

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Иркутска Дом детского творчества №2

Утверждена приказом
№ 47-од от 28. 08. 2026 г

Дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровейка. Крепыши»

Адресат программы: 5 - 10 лет
Срок реализации программы: 1 год,
2026-2027 учебный год
Направленность программы:
физкультурно - спортивная
Уровень: базовый
Разработчик программы:
Мутина Анастасия Валерьевна,
педагог дополнительного образования.

г. Иркутск, 2026 г.

Пояснительная записка

Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, является одной из важнейших частей воспитательного процесса нашего образования. Для подрастающего поколения важно привитие основ здорового образа жизни, формирование уровня разносторонней физической и функциональной подготовки.

В процессе обучения решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи, в том числе по формированию гражданской идентичности через совместную деятельность обучающихся и родителей при проведении массовых мероприятий.

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Уровень: базовый

Актуальность: в эпоху цифровых технологий современные дети проводят всё больше времени за гаджетами, что приводит к гиподинамии, ухудшению осанки, повышенной тревожности и снижению концентрации внимания. Программа «Здоровейка. Крепыши», сочетающая динамичную аэробику и функциональную общую физическую подготовку (ОФП), позволяет не только отвлечь от экранов, но и сформировать устойчивую привычку к регулярной физической активности, а также снизить уровень стресса и тревожности.

Содержание образовательной деятельности программы «Здоровейка. Крепыши» направлено на реализацию регионального компонента, с учетом специфики социальных особенностей региона. При этом «погружение» обучающихся в изучаемый материал происходит постепенно, от близкого и понятного детям.

Включения регионального компонента в образовательную деятельность диктуется культурной и образовательной политикой государства, законом «Об образовании», программой развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного процесса Дома

творчества» и отражено в содержании общеразвивающей программы «Здоровейка. Крепыши» в области физкультурно-спортивной направленности.

Включение подвижных игр коренных народов Сибири в программу обусловлено необходимостью формирования у детей не только физических качеств (ловкости, выносливости, быстроты реакции), но и целостного представления о культурном многообразии родного края, знакомство с подвижными играми коренных народов Сибири, воспитывает уважение к истории и быту народов, населяющих регион, способствует формированию гражданской идентичности и сохранению культурного наследия Сибири через доступную и увлекательную для детей игровую деятельность.

Педагогическая целесообразность: систематические занятия гимнастическими упражнениями укрепляют нервную систему, положительно влияют на улучшение координации движений, пространственное представление, активизируют работу внутренних органов что способствует профилактики многих заболеваний, укрепляет мышечный корсет опорно – двигательного аппарата.

На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развивают коммуникативные способности, концентрацию внимания, развиваются нравственные стороны личности ребёнка.

Новизна и отличительная особенность программы: ориентация обучающихся на укрепление здоровья и базовое физическое развитие, формирование интереса к физической культуре, построение фундамента общей физической подготовки.

Для того, чтобы сделать процесс обучения интересным и разнообразным в программу включены базовые шаги и базовые элементы аэробной гимнастики с ориентацией на двигательное развитие занимающихся.

Темы в календарно – тематическом плане идут циклично, тему одного блока сменяет тема другого блока.

В основе занятий лежит принцип «от простого к сложному» с постепенным увеличением нагрузки.

Адресат программы: обучающиеся дошкольного и школьного возраста от 5 до 10 лет.

Занятия ведутся с учётом поло - возрастных и физических особенностей обучающихся.

Краткая характеристика возрастных особенностей, обучающихся:

Дети 5–7 лет стоят на пороге интересного этапа в жизни. Им открывается возможность познания мира, окружающей среды, искусства и творчества. А главное, они постепенно готовятся к следующему важному событию – обучению в школе. В этом возрасте для гармоничного развития ребёнка нужны занятия спортом, подвижные игры.

Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

С 7 до 10 лет детей относят к возрастной группе «младшая школа». Это не самый простой период в жизни ребенка. Сейчас идет активное развитие психики и личности. Школа, новые правила, нормы поведения сильно меняют взгляд ребенка на мир, и в первую очередь на самого себя. Появляются новые личностные качества, начинают функционировать особые психологические механизмы. Возрастные особенности проявляются во время так называемого кризиса 7 лет. Это позитивный момент развития личности, ведь школьник начинает осознавать важность собственного «я».

При проведении занятий учитываются физические особенности каждого возраста.

Методика комплектования группы: прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей, согласия на обработку

персональных данных детей и родителей, медицинского заключения, с учетом составленного расписания образовательного учреждения (школа), которое посещает учащийся.

Группа формируется с учетом половозрастных, индивидуально-психологических, физических и иных особенностей и состояний учащихся.

Срок освоения программы: 1 год, 36 недель, 9 месяцев.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому учащемуся, исходя из индивидуально-психологических, физических или иных особенностей и состояния учащихся, а также смещение тем в условиях обучения в дистанционном режиме.

Состав группы - наполняемость учебной группы составляет 12-15 человек.

Режим занятий: 1 год обучения; 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Цель и задачи: укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка с разной физической подготовкой через аэробную гимнастику.

Образовательные:

- познакомить детей с гимнастическим снарядами и как правильно их использовать и выполнять упражнения: напольные брусья, упоры для отжимания, батут, гимнастический грибок;
- расширить двигательный опыт за счет овладения физическими умениями аэробной гимнастики и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
- познакомить с подвижными играми коренных народов Сибири.

Развивающие:

- развивать скоростно-силовую деятельность, физическую активность;
- развивать координацию и синхронность при выполнении упражнений;

- развивать чувство ритма и музыкальность и артистизм.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, чувство коллективизма;
- развивать коммуникативные навыки и взаимоуважение.

Комплекс основных характеристик программы

Объём программы: общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы 1 год обучения: занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, итого 4 x 36 недель = 144 часа.

Содержание программы.

1. Вводное занятие (количество часов - 4)

Обучение в разделе начинается с вводного занятия, на котором обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности, правилах поведения на занятии и беседы по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних.

В разделе рассматривается история физической культуры, начиная с краткого обзора ее развития на протяжении истории, подчеркивая значение для здоровья и развития человека и вклад различных цивилизаций. Особое внимание уделяется истории олимпийского движения в России, включая участие страны в Играх, достижения выдающихся спортсменов-олимпийцев и вклад в развитие олимпийского движения в целом.

Форма контроля. Контрольный опрос.

2. Общеразвивающие упражнения (количество часов - 20)

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

Общая физическая подготовка (разминка, заминка). Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

3. Акробатика (количество часов -12)

Знакомство с акробатикой как одним из видов гимнастики, который состоит из упражнений на гибкость, ловкость, координацию, силу и выносливость.

Специальные подготовительные упражнения на укрепление, силу, гибкость позвоночника и суставов.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

4. Упражнения с использованием специального оборудования (количество часов - 28)

Содержание раздела направлено на повышение интереса к занятиям, через использование мобильного специального оборудования:

- упражнение с использованием гимнастической скамейки;
- упражнение с использованием гимнастической большим мячом (фитболе) .
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с использованием снаряд напольные брусья (Паралетсы);
- упражнения с использованием прыжковый батут
- компактные тренажеры.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

5. Основы аэробной гимнастики (количество часов - 46)

Предусмотрены упражнения, сочетающие силовую нагрузку для укрепления мышц и аэробную для совершенствования силовых качеств обучающихся..

Базовые аэробные шаги.

Передвижение по залу. Джампин - джек – прыжок ноги врозь- ноги вместе, кни – прыжок с согнутым коленом, ланч – прыжок выпад, скип- прыжок с выбросом ноги(голени),батман- мах в прыжке ногой до бедра и плеча.

Комбинации и основы элементов спортивной аэробики.

Выполнение комбинации и элементов. Пример: Колесо в обе руки, и сразу резко сед ноги врозь подъём угол ноги врозь крутить себя руками на 360 градусов.

