

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КАНЕВСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ  
И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»

ПРИНЯТА  
на заседании совета педагогов  
ГКУ СО КК «Каневской  
реабилитационный центр»  
Протокол от 21.12.2023 № 13

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКУ СО КК  
«Каневской реабилитационный центр»  
Е.О. Водопьянова  
Приказ от 21.12.2023 № 174



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТОПОТУШКИ»  
физкультурно-спортивной направленности  
по реабилитации несовершеннолетних

Возраст обучающихся - от 3 до 18 лет  
Срок реализации программы — курс реабилитации  
Объем программы - 30 часов

Составитель программы:  
Борискова Екатерина Валериевна,  
должность: инструктор  
по физической культуре

ст-ца Каневская  
2024 год

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Современная оздоровительная аэробика — одна из эффективных форм повышения двигательной активности, которая постоянно пополняет арсенал используемых форм на занятиях. Основной формой являются физические упражнения, вспомогательной — естественные силы природы и гигиенические факторы.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей с ограниченными возможностями в возрасте от 3 лет, т. к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Оздоровительная аэробика оказывает положительное воздействие на организм детей с ограниченными возможностями. Благодаря аэробике у ребенка с ограниченными возможностями вырабатываются двигательные навыки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Топотушки» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2023 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Каневской реабилитационный центр»;

Устав ГКУ СО КК «Каневской реабилитационный центр»;

Положение о структуре, порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в ГКУ СО КК «Каневской реабилитационный центр».



**Новизна** программы корпоративная. Она составлена на основе применения нового направления в здоровьесберегающей технологии, в основе которой лежат двигательные действия с музыкальным сопровождением, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

**Актуальность** программы в том, что в современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Регулярные занятия оздоровительной аэробикой для детей с ограниченными возможностями здоровья способствуют оказанию положительного влияния на уровень физической подготовленности, создают предпосылки для овладения разнообразными двигательными навыками и позволяют расширить двигательную активность детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только ребенок, с которым занимаются специалисты совместно с родителями. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике.

**Педагогическая целесообразность программы.** Оздоровительная аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей с ограниченными возможностями и как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по оздоровительной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

#### **Адресат программы**

Программа «Топотушки» разработана для детей с ограниченными возможностями, в том числе с задержкой психо-речевого развития.

#### **Объем программы**

Общее количество 30 часов.

#### **Срок освоения программы 1 год.**

**Режим организации занятий.** Занятия проходят согласно календарному учебному графику и расписанию, продолжительностью не более 30 минут.

## 1.2. Цель и задачи программы

### **Цель программы:**

психофизическое развитие детей с ограниченными возможностями через оздоровительную аэробику.

### **Задачи программы:**

**обучать:** взаимосвязи музыки и движения, умению ориентироваться в музыкальном сопровождении; различным шагам и движениям простой и сложной координации.

**Коррекционно-развивающие:** развивать физические и танцевальные способности: пластичность мышц, скоростно-силовые качества, выносливость, устойчивость; координацию движений, ориентацию в пространстве.

**Воспитательные:** формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, воспитывать трудолюбие, усердие; умение работать в паре, в коллективе, понимать и уважать партнёра.

**1.3. Учебный план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Топотушки»**

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		всего	теоретическая часть занятия	практическая часть занятия
1	Классическая - (базовая) аэробика	3	0,9	2,1
2	Фитбол-аэробика	3	0,9	2,1
3	Танцевальная аэробика	3	0,9	2,1
4	Силовая аэробика	3	0,9	2,1
5	Классическая - (базовая) аэробика	6	1,8	4,2
6	Фитбол-аэробика	3	0,9	2,1
7	Танцевальная аэробика	3	0,9	2,1
8	Силовая аэробика	3	0,9	2,1
9	Комплексная аэробика	3	0,9	2,1
<b>Всего</b>		<b>30</b>	<b>9</b>	<b>21</b>



## 1.4. Содержание программы

### Раздел 1. Классическая - (базовая) аэробика

#### Занятие 1.

##### 1.1. «Весёлые кузнечики»

###### *Теоретическая часть занятия*

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами.

###### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку « $2+2=4$ »; акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», «угол». Разучивание ритмической композиции «Кузнечик», муз. В. Шаинского. Психогимнастика: «Слушай хлопки!».

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: «Ладони-мачалка», «Смываем водичку».

#### Занятие 2.

##### 1.2. «Олимпийские талисманы»

###### *Теоретическая часть занятия*

Мотивация: «Будем мы стройней фигурой и, конечно, здоровей!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами. Разминка под музыку «Эскадрон». Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка», «перекаты».

###### *Практическая часть занятия*

Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Талисманы» (песня «Сюрприз»). Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения». Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности). Релаксация и самомассаж: «Ладони-мачалка», «Смываем водичку».

#### Занятие 3.

##### 1.3. «Смелые моряки»

###### *Теоретическая часть занятия*

Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными, как моряки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые приёмы «становись!», «разойдись!» муз.-подвиж.

###### *Практическая часть занятия*

Игра, ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа. Разминка под музыку «Богатыри». Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седе на пятках, с переходом в перекат вперед. Разучивание ритмической композиции «Моряки» (песня «Морячка» О. Газманова). Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана». Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища. Релаксация и самомассаж: «Отдых на палубе».

## Раздел 2. Фитбол-аэробика

### Занятие 4.

#### 2.1. «Мы-циркачи»

##### *Теоретическая часть занятия*

Мотивация: «Циркачи-ловкие, смелые весельчаки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Кузнечик». Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Рыжий конь» (М. Боярский). Психогимнастика: «Слушай цокот!», «Капель». Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

### Занятие 5.

#### 2.2. «Весёлый мяч»

##### *Теоретическая часть занятия*

Мотивация: «Прыгаем, как мячики, девочки и мальчики!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Чунга-Чанга». Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька». Разучивание ритмической композиции «Улыбка». Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка». Стретчинг: упражнения для гибкости спины, стопы и голени. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

### Занятие 6.

#### 2.3. «Танцуем сидя»

##### *Теоретическая часть занятия*

Мотивация: «Поскакали по тропинке, у ребят прямые спинки!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, махи ногами.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Сюрприз». Акробатические упражнения: «ножницы», «крылья», «велосипед». Разучивание ритмической композиции «Ногами топнем, руками хлопнем» (песня «22 притопа, 22 прихлопа»). Психогимнастика: «Каждый спит», «Котята». Стретчинг: упражнения для укрепления мышц живота, для гибкости спины; стопы. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в образно-игровой форме.



## Раздел 3. Танцевальная аэробика

### Занятие 7.

#### 3.1. «Не страшна нам не погода»

##### *Теоретическая часть занятия*

Мотивация: «Не страшна нам не погода, если будем закаляться, физ-ой заниматься!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону, скачки, прыжки со сменой ног.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Кузнечик». Акробатические упражнения: упор на руках, «шпагат», «мостик», «замок». Разучивание ритмической «Зима-холода!» (Губин). Психогимнастика: «Северный полюс», «Котята». Стретчинг: медленное круг. движ. головой, «Кошка выпускает когти», растягивание внутр. мышц бедра. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

### Занятие 8.

#### 3.2. «Чунга-чанга»

##### *Теоретическая часть занятия*

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережем!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Воробьиная дискотека». Акробатические упражнения: сочетание упр-ий в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты». Разучивание спорт-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз. В.Шаинского). Психогимнастика: «Вот так позы!», «Противоположные движения». Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности). Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».

