

Темур Любовь
Владимировна

Подписан: Темур Любовь Владимировна
DN: C=RU, S=Челябинская область, L=Миасс, Т=Директор, О=Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дом детского творчества "Юность" имени академика В.П. Макеева", CN=Темур, SN=Темур, CH=Темур Любовь Владимировна
СНИПС=01133260211, ИНН=741507682734, E=od_ostov@mail.ru, G=Любовь Владимировна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2025.06.10 09:34:23+0500
Foxit Reader Версия: 10.1.0

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»
(МАУ ДО "ДДТ "Юность" им. В.П. Макеева")

Принята на заседании
Методического совета
«10 06 2025 г.
Протокол № 8

Утверждаю:
Директор
_____/Темур Л.В./
«10 06 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

«Оздоровительная гимнастика»
Ознакомительный уровень

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет
Срок реализации программы: 1 год
Способ оплаты: на бюджетной основе

Автор-составитель:
Губанова Марина Валерьевна
Педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Миасс

	Художественная направленность	
	Хореографическая деятельность	
	«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Оздоровительная гимнастика»» (ознакомительный уровень)	
Программа разработана:	2025 г.	
 Цель программы	развитие двигательных навыков и укрепление здоровья обучающихся средствами освоения комплексов общей физической подготовки и танцевальных элементов хип-хопа	
 Для детей 7 - 10 лет	 1 год обучения	
 Занятия 2 раза в неделю по 2 часа	144 часа	
Требования к здоровью: Требуется медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для занятий		
 Краткая аннотация программы Занятия оздоровительной гимнастикой с танцевальными элементами фитнес хип-хопа способствуют развитию у детей младшего школьного возраста гибкости, координации, выносливости, улучшению осанки и формированию привычек здорового образа жизни.		
 Планируемые результаты		
БУДЕТ УМЕТЬ:		БУДЕТ ЗНАТЬ:
➤ выполнять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики ➤ выполнять комбинации с танцевальными элементами фитнеса хип-хопа		➤ правила здорового образа жизни ➤ основы танцевальных элементов хип-хопа ➤ основы успешной коммуникации
КОНКУРСНАЯ СРЕДА: Танцевальный батл институционального уровня Флеш- моб институционального уровня		

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	4
1.1. Пояснительная записка	4
Актуальность программы	4
Отличительная особенность программы. Новизна	4
Педагогическая целесообразность.....	4
1.2. Цель и задачи программы	4
Адресат программы (целевая аудитория)	4
Возрастные особенности	5
Особенности организации образовательного процесса.....	5
1.3. Планируемые результаты.....	5
1.4. Учебный план.....	5
Содержание учебного плана	5
Раздел II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	7
2.1. Календарный учебный план	7
2.2. Методическое обеспечение программы.....	7
2.3. Формы аттестации и контроля	7
2.4. Зачетные требования.....	7
2.5. Условия реализации общеразвивающей программы.....	8
Материально-техническое обеспечени	8
Список литературы	9
Приложения	
Приложение №1 Нормативно-правовые документы	10
Приложение №2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК, ЛЕТНИЙ МОДУЛЬ	11
Приложение №3 КАРТЫ ДИАГНОСТИ И ОЦЕНКИ.....	14
Приложение №4 АДАПТИРОВАННЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	15
Приложение №5 ДИСТАНЦИОННЫЙ МОДУЛЬ.....	16
Приложение №6 ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	17
Приложение №7 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОГРАММЕ.....	18

Раздел I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» ознакомительного уровня имеет художественную направленность и составлена на основании нормативных документов федерального и регионального уровней, нормативных локальных актов МАУ ДО "ДДТ "Юность" им. В.П. Макеева" (Приложение 1).

Актуальность программы

Профилактика и укрепление физического здоровья детей 7-10 лет в настоящее время приобретает особую актуальность.

