Управление образования администрации Бейского муниципального района Республики Хакасия

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Бейский Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 31 » августа 2026г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «Бейский ЦДТ»
Шипилова Л.А.
Приказ от «01» сентября 2026 г. № 89

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Здоровишка»

Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 1 года

Автор - составитель:
Скасырская Ирина Владиславовна,
педагог дополнительного образования

с. Бея, 2026 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, а также сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Важную роль при этом играет своевременное и правильное организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Недостаток движения, обусловленный современным образом жизни, успешно восполняется занятиями акробатикой. В акробатике развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по акробатике, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям обучающихся.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья дошкольников. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств, в процессе освоения акробатических упражнений.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно – спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. Акробатика привлекает прежде всего своей доступностью. Акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе.

Отличительная особенность программы - привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики и акробатики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий. Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но

и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.) Музыкальное сопровождение на занятиях акробатикой развивает музыкальных слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Новизна программы. Современное общество имеет представление о понятии «здоровья» лишь в узкой направленности, уделяется внимание только физическому компоненту здоровья, забыв о социальном и психическом здоровье. Программа «Здоровишка» направлена на укрепления здоровья в комплексе, учитывая все три компонента здоровья. Обучающиеся одновременно развивают свои физические способности, познавательные процессы (память, внимание, мышление), а также получают знания в области культуры здоровья.

Педагогическая целесообразность. Программа ориентирована на поддержку каждого ребенка в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей, благотворно влияют на рост и физическое развитие. Специально подобранные упражнения оздоровительной гимнастики и комплексы общеразвивающих упражнений создают неограниченные возможности для гармоничного развития личности обучающихся, развитие специальных физических качеств, повышения физической подготовленности и физического развития. Различные виды оздоровительных систем совершенствуют тело, формируют культуру движений, что повышает у детей уверенность в себе.

Адресат программы дети в возрасте 5 – 7 лет. К занятиям по программе «Здоровишка» допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесенные к основной медицинской группе и получившие допуск врача.

Объем программы – 72 учебных часа.

Сроки реализации программы - 1 год обучения.

Уровень программы ознакомительный.

Формы обучения: очная, возможно применение дистанционных образовательных технологий. Необходимость дистанционной формы обучения обусловлена различными факторами, среди которых можно назвать:

- работа с часто болеющими детьми;
- работа с обучающимися во время карантина;
- участие в дистанционных конкурсах.

Для реализации занятий могут применятся электронные формы обучения и дистанционные образовательные технологии, педагогом разрабатываются информационные материалы (тексты, презентации, изображения, видео- и аудиозаписи, ссылки на источники информации и т.п.) и задания для обучающихся, которые могут размещаться: в группах объединения в мессенджерах; направляться по электронной почте.

Режим занятий - два занятия в неделю по 1 учебному часу (1 занятие - 30 мин, перемена 10 мин).

Форма реализации образовательной программы. Программа реализуется с использованием сетевого взаимодействия, базой для реализации программы

является дошкольное образовательное учреждение МДОУ «Бейский детский сад «Ромашка».

Форма организации деятельности детей: групповая. Группы комплектуются из детей близких по возрасту. Для эффективности индивидуального и дифференцированного подхода наполняемость в группе – не более 10 детей, по индивидуальному маршруту 2 ребенка.

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). Однако при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

При реализации программы используются следующие *виды занятий*: игры, конкурсы, соревнования, творческие отчеты, концерты.

Цель программы: Развитие индивидуальных способностей ребенка, через овладение основами акробатики, сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать основные знания о здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на здоровье;
- сформировать знания по технике безопасности при выполнении упражнений;
- обучить акробатическим упражнениям;
- сформировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий;
- обучить навыкам выполнения общеразвивающих упражнений, танцевальных и гимнастических упражнений;
- сформировать умения быстро переходить от выполнения одних движений к другим.

Развивающие:

- развить творческие способности детей;
- развить самоконтроль;
- развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть);
- сформировать эстетические качества (музыкальность, выразительность).

Воспитательные:

- сформировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- сформировать общечеловеческие ценности, воспитать волевые и нравственно – этические качества;
- воспитать доброжелательное отношение к сверстникам в совместной двигательной деятельности.

