

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 6 «Журавлик»

Принято  
на Педагогическом совете

МБДОУ «Детский сад № 6»  
Протокол № 1 от 23.01.2024 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №6»

О.Н. Спирина  
Приказ № 16/01-07 от 23.01.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная  
программа по физической культуре  
«Оздоровительная гимнастика для взрослых»

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Белоусова О.С.

с. Черемисское  
2024 г.

## Структура программы

1. Нормативно-правовые основы \_\_\_\_\_ стр. 3
2. Пояснительная записка \_\_\_\_\_ стр. 4
3. Содержание учебного плана \_\_\_\_\_ стр. 6
4. Календарный учебный план \_\_\_\_\_ стр. 8
5. Результаты освоения курса \_\_\_\_\_ стр. 11
6. Список литературы \_\_\_\_\_ стр. 15

**1. Нормативно-правовые основы разработки  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы**

Программа «Оздоровительная гимнастика для взрослых» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

9. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»);
11. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
12. Локальные акты МБДОУ «Детский сад № 6 «Журавлик», Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

## **2. Пояснительная записка**

**Актуальность программы** состоит в том, что в современных условиях наше государство уделяет огромное внимание приоритету здорового образа жизни населения, приобщения его к активным занятиям физической культуры и спортом. Научно-технический прогресс, ухудшение экологии и как следствие гиподинамия, стрессовые ситуации-все эти факторы неизменно приводят организм человека к истощению и ухудшению общего уровня здоровья.

Существует убедительные научные доказательства того, что регулярная физическая активность дает большие и продолжительные преимущества для здоровья людей, замедляя инволюционные процессы. Физически активные люди гораздо менее подвержены общим причинам смертности. Они имеют более высокий функциональный уровень сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, крепкую костную систему, более правильный вес и строение тела.

В данное время проблема приобщения взрослого населения к систематическим занятиям физической культурой является предметом внимания многих специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В связи с этим сказанным становится очевидной необходимостью комплексного использования различных методик фитнес-индустрии. Основной для создания здоровьесберегающей модели организации взята гимнастика.

Сегодня оздоровительная гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных людей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи оздоровительной направленности физического воспитания, благоприятствующие развитию двигательных способностей и всех систем организма.

Данная программа является модифицированной. В программу вошли самые востребованные направления: аэробика, стретчинг, здоровая спина.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий умеренной нагрузки с освоением всего огромного арсенала техник гимнастики в сочетании с дыханием.

Рабочая программа «Оздоровительная программа для взрослых» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культуры и спортом у взрослого населения. На приобщение граждан к здоровому образу жизни.

**Цель программы** - всестороннее гармоническое физическое развитие взрослых, формирование установки на здоровый образ жизни, повышение уровня физической культуры.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- Познакомить с основами теоретических знаний в области гимнастики;
- Познакомить с основными гимнастическими и коррекционными упражнениями;
- Научить технике выполнения упражнений различных систем: степ аэробика, пилатес, здоровая спина;
- Обучить правилам здорового образа жизни, приемам самоконтроля,

##### Развивающие:

- Развивать физические качества и повышать функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- Обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Развивать координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- Содействовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета, подвижности позвоночника и основных суставов;

##### Воспитательные:

- Воспитывать навыки взаимодействия и сотрудничества;

- Содействовать формированию потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укреплению организма.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Профилактика заболеваний у взрослого населения средствами гимнастики;
- Формирование двигательной активности
- Уменьшение подверженности стрессам и увеличение уверенности в собственных силах.

**Условия организации** - срок реализации 1 год. Количество часов - 64 часа.  
Режим занятий - 2 раза в неделю по 50 минут.

### **Материально-техническое оснащение программы**

1. Спортивный зал
2. Технические средства обучения
  - компьютер.
3. Учебно- практическое оборудование
  - степ платформы
  - гимнастические палки
  - гантели
  - коврики.

### **Содержание учебного плана**

#### **Тема «Вводно-организационное занятие»**

Теория: Понятие здоровье, влияние физических упражнений на организм, рациональное питание, значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

#### **Тема «Здоровая спина»**

Практика: Корректирующие упражнения – упражнения для формирования естественного мышечного корсета: для укрепления поверхностных мышц спины; для глубоких мышц спины; для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области.

#### **Тема «Степ аэробика»**

Практика: Выполнение комплексов под музыку, используя степ платформу, с активным применением дыхания. Занятия степ аэробикой помогают в

профилактике остеопороза и артрита. Также это отличный способ натренировать сердечно-сосудистую систему.

### **Тема «Стретчинг»**

Практика: Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя) для растягивания мышц шеи и затылка; мышц спины и передней стенке живота, мышц грудной клетки, мышц рук и ног. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника.