Программа направлена на развитие двигательных навыков, укрепление опорно-двигательного аппарата, регуляции всех систем организма ребенка.

Занятия оздоровительной гимнастикой с танцевальными элементами в стиле хип-хоп, способствуют развитию у детей младшего школьного возраста гибкости, координации, выносливости, улучшению осанки и формированию привычек здорового образа жизни

Отличительная особенность программы. Новизна

Программа ознакомительного уровня разработана для параллельного освоения обучающимися комбинации комплексов общей физической подготовки, направленные на повышение уровня физической активности, выносливости, профилактики нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата и комплексов танцевальных элементов фитнес хип-хопа, направленные на развитие музыкально-ритмических движений и танцевальных навыков.

Педагогическая целесообразность

Образовательный процесс строится на принципе доступности материала, перехода от простого к сложному.

Методологической основой образовательного процесса является обязательность выполнения на каждом занятии:

разминки для подготовки мышц к нагрузке,
общеразвивающих упражнений,
упражнений на растяжку,
упражнений на координацию и развитию чувства равновесия,
танцевальных элементов фитнес хип-хопа.

Применение на занятиях игровой технологии помогает обучающимся сформировать коммуникативные навыки, поддерживать интерес к освоению содержания программы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие двигательных навыков и укрепление здоровья обучающихся средствами освоения комплексов общей физической подготовки и танцевальных элементов хип-хопа.

Задачи:

Образовательные:

- обучить выполнению комплексов общей физической подготовки;
- обучить основам танцевальных элементов фитнес хип-хопа;
- обучить правилам соблюдения техники безопасности.

Развивающие:

- развивать память, внимание ;
- развивать двигательную активность;
- развивать гибкость, координацию.

Воспитательные:

- формировать коммуникативные навыки;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- воспитывать трудолюбие, настойчивость, дисциплинированность.

Адресат программы (целевая аудитория)

Программа адресована обучающимся 7 - 10 лет.

Количество в группе - 12 человек.

Возрастные особенности

Возраст 7-10 лет – период активного роста и развития детей: мышцы становятся сильнее и выносливее, улучшается координация движений, ловкость и гибкость, укрепляется костная система.

У детей младшего школьного возраста повышается любознательность, проявляется потребность в социальном взаимодействии со сверстниками.

У детей 7-10 лет наблюдается неустойчивость внимания, они могут быстро терять интерес к однообразным занятиям.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения: очная.

Особое требование: Требуется медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для занятий

Объем программы: 144 часа

Срок освоения программы: 1 год

Уровень освоения программы: ознакомительный уровень

Язык освоения программы: русский

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Программа реализуется: на бюджетной основе

По окончании обучения обучающиеся получают электронное свидетельство об освоении программы.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- обучаться выполнению комплексов общей физической подготовки;
- обучаться основам танцевальных элементов фитнес хип-хопа;
- обучаться правилам соблюдения техники безопасности.

Метапредметные результаты:

- разовьют память, внимание;
- разовьют двигательную активность;
- разовьют гибкость, координацию.

Личностные результаты:

- сформируют коммуникативные навыки;
- сформируют потребность в занятиях физической культурой;
- воспитают трудолюбие, настойчивость, дисциплинированность.

1.4. Учебный план

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное	2	1	1	
2	Комплексы ОФП	30	4	26	упражнения
3	Стретчинг	20	2	18	упражнения
4	Координация и равновесие	20	2	18	упражнения
5	Упражнения с предметами	20	2	18	упражнения
6	Танцевальные элементы хип-хопа	30	4	26	упражнения
7	Подвижные игры	12	2	10	игра
8	Техники снятия напряжения	8	2	6	упражнения
9	Итоговое	2	-	2	танцевальный батл
		144	19	125	

Содержание учебного плана

Раздел №1. Вводное занятие.

Общее кол-во часов: 2

Теория: Ознакомление с группой обучающихся, введение в программу. Ознакомление с правилами объединения. Техника безопасности.