Силовая аэробика.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

6. Специальная двигательная подготовка (количество часов -10)

Содержание раздела направлено на развитие физических способностей, отвечающих особенности избранного вида спорта и на максимально возможную степень их развития.

Знакомство с базовыми шагами аэробики, комбинациями базовых шагов аэробики начального этапа.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений из базовых шагов аэробики.

7. Соревнования (количество часов -2)

В содержании раздела предусмотрены моменты, направленные на стимулирование обучающихся к дальнейшему занятию спортом и пропаганду здорового образа жизни.

Форма контроля. Подготовка, организация и проведение соревнований.

8. Подвижные игры коренных народов Сибири. (количество часов - 12)

Знакомство с играми, направленными не только на совершенствование физических навыков, но и на сплочение и развитие навыков коммуникации.

Бурятские народные игры:

- Табун
- Иголка, нитка, узелок
- Волк и ягнята
- Верблюжонка верблюд ловит
- Игра в лодыжки
- Подкидывание трех косточек
- Конные скачки

Русские народные игры:

- Зоска

Эвенкийские народные игры:

- Орор-ахилкан
- Ловля оленей

Тофаларские народные игры:

- Арканьи игры

Форма контроля. Выполнение комплекса игровых заданий.

9. Сдача нормативов (количество часов - 4)

Вступительное - проводится в середине учебного года, итоговое – проводится в конце учебного года.

10. Спортивно – оздоровительные занятия (количество часов - 4)

Фитнес – йога, корригирующие упражнения.

11.Итоговое занятие (количество часов -2)

Показательные выступления для родителей.

Форма контроля. Сдача нормативов.

Планируемые результаты

В ходе обучения обучающиеся не только овладевают основами двигательной культуры, но и формируют фундамент для своего физического развития, приобретая правильные двигательные умения и навыки.

Дети будут знать:

- правила поведения на занятиях, требования к форме одежды;
- технику безопасности на занятиях;
- требования к выполнению спортивных нормативов;
- знать комплекс ритмических упражнений и базовые шаги аэробики;
- специальную терминологию.

Уметь выполнять нормативы:

- сила – отжимание- 30 раз, упражнения на пресс 40 раз.

- скорость – бег 100 м: 18 – 20 секунд.
- выносливость – прыжки на скакалке на время и счет: 50- 80 раз без перерыва.
- прыгучесть – 10 прыжков в группировку без перерыва.
- гибкость– сед в складку, сед ноги врозь лёжа, шпагаты фронтальный и сагитальный.
- правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- правильно выполнять упражнения на гибкость.
- правильно выполнять базовые шаги аэробной гимнастики.

Будут сформированы следующие личностные качества:

- организованность,
- коммуникабельность,
- ответственность,
- целеустремленность;
- дисциплинированность.

Комплекс организационно-педагогических условий.

Учебный план

№	Тема	Объем часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теор.	практ	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	4	2	2	
2.	Общеразвивающие упражнения.	20	3	17	
3.	Акробатика.	12	2	10	
4.	Упражнения с использованием специального оборудования.	28	1	27	
5.	Основы аэробной гимнастики.	46	6	40	
6.	Специальная двигательная подготовка.	10	0	10	
7.	Соревнования.	2	0	2	
8.	Подвижные игры.	12	1	11	
9.	Сдача нормативов.	4	0	4	Сдача нормативов
10.	Спортивно-оздоровительные занятия.	4	1	3	
11.	Итоговое занятие. Показательные выступления.	2	0	2	Сдача нормативов
	ОБЩИЙ ИТОГ	144	16	128	

