


АДМИНИСТРАЦИЯ РУДНЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РУДНЯНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
РУДНЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
методического совета
от 21.05.2021 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МКУДО «Руднянский ЦДТ»
 О.Н.Кувыкина
Приказ № 069 от 21.05.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Формула здоровья»
для учащихся начальной школы
(Лечебная физическая культура, йога, фитбол-гимнастика)**

Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации - 1 год

Разработчик:
Полетаева Виктория Витальевна,
педагог дополнительного образования

Волгоградская область
р.п. Рудня
2021 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Формула здоровья» является физкультурно – спортивной. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основ физической культуры, слагаемыми, которой является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей и спортивной деятельности.

Актуальность программы обуславливается социальной востребованностью, так как в настоящее время проблема ухудшения состояния здоровья детей в РФ приняла устойчивый характер. Наше государство заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. В Федеральном законе «Об образовании в РФ» указывается: «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени». Чему отвечает данная программа.

Педагогическая целесообразность обуславливается необходимостью формирования у учащихся здорового образа жизни через физическую культуру разной направленности.

Для занятий с детьми важно не только разнообразие, но и творческий подход к занятиям. В этом помогает использование **творческого метода**. А в сочетании с **игровым методом**, занятие приобретает краски, яркость и сочность, что позволяет 100% вовлечение детей в обучающий процесс, а, следовательно, повышает результативность.

При правильном проведении **беседы как метода обучения и воспитания**, можно глубоко изучить и выявить индивидуально-психологические особенности личности: склонности, интересы, степень воспитанности, отношения учащегося к жизненным фактам, явлениям, к труду, собственным поступкам.

В результате беседы у педагога складывается более целостное представление о личных качествах и интересах, что помогает правильно построить занятие и добиться лучших результатов в приобретении двигательных навыков, координации движений, пространственного ориентирования, развитию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и др., а также привитию культурно-гигиенических

навыков и интереса к физическим упражнениям, что способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, ведению здорового образа жизни.

Благодаря использованию на занятиях

- **структурного метода** (последовательное разучивание и усвоения движений),

- **метода усложнения** (обеспечивает переход от простых движений к более сложным),

- **метода сходства** (помогает формировать идею простого движения в разнообразие вариантов) большинство детей обладают достаточным запасом движений, с охотой выполняют физические упражнения и становятся более активными, крепкими, готовыми к перемене условий, более значительным нагрузкам, с заложенной основой для формирования опорно–двигательного аппарата.

Коррекционно–оздоровительная работа предупреждает искривление позвоночника, развитие уплощенной стопы, сердечно–сосудистые и простудные заболевания.

Овладение детьми правильной координацией обогащает двигательный опыт, необходимый в дальнейшей жизни, а также регулирует деятельность физиологических процессов организма.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области (авторской дополнительной образовательной программы «Лечебная физическая культура» Попова Я.М. и «Детская аэробика» Завельева Е.А.) состоит в том, что программа имеет комплексное воздействие, направленное на корректировку дефектов стоп и укрепление осанки с использованием элементов ЛФК, йоги и фитбол-гимнастики.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы (согласно Порядка №196, п. 10), используется модульная технология построения с нелинейной схемой. Что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Содержание программного материала состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений: упражнения для формирования правильной осанки; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; обучение правильному дыханию. Занятия не требуют специальной физической подготовленности и овладеть навыками составленного комплекса упражнений и комбинаций можно уже через несколько занятий

Адресат программы: дети 7-15 лет. Данный возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях, которые изменяются в связи с физическими нагрузками.

У детей 7-9 идет бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма. Организм свидетельствует о готовности перехода на более высокую степень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) далеко до завершения, брюшной пресс и мелкие мышцы спины развиты ещё слабо, а вот круглые мышцы живота развиты хорошо. Заметно увеличивается сила мышц разгибателей туловища бедра и голени.

Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребёнка, двигательная активность стимулирует интеллектуальные процессы.

У детей 10-12 лет мышцы эластичны, поэтому они способны выполнять движения с большей амплитудой. Деятельность сердца еще неустойчива, однако сердце в этом возрасте легко приспособляется к различным режимам работы и быстро восстанавливает свою работоспособность.

Способность к запоминанию и двигательные возможности быстро растут. Для девочек характерна некоторая задержка в развитии силовых качеств, вследствие повышенного уровня эстрогена.

В возрасте 13-15 лет отмечается интенсивный рост и увеличиваются размеры тела. Быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен, а также отмечается быстрый темп развития мышечной системы.

В период полового созревания отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы и ее стабилизации, а также пульса и давления. У детей достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

В физиологическом отношении подростковый возраст обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов, следствием чего является большая психическая и эмоциональная нагрузка.