Практика: Игры на знакомство. Упражнения.

Раздел №2. Комплексы общей физической подготовки.**Общее кол-во часов: 30**

Теория: Понятие ОФП, значение выполнения комплексов упражнений ОФП.

Практика: выполнение комплекса упражнений ОФП- хопка, бег, прыжки, наклоны; выполнение комплекса упражнений для разогрева мышц тела; упражнения «Лодочка», «Мостик», «Ласточка», выполнение комплекса упражнений на дыхание;

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №3. Стретчинг.**Общее кол-во часов: 20**

Теория: Понятие стретчинга-растяжка. Значение растяжки и правила проведения правильной растяжки. Комплексы упражнений целенаправленного действия с чередованием: "красивая спина", "здоровые стопы" , "гибкие суставы", "сильные руки", "Растянутые ноги"

Практика: упражнения на растяжку « бабочка», «колечко», «корзинка», упражнения на подъемы ног, упражнение перекаты,

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №4. Координация и равновесие.**Общее кол-во часов: 20**

Теория: Понятия координация и равновесие, значение координации движений рук и . Понятие вестибулярный аппарат.

Практика: упражнение «вращение руками», игры «ласточка» и «аист», бег со сменой траектории. Танцы под музыку с «замиранием» на тренировку внимания, реакции и баланса. Игра «прыжки по классикам». Рисование воображаемых фигур на координацию руки и глаз. Комплекс упражнений на координацию движений. «Китайские пятнашки» овладение навыком «мягкого бега».

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №5. Упражнения с предметами**Общее кол-во часов: 20**

Теория: понятие грация, пластичность, грациозность движений. Виды движений, характеристика. Техника правильного дыхания. Правила выполнения упражнений с предметами.

Практика: Упражнения с мячом. Упражнения со скакалкой.

Ходьба вальсовым шагом с плавными движениями рук. Отработка техники дыхания при выполнении упражнений.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №6. Танцевальные элементы хип-хопа**Общее кол-во часов: 30**

Теория: Понятие фитнес. Уличные спортивные танцы. Танцевальные элементы направления хип- хоп, виды хип- хопа. Понятие танцевальных элементов движений «кача», «грува». Танцевальные движения направления хип- хоп.

Практика: отработка танцевальных элементов хи- хопа.

Форма контроля: выполнение упражнений, танцевальные движения по сюжету, танцевальная импровизация.

Раздел №7. Подвижные игры**Общее кол-во часов: 12**

Теория: Игры и правила игры. Организация полезного досуга в свободное время. Правила здорового образа жизни.

Практика: подвижные игры, игры на сплочение группы, игры на внимание, ловкость, смекалку.

Форма контроля: игра

Раздел №8. Техники снятия напряжения

Общее кол-во часов: 8

Теория: понятия осанка, позвоночник – основа опорно- двигательного аппарата человека. Нарушения осанки. Значение осанки для здоровья человека. Правила профилактики нарушений осанки. как определить нарушения осанки. Виды движений. Режим дня, соблюдение правил пользования гаджетами.

Практика: беседы об осанке, упражнения на профилактику нарушений осанки.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №8. Техники снятия напряжения

Общее кол-во часов: 2

Практика: Танцевальный батл. Открытое занятие.

Форма контроля: Танцевальный батл

Раздел II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный план

Этап образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность освоения программы	1 год (144 часа)
Продолжительность освоения летнего модуля	4 недели (16 часов)
Текущий контроль	В течении всего года, по разделам программы
Аттестация по итогам освоения программы	В период с 15 апреля - 15 мая

2.2.Методическое обеспечение программы

Используемые педагогические технологии:

технология группового обучения; здоровьесберегающая технология, игровая технология.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

2.3. Формы аттестации и контроля

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Текущий	Упражнения	В течение года
Аттестация	Танцевальный батл	Май

Текущий контроль - проводится для определения уровня освоения обучающимся раздела программы с фиксацией результатов в диагностическую карту. (Приложение №.3).