Календарный учебный график

1 группа

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
Вводное занятие	4									4
Общеразвивающие упражнения	8	2	2		2	2	2	2		20
Акробатика		2	2	2		2	2	2		12
Упражнения с использованием специального оборудования		2	4	4	4	4	4	4	2	28
Основы аэробной гимнастики		4	6	6	6	6	6	6	6	46
Специальная двигательная подготовка.		2	2	2			2		2	10
Соревнования				2						2
Подвижные игры		4	2				2	2	2	12
Сдача нормативов.					2				2	4
Спортивно – оздоровительные занятия.		2				2				4
Итоговое занятие. Показательные выступления.									2	2
Промежуточная аттестация	сдача нормативов				сдача нормативов					
Всего	12	18	18	16	14	16	18	16	16	144

2 группа

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
Вводное занятие	4									4
Общеразвивающие упражнения	8	2	2		2	2	2	2		20
Акробатика		2	2	2		2	2	2		12
Упражнения с использованием специального оборудования		2	4	4	4	4	4	4	2	28
Основы аэробной		4	6	6	6	6	6	6	6	46

гимнастики										
Специальная двигательная подготовка.		2	2	2			2		2	10
Соревнования				2						2
Подвижные игры		4	2				2	2	2	12
Сдача нормативов.					2				2	4
Спортивно – оздоровительные занятия.		2				2				4
Итоговое занятие. Показательные выступления.									2	2
Промежуточная аттестация	сдача нормативов				сдача нормативов					
Всего	12	18	18	16	14	16	18	16	16	144

3 группа

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
Вводное занятие	4									4
Общеразвивающие упражнения	8	2	2		2	2	2	2		20
Акробатика		2	2	2		2	2	2		14
Упражнения с использованием специального оборудования		2	4	4	4	4	4	4	2	26
Основы аэробной гимнастики		4	6	6	6	6	6	6	6	41
Специальная двигательная подготовка.		2	2	2			2		2	15
Соревнования				2						2
Подвижные игры		4	2				2	2	2	12
Сдача нормативов.					2				2	4
Спортивно – оздоровительные занятия.		2				2				4
Итоговое занятие. Показательные выступления.									2	2
Промежуточная аттестация	сдача нормативов				сдача нормативов					
Всего	12	18	18	16	14	16	18	16	16	144

Учебно - тематический план

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов			Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
			всего	теор	практ		
1.	Сентябрь	Вводное занятие. «Инструктаж по ТБ. Беседа по противоправного несовершеннолетних». История олимпийского движения в России.	2	1	1	учебное занятие	
2.	Сентябрь	Техника безопасности. Гигиенические требования.	2	1	1	учебное занятие	
3.	Сентябрь	Общеразвивающие упражнения.	2	1	1	учебное занятие	
4.	Сентябрь	Акробатика.	2	1	1	учебное занятие	
5.	Сентябрь	Подвижные игры «Табун», «Верблюжонка верблюдов ловит».	2	1	1	Игры	
6.	Сентябрь	Упражнение с использованием гимнастической скамейки.	2	1	1	учебное занятие	
7.	Сентябрь	Упражнение с использованием фитбола.	2		2	учебное занятие	
8.	Октябрь.	Подвижные игры «Конные скачки», «Зоска».	2		2	Игры	
9.	Октябрь.	Специальная двигательная подготовка.	2	1	1	учебное занятие	
10.	Октябрь.	Базовые аэробные шаги.	2		2	учебное занятие	
11.	Октябрь.	Комбинации и основы элементов спортивной аэробики.	2	1	1	учебное занятие	
12.	Октябрь.	Упражнения со скакалкой.	2		2	учебное занятие	
13.	Октябрь.	Упражнения с использованием снаряда «Паралетсы», гимнастический грибок.	2		2	учебное занятие	
14.	Октябрь	Базовые шаги аэробики.	2		2	учебное занятие	
15.	Октябрь.	Упражнение с использованием прыжки на	2		2	учебное занятие	