Количество учащихся в группе – от 7 до 20 человек.

Уровень программы, объем и сроки ее реализации:

Программа рассчитана на 1 год обучения и имеет ознакомительный уровень.

Объем программы: объём программы составляет 144 часов:

Модуль: «Лечебная физическая культура» - 36 часов.

Модуль: «Йога» - 36 часов.

Модуль: «Фитбол - гимнастика» - 72 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Модуль: «Лечебная физическая культура» - 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Модуль: «Йога» - 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Модуль: «Фитбол - гимнастика» - 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Особенности организации образовательного процесса:

Состав группы – постоянный, разновозрастный (однако разница в возрасте может достигать 3-4и года).

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей основной формой является занятие. В данной программе оно состоит из теоретической и практической частей, причём, наибольшее количество времени занимает практическая часть. Теоретические сведения даются непосредственно в процессе практических занятий и в ходе работы. Работа строится таким образом, чтобы не нарушался целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели и задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

Программный материал предусматривает групповую форму занятий. Во время постановочной деятельности могут назначаться индивидуальные занятия, вестись работа с подгруппами.

Виды занятий – практикум, репетиция, творческие игры.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для укрепления здоровья, совершенствования функций организма учащихся и их полноценного физического развития.

Задачи:

Предметные:

- обучить технике безопасности и правилам поведения на занятиях;
- обучить пользоваться простейшей терминологией на занятиях;
- обучить общеразвивающим упражнениям лечебной физической культуры;
- обучить умению согласовать движения с музыкой;
- способствовать укреплению здоровья, физическому развитию учащихся;
- обучить исполнительной технике.

Личностные:

- воспитать потребность в самоорганизации – аккуратность, бережливость, трудолюбие, самостоятельность, настойчивость, выдержку, умение доводить начатое дело до конца;
- сформировать представление о здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня;
- сформировать положительную самооценку, уверенность в себе;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать умение преодолевать трудности и страхи.

Метапредметные:

- развить силу, ловкость, выносливость, правильную осанку, координацию движений;
- развить умение организовать свое рабочее место;
- развить понимание необходимости в соблюдении правил безопасности на занятиях.

Модуль **«Лечебная физическая культура»**

Цели и задачи модуля «Лечебная физическая культура»

Цель: создание условий для укрепления здоровья, совершенствования функций организма учащихся и их полноценного физического развития.

Задачи:

Предметные:

- обучить технике безопасности и правилам поведения на занятиях;
- обучить пользоваться простейшей терминологией на занятиях;
- обучить общеразвивающим упражнениям;
- обучить дыхательным упражнениям;
- обучить упражнениям для профилактики плоскостопия;
- обучить упражнениям на формирование правильной осанки;
- обучить упражнениям, укрепляющим мышцы бедра, голени, стопы;
- обучить упражнениям, развивающим ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, координацию и вестибулярный аппарат;
- обучить умению согласовать движения с музыкой;
- способствовать укреплению здоровья, физическому развитию учащихся;
- обучить исполнительной технике.

Личностные:

- воспитать потребность в самоорганизации – аккуратность, бережливость, трудолюбие, самостоятельность, настойчивость, выдержку, умение доводить начатое дело до конца;
- сформировать представление о здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня;
- сформировать положительную самооценку, уверенность в себе;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать умение преодолевать трудности и страхи.

Метапредметные:

- развить силу, ловкость, выносливость, правильную осанку, координацию движений;
- развить умение организовать свое рабочее место;
- развить понимание необходимости в соблюдении правил безопасности на занятиях.

**Учебный план
модуля «Лечебная физическая культура»**

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации контроля
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Диагностика способностей
2.	Двигательные рассказы	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение, игровой метод оценивания
3.	Сюжетно-игровые занятия	28	0,5	27,5	Педагогическое наблюдение, игровой метод оценивания
4.	Классические упражнения	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение, игровой метод оценивания
5.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Диагностика способностей
	Итого:	36	2,5ч	33,5ч	

**Содержание программы
модуля «Лечебная физическая культура»**

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с детьми. Краткое содержание и программа занятий. Цели и задачи, содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Гигиена занятий, внешний вид и форма одежды для занятий (чешки, репетиционный костюм, прическа).

Практика. Техника безопасности на занятии (расстановка детей на определенном расстоянии друг от друга). Начальный мониторинг. Игра на знакомство.

Форма контроля. Диагностика способностей.

Раздел 2. Двигательные рассказы

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями.

Практика. Физические упражнения и лечебная физическая культура в виде двигательных рассказов («Пожарные», «На море», «В зоопарке»).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, игровой метод оценивания.