Аттестация (итоговый контроль) – проводится в конце учебного года для определения уровня освоения образовательной программы, с занесением результатов в протоколы (Приложение № 3).

2.4. Зачетные требования

Зачетные требования текущего контроля

	ФИ обучающегося	Освоение комплексов ОФП	Освоение танцевальных элементов хип- хопа
1			
2			
3			

Оценочные материалы: высокий, средний, низкий уровни

Высокий уровень- отлично выполняет комплексы упражнений ОФП, отлично овладел танцевальными элементами хип- хопа,

Средний уровень - выполняет комплексы упражнений ОФП, овладел танцевальными элементами хип- хопа с небольшими замечаниями.

Низкий уровень- овладел танцевальными элементами хип-хопа, выполняет комплексом упражнений ОФП, нуждается в коррекции педагога.

Зачетные требования итогового контроля

	ФИ обучающегося	Освоение комплексов ОФП	Освоение танцевальных элементов хип-хопа	Выступления в концертах, мероприятиях
1				
2				
3				

Высокий уровень- отлично выполняет комплексы упражнений ОФП, отлично овладел танцевальными элементами хип-хопа, принимает активное участие в концертах, мероприятиях, проявляет инициативу.

Средний уровень - отлично выполняет комплексы упражнений ОФП, овладел танцевальными элементами хип-хопа с небольшими замечаниями, принимает участие в концертах

Низкий уровень- овладел танцевальными элементами хип-хопа, выполняет комплексом упражнений ОФП, нуждается в коррекции педагога.

2.5. Условия реализации общеразвивающей программы **Материально-техническое обеспечение**

Перечень оборудования: спортивный, гимнастический /танцевальный учебный класс, индивидуальные коврики, гимнастические палки, мячи, скакалки, обручи, ленты. Музыкальная колонка.

Форма для занятий: гимнастическая майка (купальник), спортивная обувь.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Оздоровительная гимнастика»

Список литературы для педагога:

1. Винер, И. А. Физическая культура. 1-4 класс. Методическое пособие. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2018. - 200 с.
2. Галанов, А.С. Игры, которые лечат. /А.С. Галанов-Москва. 2005. – 96с.
3. В.М. Качашкин, Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2019. - 304 с.
- 4.Мамедов, К.Р. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. Тематическое планирование, игры и упражнения./К.Р. Мамедов – Волгоград: Учитель, 2007. - 83с.
- 5.Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений/Л.Д. Назаренко –М.: Владос – Пресс, 2003.
6. Обухова, Л.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников/Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина –М.:Сфера – 2003. – 56с.
- 7.Пенькова, И.В., Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста в учебном процессе по физической культуре. Учебно-методическое пособие./И.В. Пенькова, Н.В. Карпова, Н.В. Васильева – Омск. 2006. – 56с.
- 8.Чайцев, В.Г., Новые технологии физического воспитания школьников. Практическое пособие /В.Г. Чайцев, И.В. Пронина - Москва: Аркти – 2007 – 130с.

для обучающихся и родителей:

1. Бабенкова, Е.А. Здоров ли ваш ребёнок? (Серия «Ваш ребёнок: азбука здоровья и развития») от 6 до 10 лет. /Е.А. Бабенкова – М.: Вентана-Граф. -2003. – 30с.
2. Е.П. Максачук, Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Максачук Екатерина Павловна. - М.: Спутник+, 2016. - 495 с.
- 3.Малыхина, М.В., Физическое воспитание младшего школьника в семье (Серия «Ваш ребёнок: азбука здоровья и развития») от 6 до 10 лет./ Е.А. Бабенкова, Н.В. Полянская, Ю.А. Копылов – М.: Вентана-Граф. -2003. – 30с.
4. С.Б.Тихвинский, Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, 2016. - 404 с.

