

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
от «07» сентября 2018 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГБУ ДО ДТДМ

Т.В.Галушкина
приказ № 185 от 04.09 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Аэробика для малышей»
объединения «Аэробика»
(платные образовательные услуги)

Срок реализации программы - 1 год
Возраст обучающихся: 4-7 лет

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
Зорина Наталья Юрьевна

г. Ульяновск, 2018 г.

Структура дополнительной общеразвивающей программы

1. Комплекс основных характеристик программы

- | | |
|----------------------------|-----------|
| 1.1. Пояснительная записка | 3-7 стр. |
| 1.2. Содержание программы | 8-10 стр. |

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- | | |
|---|------------|
| 2.1. Календарный учебный график | 11-12 стр. |
| 2.2. Условия реализации программы | 13 стр. |
| 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы | 13 стр. |
| 2.4. Методические материалы | 14 стр. |
| 2.5. Список литературы | 15 стр. |

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав ОГБУ ДО ДТДМ (Распоряжение Министерства образования и науки Ульяновской области от 23.03.2017 № 506-р);
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (локальный акт ОГБУ ДО ДТДМ, утвержденный на заседании методического совета, протокол №1 от 30.08.2017);
- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт ОГБУ ДО ДТДМ, утвержденный на заседании методического совета, протокол №1 от 30.08.2017).

Уровень освоения программы: стартовый.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна, актуальность программы. Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят такие ценные качества личности, как трудолюбие, целеустремленность, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути.

Именно в дошкольные, а потом и первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использова-

ния корректирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях с дошкольниками спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики, поскольку они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки.

Отличительная особенность данной программы - привитие детям важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Педагогическая целесообразность. В настоящее время повсеместно происходит резкое снижение уровня здоровья дошкольников, имеет место рост количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности - в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, в особенности профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима дошкольника. Немаловажную роль играют в этом и физические упражнения корректирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корректирующей гимнастикой.

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приемы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приемов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствовать повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Данная программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания. Дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика для малышей» составлена на основе авторской программы «Хореография в гимнастике» Лисицкой Т.С., мастера спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессора РГУФКСиТ.

Адресат программы: дети дошкольного возраста (4-7 лет).

Объем программы: 28 часов.

Формы обучения и виды занятий: Основной формой образовательного процесса являются практико-ориентированные учебные занятия. На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного приема);
- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 ч. (продолжительность занятия – 45 мин.) Для занятий принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Дети приходят на занятия в специальной форме и обуви, что дисциплинирует их.

Цели:

- удовлетворение физиологической потребности к движению, общению со сверстниками;
- укрепление здоровья обучающихся, совершенствование психомоторных способностей детей.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с элементарными аэробными движениями и композициями;
- обучение специальной терминологии.

Развивающие:

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания;
- развитие эмоциональной и волевой сферы ребенка;
- развивать чувства ритма, музыкальный слух, внимание, память.

Воспитательные:

- содействовать развитию коммуникативных качеств, самостоятельности, ответственности;
- содействовать социальной адаптации детей в обществе.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития воспитанника. В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на уровне:

актуального развития (исполнительская компетентность – репродуктивная работа по выполнению различных упражнений, игр);

зоны ближайшего развития («перспективные действия» - находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития детей в области физкультурно-оздоровительного направления).

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

занятия-конкурсы на повторение практических умений;

занятия на повторение и обобщение после прохождения основных разделов программы;

самопрезентация (игровые упражнения, гимнастика);

участие в спортивном празднике.

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее оценку результативности деятельности ребенка, его активности, аккуратности, степени самостоятельности в решении и выполнении заданий и т.д.

Личностные результаты – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, сформированность российской, гражданской идентичности.

Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний, положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется:

простое наблюдение;

проведение игр.

Прогнозируемые результаты:

По окончании программы дети должны **знать**:

- технику безопасности при посещении занятий;

- комплексы упражнений разминки, партерной и дыхательной гимнастики;

- некоторые используемые хореографические термины: demi plie, batman tandu, cotte.

Уметь:

- держать правильную осанку;

- выполнять комплексы разминки, дыхательной и партерной гимнастики;
- двигаться в соответствии с темпом и ритмом музыки;
- выражать чувства и переживания с помощью движений и жестов в соответствии с характером музыки;
- начинать движение с началом музыкальной фразы;
- самостоятельно исполнять все изученные движения, ориентируясь по их названию.

Воспитательные результаты освоения программы распределяются по трем уровням:

1. Результаты первого уровня (приобретение обучающимся социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).

3. Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия): приобретение опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими обучающимися; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

1.2. Содержание программы

1.2.1. Учебный план

№	Названия разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Общая физическая подготовка</i>	15	2,5	12,5	
1.1	Вводное занятие (правила техники безопасности). ОРУ (общеразвивающие упражнения).	9	1	8	Наблюдение
1.2	Упражнения для плечевого пояса и рук.	2	0,5	1,5	Наблюдение
1.3	Упражнения для ног, спины.	2	0,5	1,5	Наблюдение
1.4	Упражнения для туловища, координация.	2	0,5	1,5	Наблюдение
2	<i>Специальная физическая подготовка.</i>	10	3	7	
2.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж, хореография.	3	1	2	Наблюдение
2.2	Укрепление мышечного корсета.	3	1	2	Наблюдение
2.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, аэробные базовые шаги.	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.4	Упражнения на равновесие, на гибкость.	2	0,5	1,5	Наблюдение
3	<i>Дыхательные упражнения.</i>	1	0,5	0,5	Наблюдение
4	<i>Упражнения на расслабление.</i>	1	0,5	0,5	Наблюдение
5	<i>Итоговое занятие.</i>	1	0,5	0,5	Наблюдение
	Всего	28	7	21	

1.2.2. Содержание учебно-методического плана

В основу процесса обучения по программе положены комплексные занятия, включающие в себя разминку, дыхательную гимнастику, партерную гимнастику, игровые моменты, танцевальные движения. В программу включены упражнения, активно развивающие физические данные детей и формирующие правильную осанку: разминка, подготавливающая мышцы ребенка к нагрузкам, комплекс партерной гимнастики, отдельные танцевальные движения и композиции, развивающие микро- и макрокоординацию. Игровые моменты позволяют снизить психическое напряжение, развивать творческое воображение и развивать артистические данные. Большая часть времени на занятиях отводится ритмичным движениям и комплексу упражнений под музыку. Для занятий подбирается понятная данному возрасту музыка. В репертуар включаются не только детские песни, но и классические, народные и эстрадные мелодии в обработке, близкой детям этого возраста.

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

1.1. ОРУ (Общеразвивающие упражнения): упражнения в ходьбе и беге; ознакомление детей с аэробикой; упражнения, развивающие координацию; подвижные игры; упражнения со скакалкой; упражнения на гибкость; игровая гимнастика; прыжки со скакалкой; упражнения на осанку, гибкость; строевые упражнения; упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием; упражнения в беге на месте и в передвижении, на носках, с высоким подниманием бедра, захлестом голени, боком, приставным и скрестным шагом, спиной вперед, с различными движениями рук, с подскоками, с изменением темпа.

1.2. Упражнения для плечевого пояса и рук: на месте в различных исходных положениях, в движении, с предметами (скакалками, гимнастическими палками, мячами); с партнером.

1.3. Упражнения для ног, спины: на месте, в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

1.4. Упражнения для туловища, на координацию: на месте, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж, хореография. Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж, азы хореографии в игровой форме.

2.2. Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

2.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

2.4. Упражнения на равновесие, гибкость. На месте, в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером.

Раздел 3. Дыхательные упражнения.

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

Раздел 4. Упражнения на расслабление.

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие;

упражнения с партнером.

Раздел 5. Итоговое занятие.

Праздник здоровья: показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: ОГБУ ДО ДТДМ, ауд. 201.

Время проведения занятий:

Изменения расписания занятий:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	ОРУ (ходьба и бег с упражнениями), ознакомление детей с аэробикой.	1	Показ рассказ	наблю- дение			
2	ОРУ (ходьба, бег, развивающие координацию упражнения); подвижные игры.	1	Показ рассказ	наблю- дение			
3	ОРУ (ходьба, бег, развивающие гибкость упражнения со скакалкой); подвижные игры.	1	Показ рассказ	наблю- дение			
4	ОРУ (координационные упражнения со скакалкой, на гибкость); подвижные игры.	1	Показ рассказ	наблю- дение			
5	ОРУ (ходьба, бег, развивающие упражнения); игровая гимнастика, подвижные игры.	1	Показ рассказ	наблю- дение			
6	ОРУ (ходьба, бег, развивающие упражнения); прыжки со скакалкой, подвижные игры.	1	Показ рассказ	наблю- дение			
7	ОРУ (ходьба, бег, развивающие координацию упражнения); развивающие игры с мячом.	1	Показ рассказ	наблю- дение			
8	ОРУ (ходьба, бег, развивающие упражнения на осанку и гибкость); развивающие игры с мячом.	1	Показ рассказ	наблю- дение			