Раздел 3. Сюжетно-игровые занятия

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями.

Практика. Физические упражнения и лечебная физическая культура в виде сюжетно-игровых занятий («Альпинисты», «Космическое путешествие на планету Туами», «Аэробика для зверят»).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, игровой метод оценивания.

Раздел 4. Классические упражнения

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями.

Практика. Разучивание оздоровительных упражнений разной направленности (пальчиковой игротренинг, упражнения для формирования свода стоп, комплексы оздоровительных упражнений).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, игровой метод оценивания.

Раздел 4. Заключительное занятие

Теория. Краткое содержание. Техника безопасности на занятиях. Подведение итогов.

Практика. Итоговый мониторинг. Игры на закрепление пройденного материала («Палочка выручалочка», «В гостях к Умке», «Карнавал животных»).

Форма контроля. Диагностика способностей.

Планируемые результаты модуля «Лечебная физическая культура»

Предметные результаты.

К концу первого года обучения учащиеся будут знать:

- технику безопасности и правила поведения на занятиях;
- простейшую терминологию;
- упражнения, развивающие ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, координацию и вестибулярный аппарат;
- что способствует укреплению здоровья и физическому развитию.

К концу первого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять дыхательные упражнения;
- выполнять упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки;

- выполнять упражнения, укрепляющие мышцы бедра, голени, стопы;
- создавать условия для развития творческого воображения и оригинальности мышления;
- согласовывать движения с музыкой.

Личностные результаты:

В конце первого года обучения учащиеся приобретут:

- потребность в самоорганизации - аккуратность, бережливость, трудолюбие, самостоятельность, настойчивость, выдержку, умение доводить начатое дело до конца;
- представление о здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня;
- положительную самооценку, уверенность в себе;
- потребность в здоровом образе жизни;
- эстетического восприятия окружающего мира, людей;
- умение преодолевать трудности и страхи.

Метапредметные результаты.

В конце первого года обучения у учащихся будет развито:

- сила, ловкость, выносливость, координация движений;
- умение организовывать свое рабочее место;
- понимание необходимости в соблюдении правил безопасности на занятиях.

Модуль «Йога»

Цели и задачи модуля «Йога»

Цель: способствовать приобщению учащихся к нормам здорового образа жизни, воспитать интерес к занятиям физической культурой, развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений на развитие физических способностей.

Задачи:

Предметные:

- обучить технике безопасности и правилам поведения на занятиях;
- обучить пользоваться простейшей терминологией на занятиях;
- обучить осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучить правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации, самомассаж);
- обучить упражнениям на укрепление глазных мышц;
- обучить действенным методам саморегуляции (растяжкам, асанам, комплексам асан);
- обучить упражнениям звуковой гимнастики для занятий с элементами йоги;
- обучить йоги и дыхательным упражнениям для профилактики респираторных заболеваний;
- обучить исполнительной технике.

Личностные:

- воспитать потребность в самоорганизации – аккуратность, бережливость, трудолюбие, самостоятельность, настойчивость, выдержку, умение доводить начатое дело до конца;
- сформировать представление о здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня;
- сформировать положительную самооценку, уверенность в себе;
- воспитать дружелюбие и толерантность в отношении к другим;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать умение преодолевать трудности и страхи.

Метапредметные:

- развивать интерес к регулярным занятиям;
- развивать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;

- развивать умение организовать свое рабочее место;
- развить понимание необходимости в соблюдении правил безопасности на занятиях;
- развивать навыки спортивного поведения.

Учебный план модуля «Йога»

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации контроля
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Диагностика способностей
2.	Йога	20	0,5	19,5	Педагогическое наблюдение
3.	Йога и самомассаж	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
4.	Упражнения звуковой гимнастики для занятий с элементами йоги	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
5.	Йога и дыхательные упражнения для профилактики респираторных заболеваний	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
6.	Йога и упражнения на укрепление глазных мышц	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Диагностика способностей
	Итого:	36	3,5ч	32,5ч	

Содержание программы модуля «Йога»

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с детьми. Краткое содержание и программа занятий. Цели и задачи, содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Гигиена занятий, внешний вид и форма одежды для занятий (чешки, репетиционный костюм, прическа).

Практика. Техника безопасности на занятии (расстановка детей на определенном расстоянии друг от друга). Начальный мониторинг. Игра на знакомство.

Форма контроля. Диагностика способностей.

Раздел 2. Йога

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями (поза винта, поза треугольника с поворотом).

Практика. Знакомство и выполнение упражнений (асан) для занятий с элементами йоги (поза черепахи, поза верблюда, поза лотоса).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Йога и самомассаж

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями.