		батуте.					
16.	Октябрь.	Акробатика.	2	1	1	учебное занятие	
17.	Октябрь.	Комбинации аэробных шагов.	2	1	1	учебное занятие	
18.	Ноябрь.	Беговые и прыжковые упражнения.	2		2	учебное занятие	
19.	Ноябрь.	Подвижные игры «Ловля оленей», «Арки игры».	2		2	Игры	
20.	Ноябрь.	Упражнения на гибкость.	2		2	учебное занятие	
21.	Ноябрь.	Силовая аэробика.	2	1	1	учебное занятие	
22.	Ноябрь.	Базовые аэробные шаги.	2		2	учебное занятие	
23.	Ноябрь.	Акробатика.	2		2	учебное занятие	
24.	Ноябрь.	Упражнения с мячом - эстафеты.	2		2	учебное занятие	
25.	Ноябрь.	Базовые шаги аэробики.	2		2	учебное занятие	
26.	Ноябрь.	Упражнения с использованием прыжки на батуте.	2		2	учебное занятие	
27.	Ноябрь.	Комбинации базовых аэробных шагов.	2		2	учебное занятие	
28.	Декабрь.	Упражнения на гибкость.	2		2	учебное занятие	
29.	Декабрь.	Беговые и прыжковые упражнения.	2		2	учебное занятие	
30.	Декабрь.	Базовые аэробные шаги.	2		2	учебное занятие	
31.	Декабрь.	Упражнение с использованием фитбола и гимнастического грибка.	2		2	учебное занятие	
32.	Декабрь.	Комбинации и основы элементов спортивной аэробики.	2		2	учебное занятие	
33.	Декабрь.	Силовая аэробика.	2		2	учебное занятие	
34.	Декабрь.	Базовые аэробные шаги.	2		2	учебное занятие	
35.	Декабрь.	Комбинации и основы элементов спортивной аэробики.	2		2	учебное занятие	

36.	Декабрь.	Специальная двигательная подготовка.	2		2	учебное занятие	
37.	Декабрь.	Сдача нормативов.	2		2	учебное занятие	сдача нормативов
38.	Декабрь.	Фитнес-йога	2		2	учебное занятие	
39.	Январь.	Базовые аэробные шаги. Инструктаж по ТБ.	2		2	учебное занятие	
40.	Январь.	Комбинации и основы элементов спортивной аэробики.	2		2	учебное занятие	
41.	Январь.	Специальная двигательная подготовка.	2		2	учебное занятие	
42.	Январь.	Акробатика – упоры, стойки.	2		2	учебное занятие	
43.	Январь.	Подвижные игры «Конные скачки», «Зоска».	2	1	1	Игра	
44.	Февраль.	Упражнения на гибкость.	2		2	учебное занятие	
45.	Февраль.	Базовые шаги аэробики.	2		2	учебное занятие	
46.	Февраль.	Акробатика.	2		2	учебное занятие	
47.	Февраль.	Упражнение с использованием гимнастической скамейки.	2		2	учебное занятие	
48.	Февраль.	Комбинации и основы элементов спортивной аэробики.	2		2	учебное занятие	
49.	Февраль.	Упражнения с использованием надувные гимнастический мостик и дорожка.	2		2	учебное занятие	
50.	Февраль.	Силовая аэробика.	2		2	учебное занятие	
51.	Март.	Акробатика – упоры.	2		2	учебное занятие	
52.	Март.	Беговые и прыжковые упражнения.	2		2	учебное занятие	
53.	Март.	Упражнения на гибкость.	2		2	учебное занятие	
54.	Март.	Силовая аэробика.	2		2	учебное занятие	
55.	Март.	Подвижные игры «Орор-	2		2	Игра	

