

Управление социального развития  
Администрации Щучанского муниципального округа Курганской области  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Дом детства и юношества»

РАССМОТРЕНО  
на методическом совете

« 13 » 09 2023

Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

директор ДДО

В.Ю. Лагойда

« 09 » 2023

Приказ № 29

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Оздоровительная гимнастика»**

Возраст обучающихся: 5-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Акулова Елена Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

Щучье 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

#### **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3 Планируемые результаты
- 1.4. Рабочая программа
- 1.4.1 Учебный план
- 1.4.2. Содержание программы
- 1.4.3. Тематическое планирование

### **Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗОВАННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

- 2.1. Календарно учебный график
- 2.2. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации
- 2.3. Материально-техническое обеспечение
- 2.4. Информационное обеспечение
- 2.5. Кадровое обеспечение
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Оценочные материалы
- 2.8. Список литературы
- 2.8.1 Нормативно-правовые документы
- 2.8.2 Литература для педагога
- 2.8.3 Литература для детей
- 2.8.4 Интернет источники

Приложение

### ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора-составителя	Акулова Елена Евгеньевна
Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детства и юношества»
Наименование программы	«Оздоровительная гимнастика»
Объединение	«Оздоровительная гимнастика»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	5-10 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	36
Уровень освоения программы	ознакомительный
Цель программы	Оздоровление обучающихся путём повышение психической и физической их подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности
С какого года реализуется программа	2022

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к программам дополнительного образования детей

### Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для оздоровления и физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста путем привлечения их к спорту, здоровому образу жизни

### Актуальность

Актуальность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как школьного, так и дошкольного возраста. Физиологическая цена дошкольных перегрузок хорошо известна - развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья обучающихся. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека.

Поэтому так важно в здоровьесформирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

Занятия по данной программе является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я - концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников и дошкольников - это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., - направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

### Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: биологической обратной связи (БОС), фитбол-гимнастики, хатха-йоги. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

ДООП «Оздоровительная гимнастика» направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств личности, но и развитие творческих способностей с разной физической подготовкой. Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают

общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода

#### **Адресат программы**

Данная программа направлена на обучение детей 5-10 лет. В группе могут заниматься и мальчики и девочки. В объединение принимаются все желающие без специального отбора, в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья. Состав группы может быть одновозрастным или разновозрастным.

#### **Срок реализации (освоения) программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Данное количество часов рассчитано на 36 недель, в каникулярное время объединение работает по расписанию.

#### **Объем программы**

1 год обучения- 1 раза в неделю по 1 часа. Всего – 36 часов в год.

#### **Форма обучения, особенности организации образовательного процесса**

Форма обучения – очная

Набор обучающихся в объединения свободный, согласно заявлениям.

Приём на обучение проводится на принципах равных условий приёма для всех поступающих, за исключением лиц, которым в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ предоставлены особые права (преимущества) при приёме на обучение.

Организация образовательного процесса в объединении осуществляется в соответствии с нормативно-правовыми, научно-методическими, программно-методическими, организационно-педагогическими требованиями к учреждениям дополнительного образования, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

Формы организации деятельности учащихся на занятии - групповая.

Групповые занятия, по подгруппам и индивидуальные. В объединение могут приниматься учащиеся в течение года (при наличии свободных мест)

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Данная программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования детей, в образовательную концепцию которого включена деятельность по физическому совершенствованию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий с элементами игрового стретчинга, ЛФК, игровых комплексов: путём игру в «сказку», участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина. При отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке обучающихся к различным конкурсам. В таком режиме могут быть проведены занятия, как по отдельным темам, так и по целым блокам.