Содержание программы

Учебный план

№п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1.	**Акробатические упражнения**	**38**	**1**	**37**	
Тема 1.1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа

Тема 1.2	Акробатика как средство физической культуры и укрепления	1	0,5	0,5	Беседа, упражнения
Тема 1.3	Мониторинг уровня подготовленности детей	2		2	Упражнения
Тема 1.4	Обучение группировке из положения сидя, из стойки руки вверх	2		2	Упражнения
Тема 1.5	Обучение группировке из положения лежа на спине	2		2	Упражнения
Тема 1.6	Обучение перекату вперед. Совершенствование переката «Звездочка»	2		2	Упражнения
Тема 1.7	Обучение перекату назад	2		2	Упражнения
Тема 1.8	Обучение кувырку вперед	2		2	Упражнения
Тема 1.9	Продолжение обучения кувырка вперед	2		2	Упражнения
Тема 1.10	Совершенствование группировки разных исходных положений. Обучение кувырок назад	2		2	Упражнения
Тема 1.11	Обучение стойке на лопатках	2		2	Упражнения
Тема 1.12	Совершенствование переката «Звездочка». Совершенствование кувырок вперед, кувырок назад	2		2	Упражнения
Тема 1.13	Обучение «Мост из положения лежа». Совершенствование стойки на лопатках	2		2	Упражнения
Тема 1.14	Дальнейшее обучение «Мост» из положения лежа. Обучение стойки на руках	2		2	Упражнения
Тема 1.15	Продолжение обучения стойки на руках с поддержкой. Совершенствование «Мост» из положения лежа	2		2	Упражнения
Тема 1.16	Обучение переворотам. Совершенствование стойки на руках	2		2	Упражнения
Тема 1.17	Обучение «Полушпагат». Продолжение обучения «Мост» на предплечьях. Совершенствование «Мост»	2		2	Упражнения
Тема 1.18	Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат». Совершенствование «Мост» из положения лежа.	2		2	Упражнения
Тема 1.19	Обучение «Шпагат». Совершенствование «Полушпагат» одноименный. Промежуточная аттестация.	2		2	Упражнения Контрольные испытания

Тема 1.20	Обучение «Мост» повтор. Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат» Совершенствование «Мост» из положения лежа	2		2	Упражнения
Раздел 2.	**Ритмико-гимнастические упражнения.**	**11**	**1**	**10**	
Тема 2.1	Элементы музыкальной грамоты	1	1		Беседа
Тема 2.2	Ритмико – гимнастические упражнения	10		10	Упражнение
Раздел 3.	**Упражнения с гимнастическими предметами**	**11**	**1**	**10**	
Тема 3.1	Название и назначение гимнастических предметов. Терминология	1	1		Беседа
Тема 3.2	Общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами	4		4	Упражнение
Тема 3.3	Упражнения на координацию движений	2		2	Упражнение
Тема 3.4	Упражнения на расслабление мышц	2		2	Упражнение
Тема 3.5	Танцевальные композиции с предметами	2		2	Упражнение
Раздел 4.	**Творческая деятельность**	**12**	**1**	**11**	
Тема 4.1	Подвижные игры и музыкальные	1	1		Педагогическое наблюдение
Тема 4.2	Подвижные игры	2		2	Педагогическое наблюдение
Тема 4.3	Подвижные игры. Эстафета	1		1	Педагогическое наблюдение
Тема 4.4	Эстафета	1		1	Педагогическое наблюдение
Тема 4.5	Подвижные игры и музыкальные	6		6	Педагогическое наблюдение
Тема 4.6	Подведение итогов. Аттестация по итогам завершения программы.	1		1	Открытое мероприятие
	Итого часов:	**72**	**4**	**68**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Акробатические упражнения

Тема 1.1Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Изучение индивидуальных особенностей детей. Знакомство с группой. Требования в одежде. Техника безопасности.

Практика. Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук, на пяточках. Бег в различных направлениях, чередуя с обычной ходьбой. ОРУ

Тема 1.2 Акробатика как средство физической культуры и укрепления

Теория. Влияние физических упражнений на здоровье. Значение физической активности для организма. Осанка и красивая походка. Терминология разучиваемых упражнений. Запрещенные движения на занятиях акробатикой.

Практика. Ходьба обычная, на носочках, на наружных сторонах стоп, перекатом с носка на пятку. Бег на носочках, чередуя ходьбой. О.Р.У.