## Календарный учебный план

| № п/п | Тема занятия                    | Основное содержание   | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------|---|--------------|
| 1     | Вводно-организационное занятие. | Инструктаж о технике безопасности. Влияние физических упражнений на организм, питание и здоровье. | 1            |
| 2     | Здоровая спина.                 | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.   | 1            |
| 3     | Степ аэробика.                  | Комплекс упражнений на степ платформе. Упражнения, направленные на подвижность всех суставов.     | 1            |
| 4     | Стретчинг                       | Комплекс упражнений на сохранение и улучшения подвижности суставов и развития гибкости.           | 1            |
| 5     | Здоровая спина.                 | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.  | 1            |
| 6     | Степ аэробика                   | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания                          | 1            |
| 7     | Стретчинг                       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                     | 1            |
| 8     | Здоровая спина.                 | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.   | 1            |
| 9     | Степ аэробика                   | Комплекс упражнений на укрепление всех мышц тела и опорно-двигательного аппарата.                 | 1            |
| 10    | Стретчинг                       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                     | 1            |
| 11    | Здоровая спина.                 | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.  | 1            |
| 12    | Степ аэробика                   | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания                          | 1            |
| 13    | Стретчинг                       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                     | 1            |
| 14    | Здоровая спина.                 | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.   | 1            |
| 15    | Степ аэробика                   | Комплекс упражнений на степ платформе. Упражнения направленные на подвижность всех суставов.      | 1            |
| 16    | Стретчинг                       | Комплекс упражнений на сохранение и улучшения подвижности суставов и развития гибкости.           | 1            |
| 17    | Здоровая спина.                 | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.  | 1            |
| 18    | Степ аэробика                   | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания                          | 1            |
| 19    | Стретчинг                       | Комплекс упражнений на растяжку и   | 1            |



|    |                 |   |   |
|----|-----------------|---|---|
|    |                 | улучшение эластичности связочного аппарата.   |   |
| 20 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                                      | 1 |
| 21 | Степ аэробика   | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания                      | 1 |
| 22 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на сохранение и улучшения подвижности суставов и развития гибкости.       | 1 |
| 23 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.   | 1 |
| 24 | Степ аэробика   | Комплекс упражнений на степ платформе. Упражнения, направленные на подвижность всех суставов. | 1 |
| 25 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                 | 1 |
| 26 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                                      | 1 |
| 27 | Степ аэробика   | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания                      | 1 |
| 28 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                 | 1 |
| 29 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.   | 1 |
| 30 | Степ аэробика   | Комплекс упражнений на степ платформе. Упражнения, направленные на подвижность всех суставов. | 1 |
| 31 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                 | 1 |
| 32 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                                      | 1 |
| 33 | Степ аэробика   | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания                      | 1 |
| 34 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                 | 1 |
| 35 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                                      | 1 |
| 36 | Степ аэробика   | Комплекс упражнений на степ платформе. Упражнения, направленные на подвижность всех суставов. | 1 |
| 37 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                 | 1 |
| 38 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.   | 1 |
| 39 | Степ аэробика   | Комплекс упражнений на степ платформе. Упражнения, направленные на по-                        | 1 |

|    |                 |   |   |
|----|-----------------|---|---|
|    |                 | движность всех суставов.  |   |
| 40 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                 | 1 |
| 41 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                                      | 1 |
| 42 | Степ аэробика   | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания                      | 1 |
| 43 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                 | 1 |
| 44 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                                      | 1 |
| 45 | Степ аэробика   | Комплекс упражнений на степ платформе. Упражнения, направленные на подвижность всех суставов. | 1 |
| 46 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                 | 1 |
| 47 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.   | 1 |
| 48 | Степ аэробика   | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания                      | 1 |
| 49 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                 | 1 |
| 50 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                                      | 1 |
| 51 | Степ аэробика   | Комплекс упражнений на степ платформе. Упражнения, направленные на подвижность всех суставов. | 1 |
| 52 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                 | 1 |
| 53 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                                      | 1 |
| 54 | Степ аэробика   | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания                      | 1 |
| 55 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                 | 1 |
| 56 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.   | 1 |
| 57 | Степ аэробика   | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания                      | 1 |
| 58 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                 | 1 |
| 59 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                                      | 1 |
| 60 | Степ аэробика   | Комплекс упражнений на степ платформе.  | 1 |

|    |                 |   |   |
|----|-----------------|---|---|
|    |                 | ме. Упражнения направленные на подвижность всех суставов.                               |   |
| 61 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на сохранение и улучшения подвижности суставов и развития гибкости. | 1 |
| 62 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.   | 1 |
| 63 | Степ аэробика   | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания                | 1 |
| 64 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.           | 1 |

## Результаты освоения курса

**Личностные универсальные учебные действия** будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

**получит возможность для формирования:**

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

**Предполагаемый результат по данному курсу:**

должны знать:

- техники выполнения упражнений различных систем: аэробика, степ, пилатес, здоровая спина;

- влияние различных упражнений на организм человека;
- возможности аэробики, степа в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях оздоровительной гимнастикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях;
- особенности выполнения силовых упражнений;
- назначение и функции упражнений различных систем: аэробика, степ, пилатес, здоровая спина.

должны уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

## Список литературы:

1. Амосов Н.М. «Раздумье о здоровье».- М; 1987
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни М., 1997
3. Виес Ю.Б. Фитнес для всех Издательство: Интерпрессервис, 2006
4. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник [Электронный ресурс] / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. – М.: Спорт, 2017
5. Власова О.П. Теория и методика обучения упражнениям в технико-эстетических видах гимнастики : учеб.-метод. пособие / О.П. Власова, Т.И. Эпп, Н.Г. Печеневская. – Москва: Знание-М, 2020
6. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц Спорт в школе 1998. № 37-38
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика теория и методика. Ростов н\Д Феникс, 2002
8. Дарден Э. Силовые упражнения в медленном темпе. М изд. Попурри 2012
9. Новокщенова О.И. Анализ композиционной подготовки в эстетической гимнастике на начальном этапе тренировки // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019.