#### **Численный состав группы**

Наполняемость учебной группы: 12 – 15 человек, но не более 18 человек

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часа (36 часов), во второй половине дня. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

#### **Сетевая форма реализации программы**

Одной из важнейших задач государственной политики в сфере образования на современном этапе является повышения качества образования через организацию всестороннего партнерства, в том числе и развитие сетевого взаимодействия на различных уровнях системы образования. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с измен. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021) (Глава 2. Система образования. Статья 13. Общие требования к реализации

образовательных программ и Статья 15. Сетевая форма реализации образовательных программ) определена возможность реализации дополнительных образовательных (общеразвивающих) программ в сетевой форме

<i>№</i>	<i>Наименование организации</i>	<i>Форма взаимодействия</i>
1	Детская юношеская спортивная школа	Участие в мероприятиях
2	Щучанский Дом культуры	Участие в мероприятиях
3	ГБУ – КЦСОН по – Щучанскому – Району (Отделение по работе с семьей и детьми) г. Щучье, ул. Калинина 26	Участие в мероприятиях

### **Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)**

Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося проектируется при:

- наличии заказа родителей обучающегося, самого обучающегося
- работе с обучающимися ОВЗ
- работе с одаренными и способными детьми

### **Наличие детей – инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» доступна для различной категории обучающихся, в том числе для детей с ОВЗ и одаренных детей. Принимаются все желающие дети данной возрастной группы по заявлению родителей при наличии свободных мест. Для обучающихся с ОВЗ разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты

### **Наличие талантливых детей в объединении**

Для одаренных детей разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты

### **Уровни сложности содержания программы**

Стартовый (ознакомительный) уровень – 1 год обучения (36 часов)

## **1.2. Цель и задачи программы:**

**Цель:** оздоровление обучающихся путём повышение психической и физической их подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию - основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям.

Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

#### **Образовательные:**

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома
- формировать правильную осанку у обучающихся
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни

#### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями

#### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями

#### **Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма
- повышать физическую и умственную работоспособность
- способствовать снижению заболеваемости

#### **1.3. Планируемые результаты**

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать и иметь**

#### **представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем
- о способах и особенностях движений, передвижений
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения

#### **уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий

#### **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

#### **Метапредметные:**

- проявлять самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой досуг, активно включаться в коллективную деятельность
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

#### **Предметные:**

- применять полученные знания в повседневной жизни
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни
- участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках
- выполнять упражнения согласно программе

## 1.4. Рабочая программа

### 1.4.1. Учебный план

№	Наименование модулей и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1. Модуль «Основы знаний»</b>					
1.1	Вводное занятие	1	1	0	Входной контроль
1.2.	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья	1	0,5	0,5	Беседа
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1	0,5	0,5	Игры
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
<b>2. Модуль «Специальная физическая подготовка»</b>					
2.1.	Гимнастика для глаз	1	0,5	0,5	Игры
2.2.	Дыхательная гимнастика	2	1	1	Игры
2.3.	Формирование навыка правильной осанки	6	2	4	Беседа
2.4.	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И.	2	1	1	Игровые комплексы
2.5.	Развитие гибкости	2	1	1	Игры
2.6.	Упражнения в равновесии	2	1	1	Игры
2.7.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	2	1	1	Беседа
2.8.	Пальчиковая гимнастика Суставная гимнастика	2	1	1	Игры
2.9.	Фитбол-гимнастика	2	1	1	Игры
2.10.	Упражнения на расслабление	2	1	1	Беседа
<b>ИТОГО</b>		<b>23</b>	<b>10,5</b>	<b>12,5</b>	
<b>3. Модуль «Общая физическая подготовка»</b>					
3.1.	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	2	1	1	Участие в соревнованиях
3.2.	Школа мяча	2	1	1	Игры
<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	



<b>4. Модуль «Контрольные испытания»</b>					
4.1	<i>Практические испытания.</i> Контроль за развитием двигательных качеств: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ поднимание туловища</li> <li>▪ прыжки через скакалку</li> <li>▪ наклон к ногам сидя</li> <li>▪ прыжки в длину с места</li> <li>▪ челночный бег 3X10 м.</li> </ul>				Практические испытания
	<b>ИТОГО</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>5. Модуль «Спортивные праздники»</b>					
5.1	«Путешествие в страну здоровья»	1	0	1	Игры
5.2	«Зимние забавы»	1	0	1	Игровой практикум
	<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	
	Итоговое занятие	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	Итоговый контроль
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>15,5</b>	<b>20,5</b>	

#### 1.4.2. Содержание программы

##### Модуль 1. Основы знаний (3 часа)

##### Тема №1. Вводное занятие (1 часа)

*Теория.* Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

*Форма контроля.* Входной контроль

##### Тема №2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (1 час)

*Теория.* Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья - я могу
- для психического - я хочу
- для нравственного - я должен

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни
- питание
- оздоровительная гимнастика
- экология

*Практическое занятие.* Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

*Форма контроля.* Беседа

##### Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (1 час)

*Теория.* Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами.

Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации - закаливание организма.

**Практическое занятие.** Игры на закаливание

**Формы контроля.** Игры

## **Модуль 2. Специальная физическая подготовка (23 часа)**

### **Тема №1. Гимнастика для глаз (1 часа)**

**Теория.** О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

**Практические занятия.** Комплексы упражнений для профилактики близорукости.

**Формы контроля.** Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

### **Тема №2. Дыхательная гимнастика (2 часа)**

**Теория.** Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

**Практические занятия.** Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.

**Формы контроля.** Игры: «Кто громче?» ,«Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подувай на шарик»

### **Тема №3. Формирование навыка правильной осанки (6 часов)**

**Теория.** Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

**Практические занятия.** Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (Приложение 1). Игры: «Ходим в шляпах», «Черепашки», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

**Форма контроля.** Беседа

### **Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И. (2 часа)**

**Беседа.** «Позвоночник - ключ к здоровью».

**Практические занятия.** Упражнения игрового стретчинга (Приложение 2) Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса - наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Повороты и наклоны туловища; «маятник», морская звезда», лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты». Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

**Форма контроля.** Игровые комплексы (Приложение 3).

#### **Тема №5. Развитие гибкости (2 часа)**

**Теория.** Физическое качество - гибкость.

**Практические занятия.** Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

**Форма контроля.** Игры

#### **Тема №6. Упражнение в равновесии (2 часа)**

**Теория.** Техника безопасности.

**Практические занятия.**

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

**Форма контроля.** Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

#### **Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (2 часа)**

**Теория.** О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

**Практические занятия.**

Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера. Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси», «Поймай комара»

**Форма контроля.** Беседа

#### **Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика (2 часа)**

**Теория.** Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

**Практические занятия.** Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

**Форма контроля.** Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я»

#### **Тема №9. Фитбол-гимнастика (2 часов)**

**Теория.** Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч.

Правила выбора мяча.

**Практические занятия.** Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.

**Форма контроля.** Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».

### **Тема №10. Упражнения на расслабление (2 часа)**

**Теория.** Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

**Практические занятия.** Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

**Форма контроля.** Беседа

## **Модуль 3. Общая физическая подготовка (4 часа)**

### **Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (2 часа)**

**Теория.** Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

**Практические занятия.** Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята»

**Форма контроля.** Участие в соревнованиях

### **Тема №2. Школа мяча (2 часа)**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

**Практические занятия.** Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

**Форма контроля.** Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола

## **Модуль 4. Контрольные испытания (4 часа)**

### **Тема 1. Контрольные испытания (4 часа)**

**Теория.** Правила выполнения контрольных испытаний.

**Практические испытания.** Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

**Форма контроля:** практические испытания

## **Модуль 5. Спортивные праздники (2 часа)**

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

### **Итоговое занятие**

**Практика:** Техника безопасности во время летних каникул. Подвижно-дидактическая игра «Физкульт-лото». Объяснение правил игры

### 1.4.3 Тематическое планирование

Дата проведения	Наименование модулей и тем	Количество часов			Форма проведения	Формы контроля
		всего	теория	практика		
<b>6. Модуль «Основы знаний»</b>						
	Вводное занятие	1	1	0	Беседа	Входной контроль
	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья	1	0,5	0,5	Беседа	Беседа
	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1	0,5	0,5	Игра	Игры
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
<b>7. Модуль «Специальная физическая подготовка»</b>						
	Гимнастика для глаз	1	0,5	0,5	Игровой практикум	Игры
	Дыхательная гимнастика	2	1	1	Практическая работа	Игры
	Формирование навыка правильной осанки	6	2	4	Практическая работа	Беседа
	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И.	2	1	1	Игровой практикум	Игровые комплексы
	Развитие гибкости	2	1	1	Практическая работа	Игры
	Упражнения в равновесии	2	1	1	Игровой практикум	Игры
	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	2	1	1	Практическая работа	Беседа
	Пальчиковая гимнастика Суставная гимнастика	2	1	1	Практическая работа	Игры
	Фитбол-гимнастика	2	1	1	Игровой практикум	Игры
	Упражнения на расслабление	2	1	1	Практическая работа	Беседа
<b>ИТОГО</b>		<b>23</b>	<b>10,5</b>	<b>12,5</b>		

