

Аннотация
к рабочей программе учебного модуля
«Ритм движения. Здоровое тело»
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ОСНОВА. Мастерская эффективного мышления»

Рабочая программа учебного модуля «Ритм движения. Здоровое тело» (физкультурно-спортивная направленность) является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОСНОВА. Мастерская эффективного мышления» и разработана для обучающихся ООО Школа эффективного мышления «ОСНОВА» (г. Нефтеюганск). Утверждена приказом генерального директора от 24.08.2026 № О/ОД/26-5.

Возраст обучающихся и сроки освоения:

Возраст: 10,5–16 лет, I–V годы обучения.

Объём и срок: 340 академических часов; распределение по годам обучения (I / II / III / IV / V): 68 / 68 / 68 / 68 / 68. Продолжительность академического часа — 40 минут.

Двигательная культура и физическое развитие составляют основу здоровья и активной жизненной позиции обучающегося. Систематические занятия физической культурой способствуют развитию физических качеств, формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, воспитанию характера и ценностного отношения к своему здоровью. Педагогическая целесообразность модуля определяется применением формы тематических спортивных погружений, хоровых построений и разновозрастной ученической кафедры, что обеспечивает эмоциональную вовлечённость, дисциплину и включённость обучающихся разных лет обучения во взаимообучение. Новизна модуля состоит в организации тематических спортивных погружений (лыжная неделя, олимпийская неделя, спортивные праздники), знакомстве с комплексом ГТО, воспитании характера (хорда «Характер») и формировании среды взаимной заботы и поддержки (хорда «Среда взаимной заботы»).

Цель программы: развитие двигательной культуры, физических качеств и устойчивой мотивации к здоровому образу жизни средствами тематических спортивных погружений, а также сквозных линий Матрицы образования и специальных хорд Организации.

Задачи программы:

Обучающие:

- обеспечить освоение практических разделов физической культуры (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры);
- сформировать двигательные умения и навыки, развить физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию);
- познакомить с содержанием комплекса ГТО и подготовить к сдаче нормативов;
- сформировать знания об основах здорового образа жизни, истории и ценностях олимпийского движения;
- сформировать навыки самоконтроля и профилактики травматизма при занятиях физической культурой.

Развивающие:

- развивать физические качества и двигательную культуру;
- развивать волю, настойчивость и способность к преодолению трудностей (хорда «Характер»);
- развивать способность работать в команде, оказывать страховку и взаимопомощь (хорда «Среда взаимной заботы»);
- развивать навыки самоконтроля и саморегуляции при физических нагрузках;
- развивать устойчивую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формировать качества характера: волю, настойчивость, дисциплину, целеустремлённость (хорда «Характер»);
- формировать культуру взаимопомощи, страховки и поддержки на занятиях (хорда «Среда взаимной заботы»);
- формировать коммуникативную компетентность и командное взаимодействие со сверстниками, обучающимися старшего и младшего возраста и взрослыми;
- формировать уважение к олимпийским ценностям и традициям отечественного спорта (Указ Президента Российской Федерации № 809).

Содержание и организация модуля:

Модуль направлен на развитие двигательной культуры, физических качеств и устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Каждый год включает разделы «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка» и «Спортивные игры», а также тематическое погружение: основы здорового образа жизни (I год), физические качества и общая физическая подготовка (II год), история и ценности олимпийского движения — олимпийская неделя (III год), специальная физическая подготовка (IV год), здоровый образ жизни и самоконтроль (V год).

Модуль включает подготовку к комплексу ГТО: знакомство с комплексом в I год, выполнение нормативов во II–IV годы, итоговая сдача нормативов в V год. Применяются тематические спортивные погружения (лыжная неделя, олимпийская неделя, спортивные праздники), хоровые построения, лыжная подготовка с учётом климатических особенностей ХМАО — Югры, взаимная страховка и разновозрастная ученическая кафедра. Нагрузка определяется с учётом состояния здоровья обучающихся.