

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №63 «АКАДЕМИЯ УСПЕХА»
(МБОУ «ГИМНАЗИЯ №63 «АКАДЕМИЯ УСПЕХА»)

г. Курск, 305040, пр-т В.Клыкова, зд.40А
ИНН 4632293373, КПП 463201001, 8(4712)39-00-63, e-mail: gymnasium63@yandex.ru

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол № 8 от 22.05.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
приказом от 20.05.25 № 326/1-02
Директор МБОУ «Гимназия №63
«Академия успеха»
И.С. Дудина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровей-ка»

Уровень: стартовый
Возраст учащихся: 6-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Павкина Светлана
Валентиновна,
педагог дополнительного
образования

Курск, 2025

Оглавление

Титульный лист	1
1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Объем программы	5
1.3 Цель	5
1.4 Задачи	5
1.5 Планируемые результаты	6
1.6 Содержание программы	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1 Календарный учебный график	12
2.2 Учебный план	13
2.3 Оценочные материалы	14
2.4 Формы аттестации	14
2.5 Методическое обеспечение	15
2.6 Условия реализации	16
3. Рабочая программа воспитания	16
4. Календарный план воспитательной работы	19
5. Список литературы	19
6. Приложения	21

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));

10. Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;
11. Устав МБОУ «Гимназия №63 «Академия успеха», утвержденный приказом комитета образования города Курска №590 от 21.10.2022 (далее – Гимназия);
12. Положение «О дополнительных общеразвивающих программах» Гимназии, утверждённое приказом № 10/4 от 15.01.2025 года.

Направленность: Программа «Здоровей-ка» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность: Программа «Здоровей-ка» направлена на сохранение и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

- **Отличительные особенности программы** в том, что содержание программы «Здоровей-ка» раскрывается по основным программным разделам. Такой подход представляется целесообразным, поскольку в течение каждого учебного года все разделы изучаются в объёме, по сложности соответствующем году обучения. Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.
- Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Уровень освоения программы: стартовый.

Адресат программы: данная программа рассчитана на детей школьного возраста с 6 до 13 лет. Программа способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Форма обучения: очная в учреждении (групповая, индивидуальная); заочная (дистанционное обучение в условиях отмены очных занятий) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Язык реализации программы: в соответствии со ст.14 ФЗ-273 программа реализуется на государственном языке РФ (русский язык).

Формы проведения занятий – групповая и индивидуальная работа, со всей группой одновременно и с участниками конкретного проекта. Основными видами проведения занятий являются беседы, тренинги, Программой предусмотрено включение в каждое занятие освоение и закрепление учебного материала. Программой предусмотрены аудиторские, в т.ч. самостоятельные, индивидуальные занятия.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия по данной программе учитывают личностные особенности учащихся. Программа курса имеет практическую направленность. Данный курс рассчитан на детей - 6-13 летнего возраста. Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале при соблюдении санитарно - гигиенических требований. Оценка по занятиям ЛФК не выставляется. Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

1.2 Объем программы.

Объем и срок реализации программы: Программа «Здоровей-ка» реализуется в течение 1 года обучения в объеме 72 учебных часов в год, 2 раза по 1 академическому часу в неделю.

1.3 Цель.

Цель программы - развитие овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

1.4 Задачи.

Образовательные (предметные, обучающие):

- формировать первоначальных представлений о значении лечебной физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- овладеть умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Метапредметные (развивающие):

- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Личностные (воспитательные).

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

1.5 Планируемые результаты.

Личностные.

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям лечебной гимнастикой;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- уважительного отношения к лфк как важной части физической культуры;
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

- социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок.
- — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- **Метапредметные.**

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- различать виды физических упражнений;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать направленность основных упражнений ЛФК;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды упражнений из лфк.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Предметные.

Учащиеся научатся:

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о правильной осанке;
- выполнять упражнения для глаз;
- выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;
- выполнять основные гимнастические упражнения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

1.6 Содержание программы.

Раздел 1. «Организационная работа»

Знакомство с особенностями «Здоровей-ки». Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Вводное занятие. Знакомство с особенностями занятий. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. «Упражнения для развития мелкой моторики рук»

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок, попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.

