игровые технологии |
| 11 | Игровое моделирование действительности | 4 | 2 | | 2 | Упражнения, игровые технологии |
| 12 | «Архипелаг ценностей» | 4 | 0 | | 4 | Имитационная игра |
| 13 | Культура общения | 3 | 1 | | 2 | Проигрывание ситуаций |
| 14 | Социальное проектирование | 4 | 2 | | 2 | Проектирование |
| 15 | «Фирма» | 4 |  | | 4 | Деловая игра |
|  |  | 52 | 16 | | 36 |  |
| Раздел «Практический блок» | | | | | | |
| 1 | Что для меня «Самоуправление»? | 2 | 1 | | 1 | Беседа, дискуссия |
| 2 | «Остров» | 4 | 2 | | 2 | Ролевая игра |
| 3 | Стоп! Снято! | 4 | 2 | | 2 | Видеоотчет |
| 4 | «Царь Горы» | 4 | 0 | | 4 | Имитационная игра |
| 5 | Решим проблемы вместе | 4 | 2 | | 2 | Проектирование |
| 6 | «Организаторское лото» | 4 | 0 | | 4 | Деловая игра |
| 7 | Организация мероприятия в образовательном учреждении | 6 | 2 | | 4 | КТД |
| 8 | «Управленческая экосистема» | 4 | 0 | | 4 | Имитационная игра |
| 9 | Стенгазета | 3 | 1 | | 2 | Конкурс |
| 10 | «Дом самоуправления» | 3 | 0 | | 3 | Деловая игра |
| 11 | Заключительная встреча | 2 | 0 | | 2 | Беседа, тестирование, награждение |
|  |  | 40 | 10 | | 30 |  |
| Итого: | | 144 | 40 | | 104 |  |