		ахилкан», «Игра в лодыжки».					
56.	Апрель.	Специальная двигательная подготовка.	2		2	учебное занятие	
57.	Апрель.	Упражнения со скакалкой.	2		2	учебное занятие	
58.	Апрель.	Упражнения с использованием паралетса.	2		2	учебное занятие	
59.	Апрель.	Силовая аэробика.	2		2		
60.	Апрель.	Базовые аэробные шаги.	2		2	учебное занятие	
61.	Апрель.	Соревнования	2		2	соревнование	
62.	Апрель.	Специальная двигательная подготовка.	2		2	учебное занятие	
63.	Апрель.	Подвижные игры «Табун», «Верблюжонка верблюдов ловит».	2		2	Игра	
64.	Май.	Базовые аэробные шаги.	2		2	учебное занятие	
65.	Май.	Упражнение - прыжки на батуте.	2		2	учебное занятие	
66.	Май.	Упражнения на гибкость.	2		2	учебное занятие	
67.	Май.	Упражнения с использованием степ – платформы.	2		2	учебное занятие	
68.	Май.	Акробатика	2		2	учебное занятие	
69.	Май.	Комбинации и основы элементов спортивной аэробики.	2		2	учебное занятие	
70.	Май.	Сдача нормативов.	2		2	учебное занятие	сдача нормативов
71.	Май.	Спортивно- оздоровительное занятие: корректирующие упражнения.	2	1	1	учебное занятие	
72.	Май.	Показательные выступления для родителей.	2		2	учебное занятие	
			144ч.	13ч.	131ч.		

Методическое обеспечение программы

Оценочные материалы

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов, а также материалы к промежуточной (итоговой при наличии) аттестации.

Таблица промежуточной аттестации (Приложение №1)

НОРМАТИВЫ

(показатели совершенствования двигательного умения)

Показатели	5	4	3	2
1.отжимание (кол – во раз)	30	20 - 25	10 - 15	До 9
2. гибкость (складка ноги вместе и врозь, шпагаты)	90%	80%	70%	60%
3. прыжки на скакалке (на время, и счёт)	50 - 80	40 - 50	30 - 40	До 30

Оценочный лист

Высокий уровень - 5	20
Выше среднего - 4	15- 17
Средний уровень - 3	10 -14
Низкий уровень - 2	Меньше - 9

Учебно –методический комплекс

(методические разработки и статьи)

Статья «Зарядка – физическая , историческая, нужная»

Аннотация: В статье мы рассказываем, и анализируем современное представление о физической утренней зарядке, и соотношение мнений в нескольких поколениях, в борьбе за здоровый дух населения. А также развитие определённости населения, для физического совершенствования, как формирование сознательных качеств личности.

<https://cloud.mail.ru/public/ToYj/K33NZg6nR>

Конспект занятия «Упражнения на брусках»

Аннотация. Занятие направлено на развитие координационных, скоростно-силовых способностей и ловкости через выполнение комплекса упражнений на брусках.

<https://cloud.mail.ru/public/HZkn/L2Cn9fVW5>

Конспект занятия «Упражнения с гимнастической скакалкой»

Аннотация. Занятие направлено на обучение выполнению комплекса упражнений с короткой и длинной гимнастическими скакалками, а так же развитие координации, скоростно-силовых способностей и ловкость.

<https://disk.yandex.ru/i/dY4VK1Ny0oxnFQ>

Конспект занятия «Упражнения с мячами. Эстафеты»

Аннотация. Содержание занятия направлено на формирование навыка владения гимнастическими мячами, отработке техник: держание мяча руками, броски и ловля мяча, ведение мяча, передвижение с мячом, развитию

<https://disk.yandex.ru/i/zaT7Av3kPUQaRg>

Статья «Формирование универсальных базовых навыков 21 века у дошкольников через спорт и игры»

Аннотация: в статье рассматривается роль спорта и игр в формировании универсальных базовых навыков XXI века у дошкольников, таких как критическое мышление, креативность, коммуникация и сотрудничество. Особое внимание уделяется использованию игровых технологий на занятиях, которые способствуют не только физическому развитию, но и формированию социальных и эмоциональных навыков. Приводятся примеры конкретных методов и приемов, перечисляются различные виды подвижных игр, применяемых на занятиях, и подчеркивается их важность в развитии навыков общения, воображения и умения находить нестандартные решения.

<https://cloud.mail.ru/public/XGJw/XPiEXE9GY>

Методы, формы и технологии обучения применяемые при реализации программы

Методы обучения: словесный (строго – регламентированный), методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств, игровой метод, соревновательный метод, общепедагогические методы (словесные, наглядные методы).