Раздел 3. «Упражнения для формирования правильной осанки»

1. Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
3. Поднимание согнутой в колено ноги назад.
4. Стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
5. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.
6. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.
7. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя, руки в стороны; вращения туловищем в стороны, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
10. И.п. - стоя, руки вверх; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
11. И.п. - стоя, руки за спиной в замок; наклон корпуса вперед, руки вверх, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
12. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
13. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъём обеих ног. (Повторить 10 раз.)
14. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

Раздел 4. «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия»

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
8. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
9. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

Раздел 5. «Комплекс упражнений дыхательной гимнастики»

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Раздел 6. «Специальные упражнения для глаз»

2. I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.
 3. II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.
 4. III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.
 5. И.п. – лежа на спине.
 6. 1. Посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз).
 7. 2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
 8. 3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
 9. 4. Обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз).
 - 10.5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
 - 11.6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
 - 12.7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.
 13. И.п. – сидя.
 - 14.8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
 - 15.9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и проморгаться на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
 - 16.10. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.
 17. И.п. – стоя.
 - 18.11. Вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.
- Комплекс организационно-педагогических условий.

Раздел 7. «Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата»

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

Раздел 8. «Упражнения хатха-йоги»

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц и связок позвоночника.

Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Березка», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук», «Кобра», «Саранча», «Кошка под забором», «Плуг», «Кресло – качалка», «Лодочка», «Мост», «Дерево», «Гора», перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны. По мере овладения упражнениями получается развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха – йоги. Выполняя упражнения Хатха – йоги, дети учатся мысленно пропускать ток энергии через тело.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график.

Календарные периоды учебного года:

Дата начала учебного года: **1 сентября 2025 года.**

Дата окончания учебного года: **29 мая 2026 года.**

Продолжительность учебного года (учебных занятий) **36** учебных недель в зависимости от направленности программы.

Таблица 1

№ п/п	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	Группа 1, 1 год обучения базовый	01.09.2025	29.05.2026	36	72	72	по 1 часу 2 раза в неделю	Согласно производственному календарю	20.10-25.10; 22.12-26.12; 16.03-20.03; 18.05-22.05.

2.2 Учебный план.

Таблица 2

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретических	Практических	
1.	Знакомство. Инструктаж по ТБ	2	2	-	Опрос, беседа
2.	Упражнения для развития мелкой моторики рук	8	4	4	Практическое задание
3.	Упражнения для формирования правильной осанки	7	3	4	Практическое задание
4.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	11	3	8	Познавательные занятия
5.	Комплекс упражнений дыхательной	11	3	8	Практическое задание

	гимнастики				
6.	Специальные упражнения для глаз	11	3	8	Практическое задание
7.	Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата	11	3	8	Практическое задание
8.	Упражнения хатха-йоги	11	3	8	Практическое задание
9	Итого часов	72	24	48	

2.3 Оценочные материалы.

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя контрольное тестирование для учащихся по образовательной общеразвивающей программе «Здоровей-ка» для оценки качества учебных достижений

2.4 Формы аттестации.

Для полноценной реализации данной программы используются различные виды контроля:

- **текущий контроль** отражает уровень освоения учебной группой определенной пройденной темы или раздела. Он осуществляется посредством наблюдения за деятельностью в процессе занятий при выполнении заданий.
- **промежуточный** – Функциональные пробы, открытые уроки. Проводятся в конце каждой четверти, оценивается в форме зачёт/незачёт.
- **итоговый** контроль показывает насколько изменился уровень того или иного учащегося по направлению и в то же время позволяет отследить общий уровень группы. Как правило, хорошую возможность проследить динамику по всем показателям дают функциональные пробы.

В конце учебного года проводится анализ освоения программы каждым учащимся и группой в целом. Данные заносятся в индивидуальную карту учащегося. (Учётная форма №42) утверждена Министерством здравоохранения.

2.5. Методическое обеспечение

Таблица 3

№ п/п	Название раздела/темы	Дидактические и методические материалы
1	Знакомство. Инструктаж по ТБ	Плакаты и карточки по технике безопасности и охране труда
2	Упражнения для развития мелкой моторики рук	Подбор видеоматериалов по темам программы. Формирование интереса к занятиям лфк и повышение мотивации учащихся
3	Упражнения для формирования правильной осанки	Индивидуальная работа. Задания для закрепления навыков ЛФК, терминологии
4	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	Индивидуальная работа. Задания для закрепления навыков ЛФК, терминологии . https://youtu.be/2nh9fdJftCE?t=4
5	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	Подбор видеоматериалов по темам программы. Формирование интереса к занятиям лфк и повышение мотивации учащихся
6	Специальные упражнения для глаз	Индивидуальная работа. Задания для закрепления навыков ЛФК, терминологии
7	Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата	https://youtu.be/MRd7Ysx8tHw?t=3 (Упражнения для раскрытия тазобедренных суставов)
8	Упражнения хатха- йоги	https://vk.com/video-51517850_456239436?t= (Упражнения для гибкой спины.).