Интернет-ресурсы

1. Детский фитнес в системе дополнительного образования <https://cyberleninka.ru/article/n/detskii-fitness-v-sisteme-dopolnitelnogo-obrazovaniya>
2. Образовательная социальная сеть nsportal.ru. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2025/03/18/sbornik-sportivnyh-chasov-napravlenykh-na-formirovanie>
3. Образовательный маркетплейс ИНФОУРОК <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obshcheyazvivayushaya-programma-fizkulturno-sportivnoj-napravlenosti-ozdorovitel'naya-gimnastika-5282949.html>

Приложения
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Оздоровительная гимнастика»
ознакомительный уровень
Приложение №1

Нормативно-правовые документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» имеет художественную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее ФЗ №273)
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р)
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Письмом Министерства Просвещения №ГД-39/04 от 19.03.2020 года «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» (вместе с "Разъяснениями о сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью")
- Законом Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» от 29.08.2013 года № 515-ЗО (с изменениями от 02.11.2021 года);
- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»;
- Локальными актами МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева».

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Место проведения: МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева» ул. Молодежная, 6

№	Срок	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Вводное	2	Основы здорового образа жизни	Опрос
2		Практическое	2	Виды шага ,ходьбы с правильным положением корпуса	
3		Учебно-практическое	2	Виды бега	
4		Учебно-практическое	2	Виды прыжков	
5		Практическое	2	Упражнения для головы и шеи	
6		Практическое	2	Упражнения для плеч и плечевого пояса	
7		Практическое	2	Упражнения для рук	
8		Практическое	2	Упражнения для корпуса	
9		Практическое	2	Упражнения для тазобедренной области	
10		Практическое	2	Упражнения для ног	
11		Практическое	2	упражнения на растяжку	
12		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровая спина". «Цапля»	
13		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровая спина" «Цапля»	
14		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровая спина" «Ласточка»	
15		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровая спина" «Ласточка»	
16		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые стопы" «Собираем платочки»	
17		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые стопы" «Собираем платочки»	
18		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые стопы"«Рок-группа»	
19		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые стопы"«Рок-группа»	
20		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые суставы" " По-турецки мы сидели.	
21		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые суставы" " По-турецки мы сидели.	
22		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые суставы"Качалочка	
23		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые суставы" Качалочка	
24		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "сильные руки" «Ах, ладошки, вы, ладошки!»	

25		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "сильные руки"«Ах, ладошки, вы, ладошки!»	
26		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "сильные руки""Морская фигура"	
27		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "сильные руки""Морская фигура"	
28		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "крепкие ноги"«Паровозик»	
29		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "крепкие ноги"«Паровозик»	
30		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "крепкие ноги"«Лягушки»	
31		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "крепкие ноги"«Лягушки»	
32		Учебно-практическое	2	Упражнения с мячом	
33		Учебно-практическое	2	Упражнения с мячом	
34		Учебно-практическое	2	Упражнения с мячом	
35		Учебно-практическое	2	Упражнения с мячом	
36		Учебно-практическое	2	Игры с мячом	
37		Учебно-практическое	2	Игры с мячом	
38		Учебно-практическое	2	Упражнения со скакалкой	
39		Учебно-практическое	2	Упражнения со скакалкой	
40		Учебно-практическое	2	Упражнения со скакалкой	
41		Учебно-практическое	2	Упражнения с гимнастической палкой	
42		Учебно-практическое	2	Упражнения с гимнастической палкой	
43		Учебно-практическое	2	Упражнения с гимнастической палкой	
44		Учебно-практическое	2	Упражнения с предметом на голове	
45		Учебно-практическое	2	Упражнения с предметом на голове	
46		Учебно-практическое	2	Партерная растяжка на ковриках	
47		Учебно-практическое	2	Партерная растяжка на ковриках	
48		Учебно-практическое	2	Упражнения на развитие гибкости	
49		Учебно-практическое	2	Упражнения на развитие гибкости	
50		Практическое	2	Упражнения для снятия утомления с глаз	
51		Практическое	2	Дыхательно-звуковые техники	
52		Практическое	2	Визуализация картинки и актерская демонстрация	
53		Практическое	2	Музыкально-игровые упражнения	
54		Учебно-практическое	2	Базовые движения фитнеса	