Формы обучения и виды занятий: учебное занятие, игры, соревнования.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения — непосредственное взаимодействие учеников осуществляется на партнёрской основе, это создаёт комфортные условия в общении для всех и обеспечивает взаимопонимание между членами группы.
- интегрированного обучения, на занятиях большое внимание уделяем развитию основных физических умений и качеств, изучению базовых основ аэробной гимнастики, основ силовой подготовки, гибкости и хореографии, а также формирование системы жизненных ценностей и развитие волевых качеств, полученные при этом знания, используются для развития познавательной сферы ребёнка, и его психофизического становления как личности.
- развивающего обучения, занятия направлены на развитие социальных, психологических и физиологических функций, обеспечивается формирование ценностных установок; ориентирует на уровень знаний в здоровьесберегающих технологиях, и на развитие потенциальных возможностей ребенка.
- здоровьесберегающие технологии, образовательная программа включает в себя методы оздоровительной работы в теории и практике. Во время урочных занятий, лекций, спортивно - оздоровительных уроков, совместные занятия с родителями а также вводно - теоретические занятия по вопросам гигиены и техники безопасности. Восстановительные мероприятия, проводимые после соревновательной деятельности и целесообразное построение тренировочного процесса,

разной направленности и отдыха. Игровые технологии, игры, в том числе подвижные, на занятиях способствуют общей физической подготовке и специальной, а также разносторонне развивают организм и его функциональные системы.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:

Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы МАХ.

Электронный образовательный ресурс:

- Сайт: Всероссийская федерация спортивной аэробики (#ВФСА)

Ссылка: vk.com/aerobicrussia

Глоссарий профессиональной терминологии

Использование спортивной терминологии в тренировках и выступлениях необходимо, так как это система специальных названий, которая четко и лаконично описывает суть и особенности движений и техник. В спорте часто используются международные термины, что позволяет спортсменам и тренерам из разных стран понимать друг друга без лишних объяснений. Знание и использование спортивной терминологии помогает эффективно общаться, быстро понимать инструкции и повышает эффективность тренировочного процесса.

Батман тандю - выставление прямой ноги на носок)

Батман –мах – прямой ногой вперед, в сторону.

Джампин – джек - прыжок ноги врозь, ноги вместе с различными движениями рук.

Кнее – прыжок с согнутым коленом, ноги вместе.

Ланч – прыжок выпад вперед, ноги вместе.

Мячи – утяжелители - на развитие силовых способностей с целью укрепления и оздоровления детского организма.

Напольные брусья – напольный тренажер для выполнения упражнений силового характера, на развитие верхнего плечевого пояса.

Пур – де Бра - наклоны к ноге с опоры – у станка.

Релеве ляп - поднимание прямой ноги через разгибание.

Скип – прыжок на прямых ногах с ударом голени вперед.

Спиннеры – платформа для отработки вращений на одной ноге.

Тандю жете - бросок прямой ногой до 45 гр.) в любых вариантах.

Турн – прыжок с поворотом 360 градусов из основной стойки, приземление в основную стойку.

Уголок – упражнение из седа ноги вместе или врозь, подъём туловища на прямых руках вперед, и удержание или поворот на 360 градусов, приземление в сед.

Фит – болл – упражнения на большом мяче с целью укрепления детского организма и постановки упражнений на развитие координационных способностей.

Фитнес – йога – упражнения гибкости и равновесия, выполняемые с учётом оздоровления детского организма и релаксации.

Алгоритм учебного занятия:

- Построение, строевые упражнения, приветствие, определение темы занятий.
- Разминка. ОРУ – общеразвивающие упражнения (подготовка физической и психологической формы ребёнка).
- Основная часть (изучение и закрепление изучаемого материала).
- Заминка (готовность детского организма к заключительной части).
- Заключительная часть: упражнения на гибкость, релаксирующие упражнения.
- Построение, подведение итогов.

Кадровое обеспечение:

Педагог: Мутина Анастасия Валерьевна- педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

Образование: высшее педагогическое, "Иркутский государственный педагогический институт", 2012 год.