Практика. Знакомство и выполнение самомассажа в сочетании с асанами йоги («Лепим человечка», «Месим тесто», блиц-самомассаж).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Раздел 4. Упражнения звуковой гимнастики для занятий с элементами йоги

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями.

Практика. Учимся дышать через нос, подготавливаемся к более сложным дыхательным упражнениям (профилактика заболеваний верхних дыхательных путей - Энергично произносить «п-б, п-б», Энергично произносить «т-д, т-д»).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Раздел 5. Йога и дыхательные упражнения для профилактики респираторных заболеваний

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями.

Практика. Выполнение дыхательных упражнений для профилактики респираторных заболеваний в сочетании с асанами йоги («Подыши одной ноздрей», «Ежик», «Насос»).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Раздел 6. Йога и упражнения на укрепление глазных мышц

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями.

Практика. Знакомство и выполнение упражнений с сигнальными метками, с меткой на стекле («Моргунчики», «Золотые лучики»).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Раздел 7. Заключительное занятие

Теория. Краткое содержание. Техника безопасности на занятиях. Подведение итогов.

Практика. Итоговый мониторинг. Игры на закрепление пройденного материала («Поймай бабочку», «Игра с пальчиком», «Делу время, потехе – час»).

Форма контроля. Диагностика способностей.

1.5. Планируемые результаты модуля «Йога»

Планируемые результаты учебного года:

Предметные результаты.

К концу первого года обучения учащиеся будут знать:

- технику безопасности и правила поведения на занятиях;
- простейшую терминологию;
- как осознанно подходить к выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правила личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

К концу первого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять упражнения на укрепление глазных мышц;
- выполнять йогу и дыхательные упражнения для профилактики респираторных заболеваний;
- выполнять упражнения звуковой гимнастики для занятий с элементами йоги;
- владеть действенными методами саморегуляции (растяжкам, асанам, комплексам асан);
- владеть элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации, самомассаж).

Личностные результаты:

В конце первого года обучения учащиеся приобретут:

- потребность в самоорганизации - аккуратность, бережливость, трудолюбие, самостоятельность, настойчивость, выдержку, умение доводить начатое дело до конца;
- представление о здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня;
- положительную самооценку, уверенность в себе;
- дружелюбие и толерантность в отношении к другим;
- потребность в здоровом образе жизни;
- умение преодолевать трудности и страхи.

Метапредметные результаты.

В конце первого года обучения у учащихся будет развито:

- интерес к регулярным занятиям;
- дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- умение организовать свое рабочее место;
- понимание необходимости в соблюдении правил безопасности на занятиях;
- навык спортивного поведения.

Модуль «Фитбол - гимнастика»

Цели и задачи программы модуля «Фитбол - гимнастика»

Цель: способствовать развитию физических качеств, укреплению здоровья детей и развитию глубин внутреннего мира посредством физических упражнений.

Задачи:

Предметные:

- обучить технике безопасности и правилам поведения на занятиях;
- обучить двигательным действиям с мячом;
- обучить упражнениям на формирование навыка правильной осанки;
- обучить упражнениям, увеличивающие амплитуду движений в суставах и позвоночнике;
- обучить упражнениям, укрепляющие крупные и мелкие мышечные группы туловища и конечностей;
- обучить упражнениям, помогающим расширить функциональные возможности сердечно – сосудистой системы;
- обучить упражнениям, тренирующих вестибулярный аппарат;
- воспитать физические качества (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость);
- совершенствовать координационные способности и равновесие.

Личностные:

- воспитать потребность в самоорганизации – аккуратность, бережливость, трудолюбие, самостоятельность, настойчивость, выдержку, умение доводить начатое дело до конца;
- воспитать творческие способности, грациозность и выразительность движений;
- сформировать позитивное отношение к своему «Я»;
- воспитать умение преодолевать трудности и страхи.

Метапредметные:

- помочь повысить активность сенсорных систем;
- содействовать нормализации психоэмоционального состояния;
- помочь снижать уровень тревожности и агрессивности у детей;
- развивать умение организовать свое рабочее место;
- развить понимание необходимости в соблюдении правил безопасности на занятиях.

1.3. Учебный план модуля «Фитбол - гимнастика»

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Диагностика способностей
2.	Фитбол-гимнастика	68	1.5	66.5	
2.2.	Общеразвивающие упражнения с фитболами	22	30	21.30	Игровой метод оценивания
2.3.	Музыкально-ритмичные упражнения с мячами	22	30	21.30	Игровой метод оценивания
2.5.	Динамические упражнения с фитболами	24	30	23.30	Игровой метод оценивания
3.	Итоговое занятие	2	1	1	Диагностика способностей
	Итого:	72	3.5ч	68.5ч	

Содержание программы модуля «Фитбол - гимнастика»

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с детьми. Краткое содержание и программа занятий. Цели и задачи, содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Гигиена занятий, внешний вид и форма одежды для занятий (чешки, репетиционный костюм, прическа).