### Занятие 9.

#### 3.3. «Буратино»

##### *Теоретическая часть занятия*

Мотивация: «Буратино-мальчик смелый, гибкий, как гимнаст, держит позу, словно ас!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги в сторону, скрестные; скачки вперед-назад; прыжки со сменой ног.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «22 притопа» Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «стрела», перевороты. Разучивание ритмической композиции «Буратино». Психогимнастика: «Не покажу», «Снежинки», «Два клоуна». Стретчинг: медленное круг. движ. головой, упр-я для подвижности лучезапястного сустава. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме - «Буратино отдыхает».



## Раздел 4. Силовая аэробика

### Занятие 10.

#### 4.1. «Богатыри»

##### *Теоретическая часть занятия*

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как богатырь». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Зима – холода!». Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Богатыри», песня А. Пахмутовой «Сила богатырская». Психогимнастика: «Штанга», «Кислый лимон». Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

### Занятие 11.

#### 4.2. «Кавалеристы»

##### *Теоретическая часть занятия*

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как кавалеристы». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Озорники». Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты». Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Кавалеристы» (песня О. Газманова «Эскадрон»). Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик». Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

### Занятие 12.

#### 4.3. «Воробьиная дискотека»

##### *Теоретическая часть занятия*

Мотивация: «Дискотека – это класс, потанцуем же сейчас». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями, махи ногами.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Буратино». Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты», «тачка». Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Воробьиная дискотека». Психогимнастика: «Кислый лимон», «Упрямый мальчик». Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.



## Раздел 5. Классическая - (базовая) аэробика

### Занятие 13.

#### 5.1. «Чунга-чанга»

##### *Теоретическая часть занятия*

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережём!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Воробьиная дискотека». Акробатические упражнения: сочетание упражнений в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты». Разучивание спорт-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз. В.Шаинского). Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения». Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности). Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».

### Занятие 14.

#### 5.2. «Цирковые лошадки»

##### *Теоретическая часть занятия*

Мотивация: «Мы хотим быть ловкими и быстрыми, как лошадки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Морячка». Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Свежий ветер» (муз. О. Газманова). Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна». Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

### Занятие 15.

#### 5.3. «Озорники»

##### *Теоретическая часть занятия*

Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону, скачки вперед-назад.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Свежий ветер». Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «выпад». Разучивание ритмической композиции шуточного характера «Озорники», муз. М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница». Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне». Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.



**Занятие 16.****5.4. «Божьи коровки»***Теоретическая часть занятия*

Объяснение, показ под музыку и без музыки: упражнения на координацию, марш, «пружинка», «поможем крылышками», приставной шаг, махи ногами.

*Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Божьи коровки». Акробатические упражнения: «Лодочка», «Березка», «Лодочка». Разучивание ритмической композиции «Божьи коровки», муз. В.Шаинского. Стретчинг: упражнения для гибкости спины.

**Занятие 17.****5.5. «Солнышко лучистое»***Теоретическая часть занятия*

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», махи ногами.

*Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Фиксики». Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «уголок», «перекаты». Разучивание композиции «Солнышко лучистое» (песня «Солнышко лучистое»). Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности). Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мачалка», «Смываем водичку».

**Занятие 18.****5.6. «Львята»***Теоретическая часть занятия*

Мотивация: «Мы будем смелыми и выносливыми, как львы». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые приёмы «становись!», «разойдись!»- муз.-подвиж. игра; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа.

*Практическая часть занятия* Разминка под музыку «Песенка кота Леопольда». Акробатические упражнения: «Колесо», «рыбка», группировка в приседе и сидя на пятках, с переходом в перекат вперед. Разучивание ритмической композиции «Львенок и черепаха». Психогимнастика: «Не покажу!», «Мы котята». Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища.

**Раздел 6. Фитбол-аэробика****Занятие 19.****6.1. «Путешествие в фитбол город»***Теоретическая часть занятия*

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами.

***Практическая часть занятия***

Разминка под музыку «Крылатые качели». Акробатические упражнения: «лягушка», «пружинки». Разучивание ритмической композиции «Прекрасное далекое». Психогимнастика: «Капель». Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

**Занятие 20.**

**6.2. «День рождение мячей»**

***Теоретическая часть занятия***

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами.