Специальность: педагог по физической культуре по специальности: «Физическая культура».

Педагогический стаж: 28 лет.

Условия реализации программы.

Зал для хореографии, раздевалки (муж.,жен.), сан.узел.

Перечень необходимого оборудования:

- одежда: удобная, спортивная, не сковывающая движений;
- медиатека на USB носителе;
- обувь: кроссовки, кеды;
- скакалка;
- мяч резиновый, детский – большой и малый, утяжелённый;
- коврики (для фитнеса или йоги), татами спортивные;
- степ платформа;
- резиновые амортизаторы;
- гантели 0,5 гр., 1 кг., 2 кг., грузы.
- колесо для упражнений на пресс;
- спортивные палочки;
- напольные брусья (параллелеты);
- гимнастический грибок;
- балансировочные сферы;
- тренажеры: спиннеры;
- гимнастические подкидные мостик и дорожка.

При реализации программы также созданы условия для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, благодаря которым дети могут в полной мере участвовать в образовательном процессе и развиваться, наравне со своими сверстниками: размещены светодиодные уличные бегущие строки, на них отображается текстовая информация с названием и всей информацией об учреждении (режим работы администрации, график проведения занятий, список объединений, реализующих дополнительные общеразвивающие программы), установлены тактильные пиктограммы (с подписью Брайля)

Дополнительная информация

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровейка. Крепыши» составлена с учётом социально-экономического компонента. Содержания программы ориентировано на приоритетные направления социально-экономического развития региона, с возможностью реализация комплекса следующих образовательных и воспитательных мероприятий:

- квест – игра «Нерпёнок»
- участие в празднике «Масленица»
- "Веселые старты на лужайке»
- «Супергерои против микробов»
- фестиваль «Фитнес – стиль»

Воспитательный потенциал программы направлен на обеспечение системного педагогического сопровождения личностного развития детей, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, через проведение массовых мероприятий, совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей), развития их способностей и одарённости, включает ряд мероприятий направленных на:

- формирование у обучающихся гражданской нравственной позиции: участие в квест – игре «Нерпенок», игра направлена на знакомство с флорой и фауной области, историко – архитектурным наследием города.
- формирование культуры здорового образа жизни: "Веселые старты на лужайке" - эстафеты и спортивные игры на свежем воздухе, "Супергерои против микробов" - игровая программа, моделирующая отказ от вредных предложений, участие в фестивале «Фитнес – стиль».

Повышение осведомленности обучающихся о рисках и последствиях противоправного поведения и употребления психоактивных веществ (ПАВ), формирование у них ответственного отношения к своему здоровью и будущему, а также развитие навыков принятия безопасных решений, через:

- беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних и употребления ПАВ;
- просмотр видеоматериала по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»:

<http://цпрк.образование38.рф/pomogator/>

<https://yandex.ru/video/preview/11058645755532865592>

<https://yandex.ru/video/preview/13510775493198966006>

<https://yandex.ru/video/preview/10049450930724297203>

<https://yandex.ru/video/preview/16277035437749123667>

Ссылка на план УВР: <https://cloud.mail.ru/public/p2YR/9RtBaGqbp>

Промежуточная аттестация детей объединения «Здоровейка», программа «Здоровейка»
педагог _____ группа № _____ дата проведения _____

№	Фамилия воспитанника	имя	Оценка знаний, умений и навыков, предусмотренных программой															
			Теоретические знания по разделам программы				Практические умения и навыки по основным разделам программы											
			основы самоконтроля	техника безопасности	специальная терминология	основные базовые шаги и элементы	отжимание- 30 раз	упражнения на пресс- 40 раз	бег 100 м	прыжки на скакалке на время и счет	прыгучесть	гибкость	владеть чувством ритма, музыки	правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи	справляться с заданиями, со сложностью координационных движений и физических упражнений	правильно выполнять базовые шаги аэробики	ИТОГО	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
			ИТОГО															

