**Министерство образования и науки Ульяновской области**

**Областное государственное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Дворец творчества детей и молодёжи»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017протокол №\_\_\_  | УТВЕРЖДАЮДиректор ОГБУ ДО ДТДМ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Галушкина приказ №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. |

**Дополнительная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно направленности**

**«Аэробика для малышей»**

**объединения «Аэробика»**

Срок реализации программы: **1 год**

Возраст обучающихся: **4-7 лет**

**Автор-разработчик:**

***Зорина Наталья Юрьевна,***

педагог дополнительного образования

**г.** Ульяновск, 2017 г.

**Структура дополнительной общеразвивающей программы**

**1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1 Пояснительная записка. стр.

1.2 Цель и задачи программы. стр.

1.3 Содержание программы. стр.

1.4 Планируемые результаты. стр.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

2.1 Календарный учебный график стр.

2.2 Условия реализации программы. стр.

2.3 Формы аттестации. стр.

2.4 Список литературы. стр.

* 1. **Комплекс основных характеристик программы**
	2. **Пояснительная записка**

**Нормативно-правовое обеспечение программы**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

* Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. [Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ](http://xn----7sbbsodjdcciv4aq0an1lf.xn--p1ai/files/upload/2015-12-02_%2810%29.pdf);
* СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 28 апреля 2017 г. № ВК – 1232/09 «О направлении методических рекомендаций» вместе с (Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).
* Устав ОГБУ ДО ДТДМ.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Объём программы:** 28 часов.

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

**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. Все дети группы, мальчики и девочки, занимаются вместе, одновременно, благодаря чему повышается плотность занятия и физиологическая нагрузка. Дети приходят на занятия в специальной форме и обуви, что дисциплинирует их.

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

**Педагогическая целесообразность.** В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, 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. Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей 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.

**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 как трудолюбие, целеустремленность, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути.

Именно в дошкольные и первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования корригирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является «рабочей осанкой».

**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.

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. За время обучения происходит восхождение воспитанников к общечеловеческим ценностям, таким как: Красота, Добро, Истина, Отечество.

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

*-* принцип непрерывного дополнительного образованиякак 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. Принцип реализуется 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-творца с педагогом;

*-* принцип самореализации предполагает создание творческой среды, в которой ребенок может ощутить успех от самостоятельной деятельности, выраженной в создании модели.

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 технологического приема);

- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);

- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цели:**

- удовлетворение физиологической потребности к движению, общению со сверстниками;

- укрепление здоровья обучающихся, совершенствование психомоторных способностей у учащихся.

**Задачи:**

**Образовательные:**

-познакомить с элементарными танцевальными 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.

**1.3. Содержание программы**

**1.3.1.Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Названия разделов**  | **Количество часов** | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| ***1*** | ***Общая физическая подготовка*** | ***15*** |  | ***15*** |  |
| 1.1 | Вводное занятие (правила техники безопасности)ОРУ (общеразвивающие упражнения) |  9 |  |  9 | Наблюдение |
| 1.2 | Упражнения для плечевого пояса и рук |  2 |  |  2 | Наблюдение |
| 1.3 | Упражнения для ног, спины |  2 |  |  2 | Наблюдение |
| 1.4 | Упражнения для туловища, координация |  2 |  |  2 | Наблюдение |
| ***2*** | ***Специальная физическая подготовка*** | ***10*** |  | ***10*** |  |
| 2.1 | Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж, хореография. | 3 |   |  3 | Наблюдение |
| 2.2 | Укрепление мышечного корсета | 3 |  | 3 | Наблюдение |
| 2.3 | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, аэробные базовые шаги | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 2.4 | Упражнения на равновесие, на гибкость |  2 |  |  2 | Наблюдение |
| ***3*** | ***Дыхательные упражнения*** | ***1*** |  | ***1*** | Наблюдение |
| ***4*** | ***Упражнения на расслабление*** | ***1*** |  | ***1*** | Наблюдение |
| ***5*** | ***Итоговое занятие*** | ***1*** |  | ***1*** | Наблюдение |
|  | **Всего** | **28** | **1** | **27** |  |

**3. Содержание программы**

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. Это разминка, подготавливающая мышцы ребенка к нагрузкам, комплекс партерной гимнастики, отдельные танцевальные движения и композиции, развивающие микро- и макро координацию. 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 детям музыка. В репертуар включается на только детские песни, но и классические, народные и эстрадные мелодии, в обработке, понятной детям этого возраста.