9	ОРУ (ходьба, бег, развивающие упражнения со скакалкой на гибкость); подвижные игры.	1	Показ рассказ	наблю- дение			
10	Упражнения для плечевого пояса и рук на месте и в различных исходных положениях.	1	Показ рассказ	наблю- дение			
11	Упражнения для плечевого пояса и рук с предметами, в движении, с партнёром	1	Показ рассказ	наблю- дение			
12-13	Упражнения для ног, спины	2	Показ рассказ	наблю- дение			
14-15	Упражнения для туловища, на координацию	2	Показ рассказ	наблю- дение			
16-18	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж, хореография.	3	Показ рассказ	наблю- дение			
19-21	Укрепление мышечного корсета	3	Показ рассказ	наблю- дение			
22-23	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, аэробные базовые шаги	2	Показ рассказ	наблю- дение			
24-25	Упражнения на равновесие, на гибкость	2	Показ рассказ	наблю- дение			
26	Дыхательные упражнения	1	Показ рассказ	наблю- дение			
27	Упражнения на расслабление	1	Показ рассказ	наблю- дение			
28	Итоговое занятие	1	Показ рассказ	наблю- дение			
	ИТОГО:	28 часов					

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-технические:

- оборудованный гимнастический зал (стенка, скамейки, мягкие маты);
- аудиоаппаратура (магнитофон);
- гимнастические палки, мячи, скакалки;
- форма для занятий (гимнастический купальник, чешки, носки – для девочек; футболка белая, шорты черные, носки, чешки – для мальчиков).

2. Методические:

- фонотека детских песен, классических, народных и современных произведений;
- методическая литература для педагога по хореографии и ритмике.

3. **Кадровые:** педагог дополнительного образования по хореографии или по специальности педагога по спортивной аэробике, владеющий специальными здоровьесберегающими технологиями.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

После обучения по дополнительной образовательной программе «Аэробика для малышей» каждый воспитанник выполняет контрольные испытания и показательные выступления на итоговом занятии. Оно проходит в форме спортивного праздника, на который приглашаются родители, учителя, учащиеся школы.

Помимо завершающих мероприятий, результаты образовательной деятельности отслеживаются путем проведения входной, текущей и итоговой аттестации обучающихся. При оценке знаний необходимо принимать во внимание индивидуальные и специальные способности ребёнка, физическое состояние, прилежание.

По программе предусмотрено три вида контроля в форме диагностики: входной, текущей и итоговой. Входная диагностика проводится в начале учебного года, текущая – в середине, итоговая – в конце (форме общей и специальной подготовки). На конец каждого учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке с анализом результатов тестов (заложены в содержательной части программы).

Входная диагностика осуществляется при наборе групп. Может проводиться в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке (измерение силы, быстроты).

Текущая диагностика осуществляется при изучении отдельных тем, а также по итогам изучения каждого годичного курса программы. Проводится в виде учебно-контрольных состязаний (спаррингов).

Итоговая диагностика проводится по завершению изучения всего программного курса в форме спортивного праздника.

2.4. Методические материалы

Документация учебного кабинета:

1. Нормативные документы и учебная литература.
2. Правила техники безопасности работы в учебном кабинете и инструктажа обучающихся по технике безопасности.

В основе программы лежат следующие **ключевые идеи**, на которые опирается весь учебно-воспитательный процесс:

1. Идея сочетания теории и практики. Практическую деятельность детей предваряет изучение теоретического материала: здоровье человека и влияние на него физических упражнений, влияние питания на здоровье, гигиенические и этические нормы.

2. Идея разновозрастного образования. Среди детей разного возраста ребёнок последовательно и гармонично переживает своё взросление, как бы поднимаясь по ступенькам лестницы, ведущей в большой мир. Глядя на младших, он может видеть, каким он был раньше. На примере старших понимает, каким будет через год. Он знает, что у старших ребят есть свои взрослые обязанности, они – главные помощники педагогу. Старшие воспитанники обладают опытом, который они передают младшим. Со временем воспитанник постепенно осваивает все сложные действия и теперь уже сам помогает педагогу, он сам может прийти младшим на выручку. И это ощущение созревает в самом ребёнке. Ребёнок получает опыт.

3. Идея восхождения. Во время обучения кроме формирования специальных знаний и умений в детях происходят личностные изменения, расширение кругозора, формирование здорового образа жизни, повышается духовный и нравственный уровень, уверенность в себе.

В основу дополнительной образовательной программы «Аэробика для малышей» положены следующие **принципы**:

- принцип непрерывного дополнительного образования как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;
- принцип творчества - помогает развивать детскую фантазию, способность принимать нестандартные решения, неординарно мыслить и действовать;
- принцип коллективной деятельности реализуется при выполнении коллективных подвижных игр, а также при организации коллективных праздников, конкурсов;
- принцип индивидуального подхода ориентирует педагога на учет индивидуальных и возрастных возможностей и способностей детей, реализуется в индивидуальных консультациях ребенка с педагогом;
- принцип самореализации предполагает создание творческой среды, в которой ребенок может ощутить успех от самостоятельной деятельности.

2.5. Список литературы

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк. - М.: Просвещение, 2007.
 2. Пягай Л.П. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие. - Тобольск, 2003.
 3. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: «Академия развития», 1998.
 4. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры. - М.: «Мир Книги», 2003.
 5. «Все цвета, кроме чёрного». Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. - М.: «Вентана – Граф», 2002.
-