***Практическая часть занятия***

Разминка под музыку «Чебурашки». Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Прыг – скок». Разучивание ритмической композиции «С Днем рождения». Психогимнастика: «Солнышко». Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

**Занятие 21.**

**6.3. «Звезды футбола»**

***Теоретическая часть занятия***

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, махи ногами.

***Практическая часть занятия***

Разминка под музыку «Большой секрет». Акробатические упражнения: «ножницы», «крылья», «велосипед». Разучивание ритмической композиции «Ветер перемен» (песня «Ветер перемен»). Психогимнастика: «Каждый спит». Стретчинг: упражнения для укрепления мышц живота, для гибкости спины, стопы. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в образно-игровой форме.

**Раздел 7. Танцевальная аэробика**

**Занятие 22.**

**7.1. «Дельфины»**

***Теоретическая часть занятия***

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону, скачки, прыжки со сменой ног.

***Практическая часть занятия***

Разминка под музыку «Веселый ветер». Акробатические упражнения: упор на руках, «шпагат», «мостик», «ласточка». Разучивание ритмической



композиции «Дельфины». Психогимнастика: «Северный полюс». Стретчинг: медленное круг. движ. головой, «Тянем – потянем», растягивание внутр. мышц бедра. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

### **Занятие 23.**

#### **7.2. «Летающие лошадки»**

##### *Теоретическая часть занятия*

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Маленькая страна». Акробатические упражнения: сочетание упражнений в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перека-ты». Разучивание спорт-танцевальной композиции «Летающие лошадки». Психогимнастика: «Мы весело танцуем!». Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности). Релаксация и самомассаж: «Смываем водичку».

### **Занятие 24.**

#### **7.3. «Облака»**

##### *Теоретическая часть занятия*

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги в сторону, скрестные, скачки вперед-назад, прыжки со сменой ног.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Песенка водяного». Акробатические упражнения: упор на руках, «шпагат», «мостик», «стрела», перевороты. Разучивание ритмической композиции «Облака». Психогимнастика: «Два клоуна». Стретчинг: медленное круговое движение головой, упражнения для подвижности лучезапястного сустава. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме «Плывут облака».

## **Раздел 8. Силовая аэробика**

### **Занятие 25.**

#### **8.1. «Не бойся быть отважным!»**

##### *Теоретическая часть занятия*

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Оранжевая песня» сл. А. Арканов, Г. Горин. Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Первые шаги (Топ, топ, топают малыш)» сл. А.Ольгин, песня А. Пахмутовой. Психогимнастика: «Штанга», «Кислый лимон». Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для



мышц боковой части туловища. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

### **Занятие 26.**

#### **8.2. «Мы все - участники регаты»**

##### *Теоретическая часть занятия*

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Все успею, все сумею» муз. А. Лепин, сл. С. Михалков. Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты». Разучивание музыкально-ритмической композиции «Мы все участники регаты». Психогимнастика: «Кислый лимон», «Упрямый мальчик». Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

### **Занятие 27.**

#### **8.3 «В здоровом теле — здоровый дух»**

##### *Теоретическая часть занятия*

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями, махи ногами.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Арам-зам-зам». Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты», «тачка». Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Эскадрон» песня Газманова. Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик». Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

## **Раздел 9. Комплексная аэробика**

### **Занятие 28.**

#### **9.1. «Вместе весело шагать»**

##### *Теоретическая часть занятия*

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами.

##### *Практическая часть занятия*

Разминка под музыку «Остров сокровищ». Акробатические упражнения: сочетание упражнений в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты». Разучивание спорт-танцевальной композиции «Вместе весело шагать» (муз. В. Шаинского). Психогимнастика: «Вот так позы!», «Противоположные движения». Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности). Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».