Практики, технологии и методы проведения занятий:

- Информационно-коммуникационные технологии;
- Технологии дистанционного и электронного обучения;
- Групповые и индивидуальные методы обучения с описанием применения в процессе реализации обучающих, развивающих и воспитательных задач программы;
- Словесные методы: объяснения, рассказ, замечание, указания;

- Наглядные методы: показ упражнений, пособий;
- Информационно-развивающие (рассказы, беседы, мастер-классы);
- Практические (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- Проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- Творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах);
- Методы контроля и самоконтроля (самоанализ)

2.6. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в учебном классе или в тренажерном зале.

Для проведения занятий необходимы:

- ноутбук,
- музыкальная колонка;
- гимнастические палки;
- фитболы;
- ленты мартенса
- реквизит, декорации, костюмы по теме.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования.

Информационное обеспечение

Педагог дополнительного образования организует для обучающихся раздаточный материал, в котором изложена вся необходимая для занятий информация.

3. Рабочая программа воспитания.

Цель программы: развитие и совершенствование нравственных и культурно-эстетических ориентиров учащихся средствами ЛФК.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать патриотические представления;
- воспитывать нравственно-волевые личностные качества;
- воспитывать чувство собственного достоинства, уверенность в себе;
- воспитывать нормы культурного поведения.
- поощрять детские инициативы и детское самоуправление;

- сконцентрировать внимание детей на принципах и условиях здорового образа жизни, способствовать преодолению ими вредных привычек.

Развивающие:

- развивать вкус к здоровому образу жизни;
- развить способность создавать комплексы;
- развивать способность формулировать навыки и умения;
- развивать образное видение.

Обучающие:

- обучить детей основам физической культуры
- познакомить детей с анатомической терминологией, с видами физического воспитания;
- обучить приемам движений;
- обучить основам коллективной работы;
- обучить детей умению концентрировать внимание.

Планируемые результаты реализации образовательной программы:

Личностные результаты:

- сформированное чувство вкуса и любовь к хореографии;
- сформированное умение создавать образы с помощью жеста и мимики;
- сформированное умение определять основную мысль танца;
- сформированное умение слушать и передавать музыку движением;
- сформированное умение развивать образное видение.

Метапредметные результаты:

- сформированное чувство ответственности;
- сформированное чувство саморегуляции и самоконтроля;
- сформированное умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, условиями её реализации;
- сформированные умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформированные умения коммуникабельности;
- сформированные активность и трудолюбие.

Предметные результаты:

- владение основами танцевальных движений;
- сформированное умение понимать анатомическую терминологию;
- сформированное умение владеть приемами движений;
- сформированное умение творчески работать в коллективе;

Методы, формы и технологии воспитательной работы.

Современный образовательно-воспитательный процесс должен быть подчинен цели становления личности школьника, развитию его креативности, самостоятельности, ответственности, самосознания и самооценки. Это необходимо для вхождения школьника в общество и взаимодействия с окружающим миром.

Значимым моментом при работе с детьми является воспитательная работа. Главным звеном этой работы является создание и укрепление коллектива. Очень важны отношения в коллективе. Коллективная работа способствует не только всестороннему эстетическому развитию, но и формированию нравственных качеств детей, обучает нормам достойного поведения. Одна из задач педагога - создать комфортный микроклимат.

В игре недопустимы оскорбления друг друга, грубость, нечестность. Они всегда ценят взаимопомощь, доброту, честность, поддержку, внимание и чуткость. Воспитательное значение игры трудно переоценить. Другая функция игры, физическое развитие, в игре совершенствуются двигательные навыки.

Крайне важно бережно относиться к старшим воспитанникам – подросткам, учитывая, что именно для них группа имеет особую ценность, личностную значимость. Различное восприятие малой группы подростков связано с удовлетворенностью своими взаимоотношениями с другими членами группы, с такой особенностью подросткового возраста, как преобладание эмоционально-волевой стороны отношений и неточной осознанностью отношений и недостаточной осознанностью отношений с товарищами по группе. Руководитель, учитывая эту особенность, должен распределить обязанности, роли и поручения таким образом, чтобы статус участника группы поднимался, а взаимоотношения между организатором (вожаком), активистами, исполнителями. Результативность занятий учащихся создается путем использования приема самооценок, путем формирования здоровой конкуренции, а также за счет воспитания личностной ответственности ребенка.