55		Учебно-практическое	2	Базовые движения фитнеса	
56		Учебно-практическое	2	Базовые движения фитнеса	
57		Учебно-практическое	2	Ознакомительные движения стиля хип-хоп	
58		Учебно-практическое	2	Ознакомительные движения стиля хип-хоп	
59		Учебно-практическое	2	Ознакомительные движения стиля хип-хоп	
60		Учебно-практическое	2	Танцевальные связки	
61		Учебно-практическое	2	Танцевальные связки	
62		Учебно-практическое	2	Танцевальные связки	
63		Учебно-практическое	2	Танцевальные связки	
64		Практическое	2	Эстафета	
65		Практическое	2	Подвижные игры	
66		Практическое	2	Подвижные игры	
67		Практическое	2	Подвижные игры	
68		Практическое	2	Подвижные игры	
69		Практическое	2	Эстафета	
70		Практическое	2	Эстафета	
71		Практическое	2	Эстафета	
72		Итоговое	2	Итоговое занятие.	Танцевальный батл
			144		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .ЛЕТНИЙ МОДУЛЬ.

Место проведения: МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева» ул. Молодежная, 6

№	Срок	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Вводное	2	Зарядка на свежем воздухе	Педагогическое наблюдение
2		Практическое	2	Отработка упражнений оздоровительных комплексов	
3		Практическое	2	Отработка движений фитнеса	
4		Практическое	2	Отработка движений хип-хопа	
5		Практическое	2	Отработка движений в связках	
6		Практическое	2	Разучивание танцевальных связок к флеш-мобу	
7		Практическое	2	Разучивание танцевальных связок к флеш-мобу	
8		Практическое	2	Флеш-моб «Лето с танцем»	Показ
			16		

Карта диагностики текущего контроля

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Оздоровительная гимнастика (баллы от 1 до 3) Средний балл		Итоговый балл
		Основы комплекса упражнений ОФП	Танцевальные комбинации на основе фитнеса и хип-хопа	
1				

Карта оценки аттестации обучающихся (высокий, средний, низкий уровень)

№	Предметные результаты					Метапредметные результаты			Личностные результаты			Итоговый балл
	ФИ обучающегося	Уровень освоения комплекса ОФП	Уровень освоения танцевальных элементов	Участие в мероприятиях и концертах	Средний балл	Уровень организации деятельности развития двигательных навыков	Уровень развития памяти и внимания	Средний балл	Уровень проявления дисциплины, трудолюбия и	Уровень коммуникативных навыков	Средний балл	
1												
2												
3												

АДАПТИРОВАННЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Азбука движения	68	3	65	Выполнение упражнений
3	Итоговое занятие	2	-	2	
	Всего часов	72	4	68	

СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОГО УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел №1. Вводное занятие

Теория. Знакомство детей с учебным кабинетом, его оборудованием. Техника безопасности и правила поведения в учреждении.

Практика. Танцевальные игры на знакомство

Раздел №2. Азбука движения. Основы здорового образа жизни

Теория: Образ жизни и движение как фактор здоровья

Практика: согласованность музыки и движения;

- движения под музыку по кругу;
- движения на середине зала (музыкально-игровая зарядка);
- игры на развитие
- игры на развитие координации;
- построения.

2.1. Разучивание исходных положений

Практика:Позиция и положение рук. Подготовительная позиция рук, I, II, III. Упражнение «Воздушный шарик». Правильное положение корпуса;

Позиция и положение ног. I, II, III позиция ног; Правильное положение стоп при ходьбе;

2.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Теория. Подвижность суставов и отдельных групп мышц.