**Занятие 29.****9.2. «Веселые зайчата»*****Теоретическая часть занятия***

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады.

***Практическая часть занятия***

Разминка под музыку «Бременские музыканты». Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Зайчата» (муз. В.Шаинского). Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна». Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

**Занятие 30.****9.3. «Мы веселые ребята»*****Теоретическая часть занятия***

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону, скачки вперед-назад.

***Практическая часть занятия***

Разминка под музыку «Танец маленьких утят». Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Макарено». Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне». Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

### 1.5. Планируемые результаты

У обучающихся по окончании курса реабилитации:

улучшится эмоциональное состояние;

получат развитие физические и танцевальные способности, пластичность мышц, скоростно-силовые качества, выносливость, устойчивость;

дети смогут (степень умения в зависимости от уровня развития и возраста) ориентироваться в пространстве;

получат первоначальные навыки взаимосвязи музыки и движения, ориентирования в музыкальном сопровождении;

научатся различным шагам и движениям простой и сложной координации;

начнут формироваться азы культуры здорового и безопасного образа жизни, трудолюбия, усердия, умения работать в паре, в коллективе, понимать и уважать партнёра.



## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Топотушки»

№ занятия	№ раз дела, темы	Дата проведения		Название разделов и тем	Количество часов		
		по плану	по факту		всего	теоретическая часть занятия	практическая часть занятия
1	2	3	4	5	6	7	8
	1	Классическая — (базовая) аэробика					
1	1.1			Веселые кузнечики	1	0,3	0,7
2	1.2			Олимпийские талисманы	1	0,3	0,7
3	1.3			Смелые моряки	1	0,3	0,7
	2	Фитбол - аэробика					
4	2.1			Мы - циркачи	1	0,3	0,7
5	2.2			Веселый мяч	1	0,3	0,7
6	2.3			Танцуем сидя	1	0,3	0,7
	3	Танцевальная аэробика					
7	3.1			Не страшна нам непогода	1	0,3	0,7
8	3.2			Чунга - чанга	1	0,3	0,7
9	3.3			Буратино	1	0,3	0,7
	4	Силовая аэробика					
10	4.1			Богатыри	1	0,3	0,7
11	4.2			Кавалеристы	1	0,3	0,7
12	4.3			Воробьиная дискотека	1	0,3	0,7
	5	Классическая — (базовая) аэробика					
13	5.1			Чунга - чанга	1	0,3	0,7
14	5.2			Цирковые лошадки	1	0,3	0,7
15	5.3			Озорники	1	0,3	0,7
16	5.4			Божьи коровки	1	0,3	0,7
17	5.5			Солнышко лучистое	1	0,3	0,7

1	2	3	4	5	6	7	8
18	5.6			Львята	1	0,3	0,7
	6	Фитбол - аэробика					
19	6.1			Путешествие в фитбол город	1	0,3	0,7
20	6.2			День рождение мячей	1	0,3	0,7
21	6.3			Звезды фитбола	1	0,3	0,7
	7	Танцевальная аэробика					
22	7.1			Дельфины	1	0,3	0,7
23	7.2			Летающие лошадки	1	0,3	0,7
24	7.3			Облака	1	0,3	0,7
	8	Силовая аэробика					
25	8.1			Не бойся быть отважным	1	0,3	0,7
26	8.2			Мы все — участники регаты	1	0,3	0,7
27	8.3			В здоровом теле — здоровый дух	1	0,3	0,7
	9	Комплексная аэробика					
28	9.1			Вместе весело шагать	1	0,3	0,7
29	9.2			Веселые зайчата	1	0,3	0,7
30	9.3			Мы веселые ребята	1	0,3	0,7
<b>Всего</b>					<b>30</b>	<b>9</b>	<b>21</b>



## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое оснащение

Оборудованный кабинет:  
 мячи для занятия фитбол – аэробикой  
 спортивные коврики  
 гимнастические маты  
 гантели  
 эспандеры.  
 Вспомогательное оборудование:  
 ноутбук  
 музыкальная колонка.

### Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту по данной программе может работать инструктор по физической культуре, имеющий высшее или среднее специальное педагогическое образование, подтверждаемое документами государственного образца о соответствующем уровне образования или квалификации).

## 2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (ст.75).

На каждом занятии специалист, реализующий программу, проводит текущий контроль, используя метод педагогического наблюдения. Заполняя ежедневно журнал учета проводимых занятий, педагог дает краткое описание (педагогический анализ) и отмечает полученный ребенком результат. Таким образом определяется степень усвоения несовершеннолетними материала, определяется их готовность к его пониманию. Корректируются методы и средства обучения в случае необходимости.

Показателями результативности усвоения образовательной программы могут служить: выступления несовершеннолетних при проведении досуговых и социально-значимых мероприятий, открытые занятия.

По завершении несовершеннолетним курса реабилитации, сопоставляя планируемые результаты реализации программы с итоговыми, педагог готовит информацию к заседанию реабилитационного консилиума и совета педагогов, в которой анализирует выполнение несовершеннолетним программы и достигнутые результаты. Консилиум принимает решение о выполнении обучающимся программы и завершении курса реабилитации или повторном его прохождении. Родителям выдаются рекомендации по работе с детьми в домашних условиях с целью сохранения непрерывности реабилитационного процесса.



## 2.4. Методическое обеспечение программы

### Принципы реализация программы

принцип единства диагностики и коррекции, который обеспечивает целостность педагогического процесса;

принцип единства обучающих, развивающих, воспитательных и коррекционных задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип целостности восприятия предполагает наполнение жизни получателей социальных услуг яркими впечатлениями и переживаниями от восприятия окружающего мира;

принцип интегративности программы заключается во взаимосвязи различных видов деятельности получателей социальных услуг;

принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;

принцип деятельностного подхода - любые знания приобретаются получателями социальных услуг во время активной деятельности.

### Основные виды деятельности

1. *Информационно-рецептивный*, предусматривает освоение несовершеннолетними информации через рассказ педагога, беседу.

2. *Репродуктивный* - направлен на овладение детьми с особенностями развития умениями и навыками через выполнение практических упражнений. Эта деятельность способствует развитию подвижности, аккуратности и сенсомоторики обучающихся.

3. *Физкультурно - оздоровительный* — способствует повышению физической и умственной работоспособности, а также развитию двигательных характеристик с целью улучшения физического состояния и здоровья.

### Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятий)

#### 1. Методы работы традиционные

##### 1.1. Методы обучения:

словесные (приемы: устное изложение (рассказ), диалог, беседа, объяснение, разъяснение... - используются при освоении нового материала, объяснении правильных приемов работы, исправлении и предупреждении ошибок);

наглядные (визуальные) (приемы: показ (демонстрация) приемов выполнения заданий и упражнений наблюдение);

прослушивания (музыки, звуков...);

практические (тренировочные упражнения)

##### 1.2. Методы воспитания:



убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация...

## **2. Методы работы реабилитационные (нетрадиционные):**

*игровые* (выполнение заданий и упражнений в игровой форме с предметами;

*методы здоровьесберегающей технологии:* нейрогимнастика, зрительная гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация, психо-гимнастика (мимика и пантомимика, музыкотерапия, игротерапия, стретчинг: упражнения для мышц.

*информационно-коммуникационные и интерактивные:* ЦОР.

**Педагогические и реабилитационные технологии, используемые при реализации программы (приложение 1)**

**Формы работы:** индивидуальная, малогрупповая, групповая.

**Тип занятий:** комбинированный.

**Формы проведения занятий:**

**обучающее (коррекционно-развивающее) занятие:** микс речевого общения (рассказа, беседы, диалога, обсуждения, устного изложения...) с игрой, с просмотром видео и фото материалов и **практической деятельностью:** с элементами музыкального сопровождения, наблюдения, и зрительно-двигательной координации;

открытое занятие;

интегрированное занятие;

мастер-класс.