<b>8. Модуль «Общая физическая подготовка»</b>						
	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	2	1	1	Игровой практикум Соревнование	Участие в соревнованиях
	Школа мяча	2	1	1	Игровой практикум	Игры
<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>9. Модуль «Контрольные испытания»</b>						
	<i>Практические испытания.</i> Контроль за развитием двигательных качеств: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ поднимание туловища</li> <li>▪ прыжки через скакалку</li> <li>▪ наклон к ногам сидя</li> <li>▪ прыжки в длину с места</li> <li>▪ челночный бег 3X10 м.</li> </ul>				Игровой практикум	Практические испытания
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>10. Модуль «Спортивные праздники»</b>						
	«Путешествие в страну здоровья»	1	0	1	Игровая программа	Игры
	«Зимние забавы»	1	0	1	Игровая программа	Игровой практикум
<b>ИТОГО</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		
	Итоговое занятие	1	0	1	Подвижно-дидактическая игра	Итоговый контроль
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>15,5</b>	<b>20,5</b>		

## Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	С 15.09.2022 г. по 30.12.2022 г., 16 учебных недель
Каникулы	С 01.01.2023 г. по 09.01.2023 г.
Второе полугодие	С 10.01.2023 по 25.05.2023 г. 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	Май 2023 (по расписанию)

### 2.2. Формы текущего контроля (промежуточной аттестации)

В ходе проведения занятий осуществляется текущий контроль, промежуточная аттестация и аттестация по итогам реализации программы

Текущий контроль проводится в конце цикла занятий, объединённых общей темой, и происходит в формах:

- опрос по основным темам
- наблюдение – контроль правильности выполнения задания
- игровой практикум
- игра

Промежуточная аттестация выполняется в конце учебного года в следующих формах:

- выполнения практического задания
- игра

**Итоги реализации программы:** беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья»

### 2.3. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы "Оздоровительная гимнастика" необходим тренажерный зал, в котором установлено следующее оборудование:

- массажные шары – 8 штук
- станки для растяжки – 4 штуки
- турник – 1 штука
- гимнастические коврики – 15 штук
- скакалки – 5 штук

Перечень оборудования, инструментов и материалов необходимых для занятий в объединении		
№	Оборудование, инструменты, материалы	Количество (штук)
1	Проектор	1
2	Плакаты	1
3	Музыкальный центр, компьютер	1
4	Записи аудио, видео, формат CD, MP3	

### 2.4. Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы требуется:

- компьютер
- доступ к системе интернет
- презентации:
  - «Образ жизни, как фактор здоровья»
  - «Пальчиковая гимнастика»
  - «Комплекс хатха-йоги»
- видеоролики:

- «Фитбол-гимнастика»
- «Дыхательная гимнастика»
- «Упражнения на расслабление»
- «интернет – источники:

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://youtu.be/zpVMmMlaCJo>

## 2.5. Кадровое обеспечение

Реализация программы «Оздоровительная гимнастика» обеспечивается педагогическими работниками, имеющими средне-профессиональное или высшее профессиональное образование, владеющие необходимой квалификацией, методикой обучения, знающие психологию детей, их возрастные особенности, педагогические методы и приемы работы с обучающимися.

## 2.6. Методические материалы

Образовательный процесс по ДООП «Оздоровительная гимнастика» включает в себя различные **методы обучения**: по способу подачи материала

### 1. Перцептивный акцент:

- словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж, чтение справочной литературы)
- наглядные методы (демонстрации мультимедийных презентаций, фотографии)
- практические методы (упражнения, задачи)

### 2. Гностический аспект:

- иллюстративно - объяснительные методы
- репродуктивные методы
- проблемные методы (методы проблемного изложения) дается часть готового знания
- эвристические (частично-поисковые) большая возможность выбора вариантов
- исследовательские – дети сами открывают и исследуют знания