***Раздел 1. Вводное занятие.***

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

***Раздел 3. Общая физическая подготовка.***

*2.1. Упражнения в ходьбе и беге.* 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.

*3.2. Упражнения для плечевого пояса и**рук.* На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

*3.3. Упражнения для ног.* На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

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

 *3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений.* На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение),основы аэробных базовых шагов.

***Раздел 4. Специальная физическая подготовка.***

*4.1. 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.

*4.2. 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.

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

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

Взаимосвязь равновесия физического и психического, некоторые начальные силовые специфические элементы сложности детской аэробике.

*4.5. Упражнения на гибкост,подвижные игры с аэробными элементами.* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

*4.6. Акробатические упражнени.* Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

***Раздел 5. 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. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

***Раздел 6. Упражнения на расслабление.***

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

***Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция.***

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

***Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж.***

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

***Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления.***

*9.1. Физкультурный праздник (2 часа).*

I вариант (мероприятия общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

II вариант (мероприятия для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с не занимающимися). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;

- гибкость (выворотность) плечевых суставов;

- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45˚;

- сила мышц ног: прыжок в длину с места;

- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45˚ в тазобедренных суставах;

- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;

- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

*9.2. Праздник здоровья (2 часа).*

I вариант (мероприятия общешкольного масштаба). Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни, на которых выполняются задания как связанные с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

II вариант (мероприятия для начальной школы). 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).

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

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.

 Проверка результатов проходит в форме:

* игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.),
* тестирования.

совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья.

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:

* результативность деятельности ребенка,
* активность,
* аккуратность,
* степень самостоятельности в их решении и выполнении 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,
* анкетирование,
* психолого-диагностические методики.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1 год обучения** | **Методы и методики** |
| **Предметный компонент** | - знание правил техники безопасности и личной гигиены при занятиях корригирующей гимнастикой; - знание назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования и умение применять их в своей деятельности; - знание основ общей и специальной физической подготовки;- базовые знания о здоровье человека;-знание общих сведений о физических упражнениях. | -аукцион знаний;- комплексы общеразвивающих упражнений;- «мозговой штурм»;- собеседование;- тестирование;- опросники; |
| **Метапредметный компонент** | - владение сведениями о физическом здоровье человека;- исполнение различных видов упражнений; - умение выполнять самомассаж и взаимомасаж;- умение выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление ;- умение представить себя;- умение выбирать целевые установки для своих действий и поступков. | - наблюдение;- выполнение самомассажа, взаимомассажа;- дыхательные упражнения, упражнения на расслабление;- проведение спортивных праздников;-анализ.  |
| **Личностный** | - внутренняя позиция воспитанника на уровне положительного отношения к обучению;- ориентации на содержательные моменты учебно-воспитательного процесса и принятие образца «хорошего ученика»;- учебно-познавательный интерес к новому предметному материалу и способам решения новой частной задачи | - анкета «ЗОЖ»;-оздоровительная методика при Сколиозе;- тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д.Ловейко;- методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г.Санкт-Петербург) О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич. |

**Формы подведения итогов реализации программы:**

После обучения по дополнительной образовательной программе «Корригирующая гимнастика» каждый воспитанник выполняет контрольные испытания и показательные выступления. Итоговое занятие проходит в форме спортивного праздника, на который приглашаются родители, учителя, учащиеся школы.