Тема 1.3 Мониторинг уровня подготовленности детей

Практика. Ходьба: обычная, на носочках, на пятачках. Бег: на носочках, высоко поднимая колено, бег, чередуя с обычной ходьбой. О.Р.У. П/игра «Догони свою пару».

Тема 1.4 Обучение группировке из положения сидя, из стойки руки вверх

Практика: Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук, на пятачках. Бег в различных направлениях, чередуя с обычной ходьбой. О.Р.У. Обучение группировке из положения сидя. П/игра «День ночь»

Тема 1.5 Обучение группировке из положения лежа на спине

Практика. Ходьба: на носочках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой. Бег: на носках, сильно сгибая ноги назад, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Обучение группировке из положения лежа на спине. Ип. лежа на спине, руки вверх 1-поднять колени к груди, 2-Ип. Совершенствование группировки из положения сидя. П/игра «Чье звено быстрее соберется»

Тема 1.6 Обучение перекату вперед. Совершенствование переката «Звездочка»

Практика. Ходьба обычная, приставным шагом вперед. Бег на носках, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Обучение перекату вперед. Ип – сед на пятках, руки на поясе 1-наклон вперед 2 – Ип. Совершенствование переката «Звездочка».П/игра «Перелет птиц»

Тема 1.7 Обучение перекату назад

Практика. Ходьба обычная, на носочках, на наружных сторонах стоп, перекатом с носка на пятки. Бег на носочках, чередуя ходьбой. О.Р.У. Обучение перекату назад. Ип. упор сидя сзади 1-группировка, 2 –Ип. Ип. лежа на спине, руки вверх 1-сгруппиров. 2-Ип. Ип. сед в группировке 1- перекат назад, 2-Ип. Ип сед 1-перекат, 2-Ип.Совершенствование переката вперед (повторить упражнения) «Фигура»

Тема 1.8 Обучение кувырку вперед

Практика. Ходьба обычная, на носках, на пяточках.Б ег обычный, выбрасывая прямые ноги вперед, чередуя ходьбой. О.Р.У. Обучение кувырку вперед. Ип. – упор сидя сзади – 1 группировка, 2-Ип Ип. – сед в группировке – 1 перекат назад, 2-Ип. Ип. – упор стоя ноги врозь 1-2 кувырок вперед в сед ноги врозь. Совершенствование группировки из разных исходн. положений. П/игра «Мы веселые ребята»

Тема 1.9 Продолжение обучения кувырка вперед

Практика. Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук. Бег на носочках, чередуя с ходьбой О.Р.У. Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8) П/игра «Угадай чей голосок»

Тема 1.10 Совершенствование группировки разных исходных положений. Обучение кувырок назад

Практика. Ходьба обычная, врассыпную в колонке по одному. Бег на носочках, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Проверить обучение кувырок назад. Обучение стойка на лопатках. Ип. – лежа на спине, руки вверх 1-поднять ноги, 2-Ип. ИП - то же 1-2 коснуться ногами за головой, 3-4 Ип. П/игра «Веселые соревнования»

Тема 1.11 Обучение стойке на лопатках

Практика. Ходьба обычная, на носочках в полуприсиде. Бег на носочках, врассыпную, чередуя ходьбой. О.Р.У. Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6) Ип. – лежа на спине, головой гимн. Стенке взяться руками за 2-ую рейку, 1- согнуть ноги, колени приблизить к груди, 2 Ип. Ип.- тоже 1-2 сгибая ноги, поднять на верх перекатиться на лопатки и коснуться ногами стенки, 3-4 Ип. Ип.- тоже 1-2 поднять ноги коснуться ст. 3-4 Ип. Обучение «Мост из положения лежа» П/игра «Ловля обезьян»

Тема 1.12 Совершенствование переката «Звездочка». Совершенствование кувырок вперед, кувырок назад

Практика. Ходьба обычная, по кругу, в полуприсяди с выпадами, чередуя с обычной ходьбой. Бег на носочках, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Совершенствование переката «Звездочка». Совершенствование кувырок вперед. кувырок назад. П/игра «У медведя во бору»

Тема 1.13 Обучение «Мост из положения лежа». Совершенствование стойки на лопатках

Практика. Ходьба в колонне по одному, на носочках с различными положениями рук, чередуя с обычной ходьбой Бег на носочках, высоко поднимая колено, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Обучение «Мост из положения лёжа». Совершенствование стойка на лопатках. П/игра «Космонавты»

Тема 1.14 Дальнейшее обучение «Мост» из положения лежа. Обучение стойки на руках

Практика .Ходьба на носочках, на пятачках, чередуя с обычной ходьбой. Бег врассыпную, чередуя с ходьбой в колонне по одному. О.Р.У. Обучение стойка на руках (с поддержкой).Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью).Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа. П/игра «Гуси - лебеди».