Практика. Техника безопасности на занятии (расстановка детей на определенном расстоянии друг от друга). Начальный мониторинг. Игра на знакомство.

Форма контроля. Диагностика способностей.

Раздел 2. Фитбол - гимнастика

Раздел 2.1 Общеразвивающие упражнения с фитболами

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями.

Практика. Знакомство со специально разработанными движениями для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разными мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Форма контроля. Игровой метод оценивания.

Раздел 2.2 Музыкально – ритмичные упражнения с мячами

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями.

Практика. Изучение несложных физических упражнений, которые выполняются из разных исходных положений (стоя возле мяча, сидя и лежа на мяче, с мячом в руках и др.) без пауз для отдыха, в умеренном темпе,

определяемом звучащей музыкой.

Форма контроля. Игровой метод оценивания.

Раздел 2.3 Динамические упражнения с фитболами

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями.

Практика. Знакомство с различными передвижениями с мячом (ходьба, бег, прыжки и др.), специальные упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей детей (сила, гибкость, координация, равновесие и др.).

Форма контроля. Игровой метод оценивания.

Раздел 3. Заключительное занятие

Теория. Краткое содержание. Техника безопасности на занятиях. Подведение итогов.

Практика. Итоговый мониторинг. Игры на закрепление пройденного материала («Радужная страна»).

Форма контроля. Диагностика способностей.

1.5. Планируемые результаты модуля «Фитбол - гимнастика»

Планируемые результаты учебного года:

К концу первого года обучения учащиеся будут знать:

- технику безопасности и правила поведения на занятиях;
- двигательные действия с мячом;
- упражнения, помогающие расширять функциональные возможности сердечно – сосудистой системы;
- упражнения, увеличивающие амплитуду движений в суставах и позвоночнике;
- упражнения, укрепляющие крупные и мелкие мышечные группы туловища и конечностей;
- как воспитать физические качества (силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость).

К концу первого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять упражнения на формирование навыка правильной осанки;
- выполнять упражнения, тренирующие вестибулярный аппарат;
- совершенствовать координационные способности и равновесие.

Личностные результаты:

В конце первого года обучения учащиеся приобретут:

- потребность в самоорганизации – аккуратность, бережливость, трудолюбие, самостоятельность, настойчивость, выдержку, умение доводить начатое дело до конца;
- позитивное отношение к своему «Я»;
- творческие способности, грациозность и способность выразительности движений;
- умение преодолевать трудности и страхи.

Метапредметные результаты.

В конце первого года обучения у учащихся будет развито:

- активность сенсорных систем;
- и улучшено психоэмоциональное состояние;
- способность снижать уровень тревожности и агрессивности;
- умение организовать свое рабочее место;
- понимание необходимости в соблюдении правил безопасности на занятиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график (приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

Занятия проводятся в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет хорошо освещается и периодически проветривается.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- скамейки для учащихся -2 (используется в 100% занятий);
- маты – 4 (используется в 70% занятий);
- мостик – бум – 1 (используется в 70% занятий);
- батут – 1 (используется в 70% занятий);
- шведская стенка – 10 (используется в 70% занятий);
- стойки – 10 (используется в 70% занятий);
- флажки разноцветные – 10 (используется в 70% занятий);
- тоннель – 1 (используется в 70% занятий);
- лестница напольная – 1 (используется в 70% занятий);
- лестница наклонная – 1 (используется в 70% занятий);
- мешки с песком 150гр и 450 гр– 10 (используется в 30% занятий);
- мячи разных диаметров и материалов - 40 (используется в 70% занятий);
- массажные мячи – 20 (используется в 70% занятий);
- кольца разноцветные – 20 (используется в 70% занятий);
- обруч – 20 (используется в 70% занятий);
- футбол – 20 (используется в 100% занятий);
- канат – 1 (используется в 70% занятий);
- гимнастические палки – 20 (используется в 70% занятий);
- набивной мяч до 1 кг – 2 (используется в 70% занятий);
- «островки» - 12 (используется в 70% занятий);
- скакалки – 20 (используется в 70% занятий);
- мелкие игрушки – 200 (используется в 70% занятий);
- гофрированный коврик – 20 (используется в 70% занятий);
- рефлекторная дорожка – 1(используется в 70% занятий);
- массажный коврик – 1(используется в 70% занятий);
- ребристая дорожка – 1(используется в 70% занятий);

- коврик с пуговицами – 1(используется в 70% занятий);
- мокрая дорожка – 1(используется в 70% занятий);
- камешки (галька) – 1уп (используется в 70% занятий);
- песок – 1 уп (используется в 70% занятий);
- волейбольная сетка – 1 (используется в 30% занятий);
- музыкальный центр – 1 (используется в 100%);
- флеш – накопитель информации – 1 (используется в 100% занятий);
- ноутбук – 1 (используется в 100% занятий);
- колонки – 1 комплект (используется в 100% занятий).