4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	«День открытых дверей»	Концерт	01.11 Дворец пионеров и школьников	Павкина С.В.
2	«Новый год»	Новогоднее представление	24.12 Актальный зал	Павкина С.В.
3	«День танца»	Мастер-класс	09.01. Филармония	Павкина С.В.
4	«Посвящение в танцоры»	Концерт	21.05 Актальный зал	Павкина С.В.

5. Список литературы

Список рекомендованной литературы для учащихся

- Крутецкий В.А.»Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
- Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 2000г.
- Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 2000г.
- Научный журнал «Школа здоровья», 2000г., №2, Социальная значимость здоровья в системе образования, Е. Е. Чепурных, стр.8; Здоровье, через образование и движение, Ф. Ф. Харисов стр. 15; Здоровьесберегающие технологии обучения;

Список рекомендованной литературы для педагогов

- Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 2002г.
- Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».

- Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 2005г.
- Использование игры в социальной реабилитации детей, С. Романовская, Научно-методический журнал «Воспитание школьников», 2002 №8, стр.40;
- Современная игровая досуговая программа: подходы и пути развития, И. М. Карелова, теоретический и научно-методический журнал «Воспитание школьников», 2011г., №6, стр. 37.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

оценки знаний, умений и навыков учащегося

Таблица 5

Фамилия, имя ребёнка	Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмами, болезнями	Голова, шея отклонены от средней линии; лопатки и тазовые кости в норме.	Выраженная деформация грудной клетки - «сапожника», «куриная».	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника; шейного и поясничного лордоза, грудного кифоза	Сильное отставание лопаток «крылоидные»	Сильное выступание живота (более 2 см от линии грудной клетки)	Нарушение осей нижних конечностей (О - образные или Х - образные)	Неравенство треугольников талии.	Вальгусное положение пяток (оси пятки отклонены наружу) во время стояния.	Явные отклонения в походке: прихрамывающая «утиная» и др.	Вывод
----------------------	---	--	--	--	---	--	---	----------------------------------	---	---	-------

С помощью данного теста оценка состояния осанки проводится по следующим градациям:

- отрицательные ответы на все вопросы - нормальная осанка.
- положительные ответы на один или несколько вопросов от номеров 3,5,6,7, включительно - незначительные нарушения осанки; дети, обладающие этими отклонениями, подлежат наблюдению врача дошкольного учреждения.
- положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько).
- выраженные нарушения осанки, дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

**Календарный тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Здоровей-ка»
на 2025-2026 учебный год.**

Таблица 6

№ п/п	Тема занятия	Количе ство часов	Форма занятия	Место проведения
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
2	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
3	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
4	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
5	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
6	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
7	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
8	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
9	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
10	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	1	Репетиция	Тренажерный зал

11	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	1	Репетиция	Тренажерный зал
12	Специальные упражнения для глаз	1	Концерт	Тренажерный зал
13	Специальные упражнения для глаз	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
14	Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
15	Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
16	Упражнения хатха-йоги	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
17	Упражнения хатха-йоги	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
18	Итоговое занятие	1	Контрольное занятие	Тренажерный зал
19	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
20	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
21	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
22	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
23	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
24	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
25	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал

26	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
27	Специальные упражнения для глаз	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
28	Специальные упражнения для глаз	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
29	Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
30	Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
31	Упражнения хатха-йоги	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
32	Упражнения хатха-йоги	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
33	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
34	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1	Концерт	Тренажерный зал
35	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
36	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
37	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
38	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
39	Комплекс упражнений	1	Комбинированное	Тренажерный

	дыхательной гимнастики		занятие	зал
40	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	1	Комбинированное 1 занятие	Тренажерный зал
41	Специальные упражнения для глаз	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
42	Специальные упражнения для глаз	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
43	Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
44	Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
45	Упражнения хатха-йоги	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
46	Упражнения хатха-йоги	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
47	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
48	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
49	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
50	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
51	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
52	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
53	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
54	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	1	Контрольное занятие	Тренажерный зал
55	Специальные упражнения для глаз	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
56	Специальные упражнения для глаз	1	Комбинированное	Тренажерный

			занятие	зал
57	Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
58	Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
59	Упражнения хатха-йоги	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
60	Упражнения хатха-йоги	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
61	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
62	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
63	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
64	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
65	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
66	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
67	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
68	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
69	Специальные упражнения для глаз	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
70	Специальные упражнения для глаз	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
71	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	1	Комбинированное занятие	Тренажерный зал
72	Итоговое занятие	1	контрольное занятие	Тренажерный зал