Тема 1.15 Продолжение обучения стойки на руках с поддержкой. Совершенствование «Мост» из положения лежа

Практика. Ходьба с высоким подниманием колена, врассыпную, чередуя с ходьбой в колене по одному. Бег на носочках, чередуя с ходьбой. О.Р.У. Продолжаем обучение стойка на руках с поддержкой. Совершенствование «Мост» из положения лежа. П/игра «Гуси - лебеди».

Тема 1.16 Обучение переворотам. Совершенствование стойки на руках

Практика. Ходьба на носочках, на пятачках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой. Бег на носочках, чередуя с обычной ходьбой. О.Р.У. Обучение переворотом (вправо, влево).Совершенствование стойка на руках (с поддержкой). П/игра «Два Мороза»

Тема 1.17 Обучение «Полушпагат» Продолжение обучения «Мост» на предплечьях. Совершенствование «Мост»

Практика. Ходьба на носочках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой. Бег обычный, чередуя ходьбой. О.Р.У. Обучение «Полушпагат». Продолжаем обучение «Мост» на предплечьях. Совершенствование «Мост».П/игра «Мышеловка».

Тема 1.18 Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат». Совершенствование «Мост» из положения лежа

Практика. Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой. Перестроение в 3 колонны. О.Р.У. Обучение «Мост» - повторить. Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат». Совершенствование «Мост» из положения лежа. П/игра «Ловишка, бери ленту»

Тема 1.19 Обучение «Шпагат» Совершенствование «Полушпагат» одноименный. Промежуточная аттестация.

Практика. Ходьба в колонне по одному, врассыпную. Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой. Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны. О.Р.У. Обучение «Шпагат». Совершенствование «Полушпагат». П/игра.

Тема 1.20 Обучение «Мост» повтор. Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат». Совершенствование «Мост» из положения лежа

Практика. О.Р.У. Обучение «Мост» - повторить. Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат». Совершенствование «Мост» из положения лежа. Эстафеты.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.

Тема 2.1 Элементы музыкальной грамоты

Теория. О характере музыки (бодрая, весёлая, печальная, грустная), темпе музыки и движениях при сопровождении музыки (быстро, медленно, умерено).

Тема 2.2 Ритмико гимнастические упражнения

Практика. Ритмические и гимнастические упражнения, простейшие построения и перестроения, изучение основных позиций и движений, музыкальные игры для дошкольников. Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в беге на месте и в передвижении; с высоким подниманием бедра; с захлёстом голени; боком приставным и с крестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с изменением темпа. Упражнения для плечевого пояса и рук (на месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами). Упражнения для ног (на месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами). Упражнения для туловища(на месте в различных и. п.

(стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); упоры; с предметами).Подвижные игры и эстафеты.

Раздел 3. Упражнения с гимнастическими предметами

Тема 3.1 Название и назначение гимнастических предметов. Терминология.

Теория. Скакалка, обруч, мяч гимнастическая лента. Объяснение терминологии: (удержание, броски, ловля, перебрасывание, катание, перекатывание и т.д.)

Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами

Практика. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Тема 3.3 Упражнения на координацию движений

Практика. Движения правой и левой руки вверх-вниз (смена предмета из рук в руку). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой, левой руки и правой руки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки.

Тема 3.4 Упражнения на расслабление мышц

Практика. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад. Вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд.

Тема 3.5 Танцевальные композиции с предметами

Практика. При выполнении танцевальных композиций с гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч гимнаст.лента), используется известные упражнения (бег, прыжки, повороты, остановки, наклоны, вращения, броски и ловли), а так же ритмико-гимнастические упражнения. Эти упражнения основаны на принципе целостности: участие в движении с предметами всего двигательного аппарата занимающихся.

Раздел 4. Творческая деятельность

Тема 4.1 Подвижные игры и музыкальные

Теория. Воздействие подвижных, музыкальных игр на физическое развитие и здоровье детей.