Для учащихся необходимо наличие:

Сменной обуви, футболки и шорты.

Информационное обеспечение:

- аудиозаписи («В траве сидел кузнечик», «Антошка», «Два веселых гуся» и др.)
- Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru;
- Журнал теория и практика физической культуры: <http://lib.spotedu.ru/press/tprfk>;
- Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>;
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libspotedu.ru>.

Кадровое обеспечение:

для реализации данной программы необходимо высшее или среднее педагогическое образование, без предъявления каких-либо требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- педагогическое наблюдение (контроль качества выполнения упражнения, беседа с учащимися);
- игра (анализ деятельности учащихся посредством игры) (приложение 4,5).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

карта результатов освоения материала, согласно уровням показателей параметров, определяющих эффективность реализации программы во время выполнения контрольно-творческих заданий по ЛФК, йоги и фитбол - гимнастики; вводное и итоговое занятие.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются: итоговые занятия, открытое занятие для родителей, открытое занятие для педагогов.

Оценка возможностей учащихся и результативности их обучения по программе осуществляется в результате поэтапного контроля.

Этап 1. Входящая диагностика. При зачислении в группу педагог определяет уровень физического развития каждого ребенка, возможности опорно-двигательного аппарата, природные данные (музыкальность, чувство ритма, координация), выясняет уровень психического развития (внимание, мышление, память) (приложение 2).

Этап 2. Итоговый контроль. Учащиеся выполняют контрольные творческие задания, выявляющие степень усвоения учебного материала. Педагог проводит сравнительный анализ знаний, умений навыков учащихся в конце обучения по программе (приложение 2).

2.4. Оценочные материалы

Уровни показателей параметров, определяющих эффективность реализации программы во время выполнения контрольно-творческих заданий (приложение 3).

2.5. Методические материалы

Образовательные и учебные форматы

В процессе реализации программы используются следующие *принципы и методы обучения:*

- принцип индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- принцип систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- принцип наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- принцип сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Структурный метод – последовательное разучивание и усвоение движений.

Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений под музыку.

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразии вариантов.

Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Приоритетным направлением реализации программного материала является создание условий для эмоционального благополучия учащихся и раскрытие их творческого потенциала, что достигается путем применения **современных педагогических технологий**. Таких как, педагогика сотрудничества; индивидуально-ориентированные, здоровьесберегающие, игровые и ИКТ технологии.

Дидактические материалы:

1. Динамические упражнения с фитболами «Снеговик», «Поймай колобка», «Веселый стульчик» и др. (приложение 4).

2. Подвижные игры с фитболами «Мы топаем ногами», «Лошадки и волк», «Положи мяч» и др. (приложение 5).

Алгоритм учебного занятия:

I. Вводная часть (разминка)

II. Основная часть (основные упражнения с элементами дыхательных упражнений)

III. Заключительная часть (заключительная заминка)

При средней длительности занятий 40 минут (Согласно требованиям СанПИН).

Список литература:

Основная литература:

1. Бермус А. Г. Практическая педагогика. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2020. 128 с.
2. Бороздина Г. В. Основы педагогики и психологии. Учебник. М.: Юрайт, 2016. 478 с.
3. Гуревич П. С. Психология и педагогика. Учебник и практикум для академического бакалавриата. Учебник. М.: Юрайт, 2019. 430 с.
4. Дрозд К. В. Актуальные вопросы педагогики и образования. Учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2019. 266 с.
5. Коджаспирова Г. М. Педагогика. Учебник для СПО. М.: Юрайт, 2019. 720 с.
6. Крысько В. Г. Основы общей педагогики и психологии. Учебник для СПО. М.: Юрайт, 2019. 472 с.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” Новый «Порядок» вступил в действие 11 декабря 2018 года.
8. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р
9. Постановление об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. УСТАВ муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Руднянский Центр детского творчества» Руднянского муниципального района Волгоградской области (новая редакция)

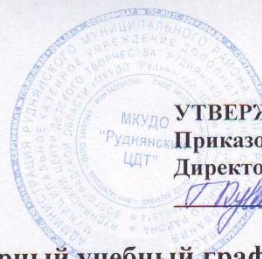
Дополнительная литература:

11. Айенгар Б. Прояснение йоги. М., 1993.
12. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993.
13. Алферова В. П. Как вырастить здорового ребенка. Калининград, 1991.
14. Борисов М.М. Модернизация физического воспитания дошкольников с учетом современных фитнес – технологий// Актуальные проблемы и тенденции современного образования: сб. науч. Ст. – Минск: БГПУ, 2012.
15. Вавилова В. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
16. Иванов Ю. М. Йога. Как сохранить и укрепить здоровье. М., 1991.