Помимо завершающих мероприятий, проводятся контрольные занятия по разделам:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Итоговые занятия по разделам** | **Подведение итогов работ** |
| **1 год** | Теоретические сведения (основы знаний) | Анкета, тестирование |
| Общая физическая подготовка | Комплексы общеразвивающих упражнений |
| Специальная физическая подготовка | Упражнения на равновесие Упражнения на гибкость Акробатические упражнения |
| Дыхательные упражнения | Выполнение дыхательных упражнений |
| Упражнения на расслабление | Выполнение упражнений на расслабление |
| Самоконтроль и психорегуляция | Упражнения для самоконтроля |
| Самомассаж и взаимомассаж | Выполнение массажа |

**Прогнозируемый результат:**

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 соответсвии с темпом и ритмом музыки;

- выражать чувства и переживания с помощью движений и жестов соответствии с характером музыки;

- начинать движение с началом музыкальной фразы;

- самостоятельно исполнять все изученные движения, ориентируясь по их названию.

**Предполагаемая результативность программы:**

Воспитательныерезультаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корригирующая гимнастика) распределяются по трем уровням.

***1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):***приобретение школьниками 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 школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):***развитие ценностных отношений школьника 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 школьником опыта самостоятельного социального действия):***приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

**Условия реализации программы:**

1.**Материально-технические:**

- оборудованный гимнастический зал (стенка, скамейки, палас);

- фортепиано, аккордеон для аккомпанемента;

- аудиоаппаратура (магнитофон);

- коврики для партерной гимнастики;

- гимнастические палки, мячи, скакалки;

- форма для занятий (гимнастический купальник, чешки, носки- девочки; футболка белая, шорты черные, носки, чешки – мальчики);

- комната для хранения костюмов.

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.

 **Формы аттестации.**

**(** Форма контроля, динамика роста показателей ОФП.)

Оценка качества и результативности обучения проводится в форме сдачи нормативов по общей физической подготовке. 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).

1. Входящая диагностика осуществляется при наборе групп. Может проводиться в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке (измерение: силы, быстроты).
2. Текущая диагностика осуществляется при изучении отдельных тем, а так же по итогам изучения каждого годичного курса программы. Проводится в виде учебно-контрольных состязаний (спарринги), сдача контрольных нормативов по физической подготовке, участие в соревнованиях.
3. Итоговая диагностика проводится по завершению изучения всего программного курса (к концу четвертого года обучения). Проводится в виде выступлений на соревнованиях, выполнении спортивных разрядов.

**Оценочные материалы.**

***1. Задания к тестированию по общей физической подготовке:***

1. Пресс (складывание из положения, лежа на спине) за 30 секунд.
2. Прыжки со скакалкой за 30 секунд.
3. Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) за 30 секунд.
4. Приседания за 30 секунд.
5. Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами в см.
6. Бег на 20 метров с высокого старта на время (челночный бег 4\*5м)
7. Гибкость в трех положениях (правый, левый, прямой).
8. Малая акробатика (кувырки вперед и назад, мост держать 3-5 секунд).
9. Высокое поднимания бедра, касаясь скакалки за 30 секунд.

**Контрольные нормативы по физической подготовке**

**(средний уровень.)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид испытаний** | **Возраст** |
| 6-7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 |
| Бег,челночный 4\*9м | 14.0 | 13.2 | 12.6 | 11,4 | 10.6 | 9.6 |
| Подтягивание на перекладине(кол-во раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 8 | 14 | 18 | 25 | 28 | 34 |
| Прыжки в длину с места (см) | 110 | 115 | 130 | 160 | 180 | 200 |
| Прыжки на скакалке | 15 | 25 | 35 | 42 | 48 | 60 |
| Приседания,30 сек | 12 | 23 | 38 | 46 | 58 | 70 |
| Сгибание и разгибание корпуса,30 сек | 10 | 21 | 35 | 40 | 52 | 60 |

**Список использованной литературы**

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007 г.

2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009 г.

3.«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003 г.

4.300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998 г.

5.«Все цвета, кроме чёрного» - организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. «Вентана – Граф», Москва, 2002 г.

6.Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.