Тема 4.2 Подвижные игры

Практика **.**Развитие творческого воображения: образно-игровые; сюжетно-игровые; предметно-игровые (направляют детей к подражательным действиям, а частая смена деятельности с разной физической нагрузкой дисциплинирует и снимает напряжение). Подвижные игры.

Тема 4.3 Подвижные игры. Эстафета.

Практика. Развитие творческого воображения: образно-игровые; сюжетно-игровые; предметно-игровые (направляют детей к подражательным действиям, а частая смена деятельности с разной физической нагрузкой дисциплинирует и снимает напряжение). Подвижные игры. Эстафета.

Тема 4.4 Эстафета.

Практика. Развитие творческого воображения: образно-игровые; сюжетно-игровые; предметно-игровые (направляют детей к подражательным действиям, а частая смена деятельности с разной физической нагрузкой дисциплинирует и снимает напряжение). Эстафета.

Тема 4.5 Подвижные игры и музыкальные

Практика. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, артистами цирка, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия .Подвижные и музыкальные игры.

Тема 4.6 Подведение итогов

Практика. Подведение итогов. Проведение открытого мероприятия.

В учебно-воспитательном плане Программа предусматривает мероприятия, направленные на развитие личности, самоопределение и социализацию обучающихся на основе социокультурных, духовно – нравственных ценностей, формирование чувства патриотизма, взаимного уважения.

Формы воспитания: подготовка и участие в конкурсах, участие в коллективных мероприятиях, патриотических и социальных акциях.

В течение года дети привлекаются к мероприятиям, проводимым в Бейском Центре детского творчества, согласно утвержденного плана работы на 2025 – 2026 учебный год.

Планируемые результаты

В результате освоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровишка» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья.

Предметные результаты:

- знание основ здорового образа жизни, влияния физических упражнений на здоровье;
- знание техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- сформированность общих и специальных физических умений и навыков;
- сформированность навыков выполнения общеразвивающих, танцевальных и гимнастических упражнений;
- сформированность навыков выполнения акробатических упражнений;
- повышен уровень физической подготовки;
- умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим.

Метапредметные результаты:

-развитие творческих способностей детей;
- развитие самоконтроля у обучающихся;

-развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);

-сформированность эстетических качеств (музыкальности,выразительности).

Личностные результаты:

-сформированность познавательного интереса и желания заниматься спортом;

- воспитание волевых и нравственно – этических качеств;

-воспитание доброжелательного отношения к сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий реализации программы

Календарный учебный график

Год обучения (или группа)	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 подг.гр.	15.09.2026	31.05.2027	36	72	72	два раза в неделю по одному занятию, продолжительность каждого 30 мин.

Формы аттестации

В процессе освоения программы для отслеживания результативности общеобразовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся.

Входная диагностика (мониторинг) проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности, а также наличия или отсутствия нарушений осанки.

Формы: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально по тестовым методикам. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовые карты.

Промежуточная аттестация предусмотрена 1 раз в год в январе, с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения в форме контрольных испытаний (зачетов).

Аттестация по итогам завершения программы проводится в конце обучения по программе в мае месяце в форме открытого мероприятия.

Оценочные материалы (Приложение 1)

Методическое обеспечение программы

Алгоритм учебного занятия

Занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация

группы, повышения внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции. Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной системы

Методические особенности. В зависимости от задач занятия педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает объяснение об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колоне, в шеренге, в кругах и т.д. *Поточный метод* предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и объяснение осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время. При *проходном методе* упражнения выполняют на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки.

Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, обучения основным прикладным навыкам, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики. Средства основной части занятия: акробатические упражнения, группировки перекаты, кувырки и упражнения на снарядах, растягивания и расслабления. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, хореографические упражнения, равновесия, ритмические, прикладные упражнения, специальные виды ходьбы и бега, упражнения на связь движений с музыкой. Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

К основным *методам обучения* относятся показ техники упражнений и объяснение. Посредством этого у детей создаются представления о движениях. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия. Основными средствами заключительной части являются: различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, релаксация.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Для успокоения нервной

системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные воспитанники активно помогают остальным детям.

Воспитание проводится в форме бесед, в виде поощрения, стимулирования, мотивации и др.