17. Казьмин В. Д. Дыхательная гимнастика. Ростов/н–Д., 2000.
18. Коротков В. Т. Подвижные игры детей. М., 1987.
19. Кудрявцев В. Т., Егоров В. Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.
20. Маханеева М. Д. Воспитание здорового ребенка. М., 1987.
21. Мацкешвили Т. Я. Нарушения осанки и искривления позвоночника у детей, М., 1999.
22. Миллер Э. Б. Упражнения на растяжки. Простая йога везде и в любое время. М., 2001.
23. Потапчук А. А., Дидур М. Д. Осанка и физическое развитие детей. М., 2001.
24. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей – СПб.: Речь, 2007
25. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография – СПб.: Образование, 2008
26. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений// Теория и практика физической культуры – 2011
27. Хиттелмен. Йога. Путь к физическому совершенству. Ульяновск, 1992.
- Чистякова М. И. Психогимнастика. М., 1995.

Литература для учащихся:

28. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1987.
29. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. М., 1989.



УТВЕРЖДЕН:
 Приказом № 069 от 21.05. 2021 г.
 Директор МКУДО «Руднянский ЦДТ»
 О.Н. Кувыкина

Календарный учебный график
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Формула здоровья»

Модуль «Лечебная физическая культура»

Год обучения	Дата начала обучения по	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий	Сроки контрольных процедур	Продолжительность каникул
1-ый год обучения	01.09.2021	31.05.2022	36	36	36	1 раз в неделю по 1 академическому часу	Сентябрь (1-2 неделя) Декабрь (16-17неделя) Май (35-36 неделя)	1-8 января

Модуль «Йога. Маленькие волшебники»

Год обучения	Дата начала обучения по	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий	Сроки контрольных процедур	Продолжительность каникул
1-ый год обучения	01.09.2021	31.05.2022	36	36	36	1 раз в неделю по 1 академическому часу	Сентябрь (1-2 неделя) Декабрь (16-17неделя) Май (35-36 неделя)	1-8 января

Модуль «Фитбол - гимнастика»

Год обучения	Дата начала обучения по	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий	Сроки контрольных процедур	Продолжительность каникул
1-ый год обучения	01.09.2021	31.05.2022	36	36	72	1 раз в неделю по 2 академических часа	Сентябрь (1-2 неделя) Декабрь (16-17неделя) Май (35-36 неделя)	1-8 января

Оценка уровня физического развития детей 5–7 лет

Модуль «Лечебная физическая культура»

Статическая силовая выносливость мышц спины (норма 1 мин)	Сгибание/разгибание рук в упоре на коленях за 1 мин
И.П.: лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	И.П.: лежа с упором на колени. Туловище поднимаем/опускаем, сгибая руки в локтях. Пола не касаемся.

Модуль «Йога»

Динамическая выносливость мышц брюшного пресса	
I способ (норма 15-20 раз за 1 мин)	II способ (норма 1-1,5 мин)
И.П.: лежа на спине, ноги фиксируются, руки на поясе. Определяется количество переходов из положения лежа в положение сидя.	И.П.: лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу, удерживается на весу.

Модель «Фитбол - гимнастика»

Проба Мингоццини	
Сила мышц рук (норма 1 мин)	Сила мышц ног (норма 1 мин)
И.П.: стоя, руки вперед. Продержать руки в таком положении.	И.П.: лежа на спине, ноги разведены, согнуты в тазобедренном суставе и в коленном суставе (угол 90°). Удерживать ноги в этом положении.