### 3. Логический аспект

- индуктивные методы, дедуктивные методы, продуктивный
- конкретные и абстрактные методы, синтез и анализ, сравнение, обобщение, абстрагирование, классификация, систематизация, т.е. методы как мыслительные операции

### 4. Управленческий аспект:

- методы учебной работы под руководством педагога
- методы самостоятельной учебной работы обучающихся

На занятиях применяются следующие **педагогические технологии**:

- здоровьесберегающие (проведение физкультминуток и разминок)
- игровые (на занятиях применяются развивающие игры и упражнения)
- информационно – коммуникативные технологии: компьютер используется для презентаций по темам программы, мастер-классов с поэтапным выполнением изделий. Также компьютер и Интернет помогают участвовать во всероссийских и международных творческих конкурсах, курсах повышения квалификации, помогает в поиске информации для занятий к программам. В этом учебном году приняли участие во всероссийских и международных творческих конкурсах в сети интернет
- мастер – класс
- технология парного обучения
- личностно-ориентированного обучения (учитывается уровень подготовленности обучающегося, опыт его собственной жизнедеятельности, индивидуальные возможности)
- развивающего обучения (создание условий для проявления познавательной активности ребенка – проблемные ситуации)
- сотрудничества и сотворчества (трехстороннее взаимодействие ребенок - педагог-родитель)



## 2.7.Оценочные материалы

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе

### Контрольные задания для мониторинга:

1. Повторить за педагогом ритмические упражнения
2. Показать движения и изученные комбинации
3. Показать умение импровизировать под музыку
4. Перечислить и показать позиции рук и ног

### Упражнения для мониторинга

- упражнения на развитие выразительности и подвижности корпуса и головы
- ходы по кругу
- упражнения для развития гибкости позвоночника, для развития мышц и подвижности суставов стопы, колена и бедра
- подскоки и прыжки по VI и II невыворотной позициям
- перенос центра тяжести с одной ноги на другую
- освоение пространства (круг, диагональ, колонки, шеренга)

### Формы диагностики

- контрольные срезы ЗУН
- карта-схема творческой активности обучающихся, участие в конкурсах, концертной деятельности

## 2.8 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 2.8.1. Нормативно – правовая документация:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года № 678 – р;
3. Постановление об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28
4. САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» с 1 января 2021 года
5. СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» с 1 марта 2021 года до 1 марта 2027 года
6. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г, № 196-р
7. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом РФ 27 мая 2015г
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образования для детей» (утвержденный Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (от 30 ноября 2016г №11)
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации»
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок)

11. Национальный проект «Образование» (утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16)
12. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года, № 467)
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в Курганской области, 2017 г.
14. Структурная модель дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (Приложение к письму Департамента образования и науки Курганской области от 26.10.2021 г. № ИСХ.08 – 05794/21)
15. Устав МБУ ДО «Дом детства и юношества»
16. Положение о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приказ № 32 от 07.09.2020г)

### **2.8.2 Список литературы для педагога**

1. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014
2. Бретт, Блюменталь Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Блюменталь Бретт. - М.: Альпина Паблишер, 2017
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-спорт, 2018.
4. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
6. Шилкова И.К., Большев А.С. "Здоровьеформирующее физическое развитие" М. 2001.

### **2.8.3 Список литературы для обучающегося**

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. - Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. - 96 с.
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-спорт, 2018.
3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
4. Хамзин Х. Сохранить осанку - сберечь здоровье. - М.: «Знание», 1980.

### **2.8.4 Интернет-ресурсы для педагога**

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>  
<http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://www.babyblog.ru/article/post/pchto-takoe-dets..>  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/Зумба>

### **2.8.5. Интернет – ресурсы для обучающегося**

<https://youtu.be/S-VoeZdmvXg>  
 Комплекс упражнений для детей 5-7 лет.  
<https://youtu.be/zpVMmMlaCIo>  
 Упражнения для детей с предметами  
 (мяч, скакалка, гантели)  
<https://www.babyblog.ru/article/post/pchto-takoe-dets>  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D1%83%D0%BC%D0%B1%D0%B0>  
<https://www.zumba.com/ru-RU/>  
<https://www.youtube.com/watch?v= xiQj2P1O4A>  
<https://www.youtube.com/watch?v=NsyPNRwg2Qo>