Практика:Комплекс ритмических и физических упражнений (стоя, лежа, сидя):

«Часики», «Самолетики», «Повороты головы», «Наклоны головы», Наклоны в сторону», «Наклоны по ногам», «Чебурашка», «подъем на полу пальцы по I позиции ног».

Построение и перестроение групп

Теория. Правила построения и перестроения.

Практика: выполнение основных построений: строиться в круг;

- строиться на линии;
- строиться в пары;
- сужать и расширять круг;
- перестраиваться в парах;

2.4. Освоение основных движений и элементов танца

Практика:

Ходьба: на полу пальцах; на пятках; с подниманием бедра, приставные шаги;

Бег и прыжки: с отбрасыванием ног назад, вперед; с подниманием бедра;

2.5. Музыкально-ритмические и пространственные композиции

Практика:- прохлопывание ритмических рисунков руками, затем ногами;

- выдерживание основного темпа при остановке музыки;
- проучивание движений в «пол темпа».

Раздел № 3. Итоговое занятие.

Открытое занятие. Показательное выступление для родителей.

ДИСТАНЦИОННЫЙ МОДУЛЬ

Для обеспечения непрерывности образовательного процесса могут применяться дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Цель: поддержание интереса обучающегося к изучению научных дисциплин посредством дистанционных образовательных технологий

- укреплять мотивацию обучающихся к изучению наук;
- способствовать развитию самостоятельной работы;
- развивать навыки работы с научной литературой;
- развивать навыки использования онлайн площадок и коммуникативных сетей.

Режим занятия:

Занятия проводятся 1 раза в неделю.

Продолжительность занятия:

45 минут - работа в онлайн режиме;

Остальное время – в офлайн режиме (индивидуальная работа и консультирование).

Форма организации занятий:

Проведение теоретической части занятия, консультации (индивидуальные и групповые), организация конференции и вебинаров осуществляется на площадках: [Webinar.ru](https://www.webinar.ru), VK, Microsoft Teams (teams.microsoft.com). Яндекс -диск используется для организации групповой / проектной работы с помощью облачных папок. Обучающимся передается видео, видеоинструкция, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий.

Онлайн-ресурсы: «Российская электронная школа», телеканал Мособртв, «Яндекс.Учебник» «Учи.ру», НАУЧИМ.РФ (банк методических практик)

Сервисы для организации занятий:

Яндекс, Майл.ру, onlinetestpad.com (тесты, опросы, кроссворды, диалоги, занятия)

learningapps.org (шаблон для разработки упражнений и игр)

Wordwall <https://wordwall.net/ru> (создание интерактивных и печатных материалов)

Взнания <https://vznaniya.ru/> (конструктор для создания интерактивных материалов к урокам)

Формы контроля: Тестирование. Выполнение практического задания. Работа в чатах VK. Яндекс -формы – контроль и диагностика освоения образовательной программы (онлайн-тест).

Дистанционный учебный план

п/п	Тема	Количество часов	Форма занятия (видеоурок)	Платформа проведения (zoom/ вконтакте/др)	Форма контроля	Ссылки на используемые онлайн-материалы (видео, аудио, инструкции, сборники работ)
1						
2						
Всего						

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

План составлен на основе «Примерного календарного плана воспитательной работы» Министерства просвещения РФ <https://docs.edu.gov.ru/document/id/3953> в соответствии с:

- ❖ Особенностями дополнительной общеобразовательной программы «Оздоровительная гимнастика»
- ❖ Целевыми установками Учреждения
- ❖ Социокультурными условиями региона
- ❖ Особенностями коллектива обучающихся и взаимодействия с родителями

Цель:

- ❖ Организация совместной жизнедеятельности взрослых и детей
- ❖ Организация ценностно-смыслового развития обучающихся
- ❖ Формирование мотивации обучающихся на общечеловеческие ценности с учетом потребностей современного общества