### 3. Список используемой литературы

#### Основная

1. Кузина И. О. Аэробика для детей. 2008г.
2. Кузина И.О. «Аэробика не просто мода». // Обруч 2005г.
3. Логинова В.И., Бабаева Т.И. Ноткина Н.А. Примерная образовательная программа «Детство» / СПб.: Детство - Пресс, 2014.
4. Машукова Ю.М. Гимнастика для детей и подростков /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей. М.:ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.

#### Дополнительная

1. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре: «Игровой стретчинг». М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Растим детей здоровыми).
2. Щербакова С.Н. Аэробика для часто болеющих детей. /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3. 2014г.
3. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // №1/01/11

#### Интернет источники

1. [infourok.ru](http://infourok.ru)
2. [urok.ru](http://urok.ru)
3. [en.ppt-online.org](http://en.ppt-online.org)



## 4. Приложения

## Приложение 1

**Педагогические и реабилитационные технологии,  
используемые при реализации программы**

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1	2	3	4	5
1	Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности обучающихся, при которой они сами «подумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей несовершеннолетних на основе использования имеющегося у них опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося исходя из его индивидуальных особенностей, что помогает педагогу приблизиться к пониманию ребенка
3	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом
4	Здоровьесберегающая технология	Формирование, укрепление, сохранение и стимулирование социального и физического здоровья особенных детей.	Системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью несовершеннолетних и пропаганде здорового образа жизни	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления

1	2	3	4	5
5	ИКТ	Максимальное расширение возможностей получения информации особенными детьми. Используются при дистанционном образовании	Компьютер - многофункциональный тренажер.	Расширение компенсаторных возможностей удовлетворения информационной потребности: овладение достаточно простыми поисковыми системами, приводящими к получению доступа к интересующей информации, вызывающей интерес.
6	Игровая технология	Активизация и интенсификация деятельности детей. Создание оптимальных, соответствующих возрасту, условий усвоения обучающимися информации, знаний, получения общественного опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности — основного вида деятельности детей	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилируются личностные ресурсы каждого несовершеннолетнего
7	Арт-терапевтическая технология  Метод-музыкотерапия	Гармоничное развитие детей с особенностями развития, расширение возможностей их социальной адаптации посредством искусства  Это метод социокультурной реабилитации, использующий разнообразные музыкальные средства для психолого-педагогической и лечебно-оздоровительной коррекции личности несовершеннолетних с инвалидностью	Воздействие различных средств искусства на психику несовершеннолетних  Для реабилитационных целей используется разножанровая музыка, которая выступает не только как самостоятельное средство, но и как дополняющий, интегративный элемент к основной деятельности	Преодоление негативных переживаний, развитие воображения, памяти, художественного вкуса, расширение познавательной сферы, кругозора, развитие мелкой моторики. Самораскрытие через спонтанное творчество  Музыка часто соответствует уже имеющемуся настроению или способна менять его в позитивную сторону. Двигательная активность под музыку усиливает обмен веществ в организме, повышает общий тонус, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, регулирует нервную деятельность, развивает физические способности

Водопьянова Елена  
Олеговна

Водопьянова Елена Олеговна  
с/п.п. о-  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
"КАЗЕНСКОЕ РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ ЦЕНТРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ".  
e-mail: cnp\_rada@mlr.krasnodar.ru  
с/п.п. о-  
"ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
"КАЗЕНСКОЕ РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ ЦЕНТРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ".  
СНИПС-06147395971; ИНН-233402309624; E-mail: rada@mlr.krasnodar.ru; G-Елена Олеговна; SN-Водопьянова; CN-Водопьянова Елена Олеговна  
2023.08.21 19:10:34 +0300