**Уровни показателей параметров,
определяющих эффективность реализации программы
во время выполнения заданий**

Параметр	Уровни		
	Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
Предметные результаты			
Физические данные	- Хорошая осанка - Высокий подъем стопы - Очень хорошая гибкость - Легкий высокий прыжок	- Не очень хорошая осанка - Средний подъем - Не очень хорошая гибкость - Легкий средний Прыжок	- Плохая осанка - Низкий подъем - Плохая гибкость - Нет прыжка
Статическая силовая выносливость мышц спины	Больше 1 минуты	1 минута	Меньше 1 минуты
Сгибание/разгибание рук в упоре на коленях	Больше 20	11 - 20	До 10
Динамическая выносливость мышц брюшного пресса:			
I способ	Больше 20 раз за 1 минуту	15-20 раз за 1 минуту	Меньше 15 раз за 1 минуту
II способ	Больше 1 минуты	1 минут	Меньше 1 минут
Проба Мингоццини:			
Сила мышц рук	Больше 1 минуты	1 минута	Меньше 1 минуты
Сила мышц ног	Больше 1 минуты	1 минута	Меньше 1 минуты
Музыкально-ритмические способности	- Отличное чувство ритма - Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов) - нервная - мышечная - двигательная - Музыкально-ритмическая координация – четко исполняет упражнения под музыку	- Среднее чувство ритма - Координация движений 2 показателя из 3 - Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет упражнения под музыку	- Нет чувства ритма -Координации движений 1 показатель из 3 - Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение упражнений с музыкальным сопровождением
Ориентационные способности	- отлично ориентируется в пространстве, выполняет все задания	- среднее чувство ориентации в пространстве, задания выполняет с минимальными ошибками	- нет чувства ориентации в пространстве, задания выполняет с серьезными ошибками
Знание терминологии	Знает терминологию и сам пользуется ею	Знает терминологию, но не пользуется ею на занятиях	Знает терминологию с подсказки педагога

Метапредметные результаты			
Умение слушать и слышать музыку	- Вступает в такт музыке	- вступит в такт музыке с подсказки педагога	- не вступит в такт музыки
Ответственное отношение к работе	Умеет организовать свое рабочее место - Знает и соблюдает правила безопасности на занятиях - ответственно относится к работе	Организация своего рабочего места с подсказки педагога - знает и пытается соблюдать правила безопасности на занятиях - старается относится к работе ответственно	организация своего рабочего мест с помощью педагога - не знает правил безопасности - безответственно относится к работе
Умение работать с творческим материалом и литературой	Умеет работать с творчесим материалом и литературой	Умеет, но не всегда справляется с работой с творчесим материалом и литературой	Не умеет работать с творчесим материалом и литературой
Умение аккуратно выполнять работу	освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период	объём усвоенных знаний составляет более ½);	овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой
Умение держать себя на публике	- Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится	- Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим	- Нет эмоциональной выразительности, очень зажат
Личностные результаты			
Организационно-волевые качества	Терпения хватает на все занятие - постоянно контролирует себя сам - в полной мере проявляет волевые качества характера	Терпение хватает больше чем на ½ занятии - периодически контролирует себя сам - периодически проявляет волевые качества характера	Терпения хватает на ½ занятия - находится под контролем извне - не проявляет волевые качества характера
Поведенческие качества	Старается решать конфликтные ситуации Постоянно участвует в общих делах	В конфликтах не участвует, старается их избегать Участвует в общих делах при побуждении извне	Периодически провоцирует конфликты Избегает участия в общих делах
Самооценка и интерес к занятиям	Самооценка нормальная Проявляет постоянный интерес к занятиям	Самооценка заниженная Периодически проявляет интерес к занятиям	Самооценка завышенная Интерес к занятиям продиктован извне

Динамические упражнения с фитболами

1. «Снеговик»

Содержание: ИП – стойка или стойка на коленях, мяч на полу. Передвигаться и прокатывать мяч по полу в разных направлениях. ОМУ: вправо, влево, вперед, назад (спиной вперед) и др.

2. «Поймай колобка»

Содержание: чередовать прокатывание мяча по полу в разных направлениях с подбрасыванием вверх и отбиванием от пол. ОМУ: при подбрасывании и отбивании об пол «Колобка держать за бока», а не за «рожки».

3. «Веселый стульчик»

Содержание: ИП – сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны. ОМУ: таз от мяча не отрывать. Двигать вверх-вниз, вправо-влево.

4. Плыдем в лодке»

Содержание: ИП – сед на мяче, согнув ноги врозь лицом к гимнастической лестнице, с опорой ног о рейку лестницы, хват руками за рейку на уровне груди. ОМУ: ноги на второй-третьей рейке лестницы, расстояние от мяча до лестницы 10-15 см. Отводя таз назад, разогнуть ноги в коленях. Вернуться в ИП. Медленно, плавно, по возможной амплитуде.

5. «Муравей»

Содержание: ИП – сед ноги врозь, удерживая мяч голеньями, руки на мяче. Передвигаться вперед и назад, отталкиваясь от пола тазом и бедрами. ОМУ: ноги в коленях не сгибать.

Подвижные игры с фитболами.

1. ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк? Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

2. БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами: Мы веселые ребята, Любим бегать и играть. Ну попробуй нас поймать. Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

3. ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

4. НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

5. ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

6. НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга. На эти слова все «комарикки» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

7. УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые. При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

8. ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймем». 55 «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.