Направленность воспитательной работы

Целевое назначение

I	Объединение обучающихся	-сплочение и создание дружественной атмосферы объединения
II	Работа с родителями	-выстраивание взаимодействия с родителями;
III	Воспитательная среда	-воспитание основ гражданской идентичности; -приобщение к культурным и духовным ценностям
IV	Профессиональное самоопределение обучающихся	интереса к занятию дополнительным образованием; - формирование навыка адаптации к условиям современной жизни
V	Профилактическая работа	-формирование навыка противостоять негативному воздействию социума; воспитание потребности в выполнении правил норм поведения в обществе, правил здорового и безопасного образа жизни

ПРИМЕРНЫЙ План воспитательной работы

Направленность воспитательной работы		Название и форма мероприятия	Срок реализации
I	Объединение обучающихся	Викторина «Если хочешь быть здоров» Флеш-моб «Посвящение в здравьеры»	Сентябрь, Октябрь Апрель
II	Работа с родителями	Родительское собрание «Организация образовательного процесса» Поход выходного дня «Озеро Тургойак» Социальный проект «День матери»	Сентябрь Октябрь Ноябрь
III	Воспитательная среда	4 ноября - «День народного единства». История праздника. Праздник «Масленица» Международный день родного языка Акция «День победы»	Ноябрь Март Февраль Май
IV	Профессиональное самоопределение	Викторина «Атлас «здоровых» профессий»	Февраль Декабрь
V	Профилактическая работа	Тематическая беседа: «Как справляться с моббингом в социальных сетях» Веселые старты «В здоровом теле, здоровый дух». Основы безопасности жизнедеятельности. Техника безопасности (ПДД, «Осторожно гололед», пожарная безопасности», «Памятка поведения на водоемах», «Правила поведения в условиях лета с целью жизнеобеспечения обучающихся»	Ноябрь Декабрь В течении года

https://vk.com/doc474445710_670201011?hash=6gRIsVZ3k6AW6zlc6wVeY68M1eDV1ShlKEgAxAZzof0

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОГРАММЕ

«Оздоровительная гимнастика»

Упражнения:

«Здоровая Спина»

«Цапля»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться

«Ласточка»

Цели игры: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений; укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук. Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ход игры

Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

«Сильные руки»

«Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.

Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки!

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно!

Без прикрас!»

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

"Морская фигура"

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;

при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию педагога.

«Здоровые суставы». По-турецки мы сидели.

Цель: Укрепление мышечного «корсета».

Ведущий показывает ребенку, как сидеть по-турецки, ставит под подбородком кисти рук и, покачивая головой из стороны в сторону, напевает:

По-турецки мы сидели,
Пили чай и сушки ели,
Пили, пили, ели, ели.
Еле-еле досидели.

«Качалочка»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Крепкие ноги»

«Паровозик»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)

«Лягушки»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (Второй вариант: с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом у лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, не жалея ножки.

«Здоровые стопы». «Собираем платочки»

Самая простая игра, инвентарь для которой без труда найдется в любом доме. Все, что нужно, это большое количество ярких и разноцветных носовых платков (или, например, подойдут чистые салфетки из микрофибры). Разбросайте платочки по полу и предложите ребенку собрать их в корзину без помощи рук, пальчиками ног. Мелкие движения, совершаемые во время захвата ткани, отлично укрепят мышцы стоп. А чтобы малышу было интересно, добавьте соревновательный элемент.

«Рок-группа»

Совместите дискотеку с заботой о стопах. Посадите ребенка на стул, а сами сядьте напротив, попросив повторять за вами. Ваши стопы должны быть расположены параллельно друг другу и полностью прижаты к поверхности пола. Включите музыку и предложите юному музыканту побарабанить пальцами ног. После легкой разминки начните отбивать ритм поочередно — носком

одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Теперь зафиксируйте носки на полу, но продолжите поддерживать такт пятками.