Формы занятий: учебные занятия (теоретические и практические), игры, соревнования, эстафеты, творческие мероприятия.

Занятия проводятся с использованием различного *дидактического материала* (цветные иллюстрации, плакаты, презентации, видеофильмы).

При реализации программы используются технология взаимообучения, технология индивидуального обучения, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение: занятия проводятся в зале.

Наименование средств материально-технического обеспечения:

Технические средства обучения – музыкальный центр, мультимедийный проектор, экран;

Экранно-звуковые пособия– фонотека с аудиозаписями музыкальными, мультимедийные презентации, фото –и видеоматериалы;

Учебно-практическое оборудование – гимнастические коврики 10 шт, скамейка гимнастическая 3 шт, гимнастические маты 14 шт, палки гимнастические 10 шт, фитбол-мячи 2 шт, мячи резиновые 2 шт, утяжелители с песком 4 шт, гимнастические ленты, обручи 8 шт, вертикальная стена без плинтуса, мелкий инвентарь(кегли, скакалки, кубики, массажные мячики), аптечка 1 шт.

Спортивная форма (обеспечивают родители):

1. Футболка
2. Шорты
3. Спортивный костюм
4. Спортивная обувь (чешки)

Методические и информационные материалы:

Для успешного усвоения детьми предлагаемого материала во время занятий используется специальная литература по акробатике, оздоровительной гимнастике, видео уроки.

Наглядный материал: образцы изделий, плакаты, цветные иллюстрации, презентации.

Кадровое обеспечение:

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий специальное педагогическое образование по направлению программы.

Список литературы

1. Белохвостов, Б.Н. Вольтижная акробатика / Б.Н. Белохвостов. - Москва: **СИНТЕГ**, **2018**. - **127** с.

2. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: ЁЁ Медиа, **2018**. - **171** с.
3. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, **2015**. - **629** с.
4. Коркин, В. П. Акробатика / В.П. Коркин. - М.: ЁЁ Медиа, **2018**. - **994** с.
5. Коркин, В. П. Гимнастика и акробатика в семье / В.П. Коркин. - М.: Полымя, **2018**. - **489** с.
6. Коркин, В.П. Акробатика. Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. - М.: Физкультура и спорт, **2015**. - 143 с.
7. Погремушка "Акробатик". - Москва: **Огни**, **2017**. - **768** с.
8. Серебрянский, Юрий Уроки инструктора спецназа. Прицельная стрельба, боевая акробатика, навыки выживания, психотехники / Юрий Серебрянский. - М.: Современная школа, **2017**. - 256 с.
9. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, **2016**. - **847** с.
10. Спортивная акробатика. - М.: Физкультура и спорт, **2018**. - 238 с.

Приложения 1.

Мониторинг освоения программы «Здоровишка» в форме контрольных испытаний:

Вопросы для проверки теоретических знаний

1. Какие правила безопасности надо соблюдать на занятии
2. Что такое акробатика?
3. Какие предметы мы используем при выполнении акробатических номеров?
4. Что нельзя делать на занятиях акробатикой?
5. Как акробатические упражнения влияют на здоровье?

Критерии оценивания

Высокий уровень – ребенок ответил на все вопросы в полном объеме – 2 балла;
Средний уровень - ребенок дал ответы на все вопросы, но не в полном объеме, либо ответил на 2 - 4 вопроса в полном объеме – 1 балл;
Низкий уровень - ребенок не может ответить на вопросы, либо ответил на 1 – 2 вопроса, не в полном объеме – 0 баллов.

Оценка практических навыков

Ребенок должен выполнить четыре упражнения: звездочка, стойка на лопатках, мостик, полушпагат.

Акробатические упражнения					**Общее количество баллов**	**Общий уровень**
звёздочка	**стойка на лопатках**	**мостик**	**полушпагат**			

Высокий уровень - ребенок выполняет акробатическое упражнение самостоятельно – 2;
Средний уровень - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;
Низкий уровень - ребенок выполняет упражнение со значительной помощью взрослого или не выполняет - 0.

Общий уровень освоения программы

Высокий уровень - 7 – 10 баллов
Средний уровень - 4 – 6 баллов
Низкий уровень - 0 – 3 баллов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 426456552816304982968298641396380596952160717977

Владелец Шипилова Людмила Анатольевна

Действителен С 21.09.2026 по 21.09.2027