

«Утверждаю»

и.о. заместителя директора

_____ Суюнчалиева Х.А.

« » _____ 2019 г.

Направленность: физкультурно-спортивная

**ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ
«ЛАСТОЧКА»**

Уровень освоения программы: ознакомительный

Педагог дополнительного образования

Авдеева Татьяна Геннадьевна

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 4-7 лет

Москва
2019 год

Пояснительная записка.

Направленность программы. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа представляет собой вариант планирования деятельности в дошкольном отделении по направлению – детский фитнес и включает в себя элементы акробатики, аэробики и художественной гимнастики. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Актуальность. В настоящее время важным элементом государственной политики является приобщение всего населения к здоровому образу жизни. Анализ практической деятельности в ДО показывает, что возможности детского организма на физкультурных и музыкальных занятиях используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими в полном объеме. К тому же в настоящее время дети мало гуляют во дворе, редко играют в подвижные игры, их двигательная активность значительно снижена. А движение, как нам всем известно, это жизнь. Грация, пластика, гибкость, совершенство движений. Как приятно смотреть на человека, уверенного в себе, здорового, сильного, жизнерадостного. Но как же он стал таким? Мы все родом из детства. А детство – это удивительный мир подражания, невероятных проявлений задатков, способностей, неисчерпаемый кладезь эмоциональности и фундамент здоровья на многие годы. Здоровый образ жизни, активные занятия спортом и физической культурой являются на данный момент важным звеном, актуальной проблемой, на которую обращают внимание ведущие педагоги. Ведь здоровый человек – это здоровое общество. Занятия по данной программе дают возможность ребятам насытить свою жизнь активным движением, научиться координировать отдельные части тела и управлять своим телом, задают основы здорового образа жизни. Актуальность программы заключена в том, что такие занятия оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

Новизна программы состоит в том, что в программе объединены несколько направлений детского фитнеса, что дает возможность ребенку и его родителям узнать и в дальнейшем определиться с выбором спортивной секции для своего ребенка. В отличие от существующих программ по ритмической гимнастике данная технология предусматривает использование преимущественно гимнастических упражнений танцевального характера. Предлагаемые комплексы достаточно интенсивны и призваны давать высокую физическую нагрузку на организм обучающихся.

Новизна программы состоит также в расширении содержания программного материала за счет включения нового материала: «Упражнения на гимнастическом мате», «Коррекция осанки», «Профилактика плоскостопия».

Педагогическая целесообразность. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического

воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, акробатика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Эмоциональность обусловлена использованием музыки. Данная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

– принципах обучения:

1. учет индивидуально - психологических особенностей ребёнка;
2. учет возрастных особенностей детей и их физическую подготовленность;
3. учет группы здоровья каждого ребёнка;
4. учет нагрузки и дозировки упражнений на занятии;
5. создание эмоционально-положительной непринуждённой обстановки на занятии;
6. чередование упражнений сложных по координации с упражнениями сложными в двигательном отношении;
7. усложнять комплексы упражнений за счет разучивания новых, увеличения дозировки старых, выполнения комбинированных;
8. учет интересов и потребностей ребенка;
9. учет времени и длительности занятий.

– формах и методах обучения (активные методы дистанционного обучения, дифференцированное обучение, занятия, конкурсы, соревнования и т.д.);

– методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов конкурсов, соревнований и др.);

– средствах обучения (перечень необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на объединение детей).

Цель программы - разностороннее физическое развитие ребенка средствами художественной гимнастики, акробатики, аэробики, пластики движений, формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

обучающие:

– Обучать основам художественной гимнастики, акробатики, аэробики, направленных на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формирование специальных гимнастических умений и навыков обучающихся, формирование коммуникативных способностей через активную деятельность.

воспитывающие:

– стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

– формировать представление о здоровом образе жизни;

– воспитание нравственно-волевых качеств обучающихся:

- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, создание дружного коллектива;
- создание условий для формирования коммуникативной культуры обучающихся;
- совершенствование способностей к совместной деятельности со сверстниками, педагогом.

развивающие:

- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- создание условий для творческого развития и самореализации обучающихся через занятия гимнастикой;
- формировать эстетический вкус, чувство гармонии.

Отличительные особенности заключаются в решении задач социально-личностного развития ребенка как отличительной особенностью комплексной программы развития и воспитания детей, реализуемой в ДО – воспитание активности, инициативности, способности к сотрудничеству, взаимодействию, в особом внимании к профилактике плоскостопия и нарушения осанки, как наиболее часто встречающемуся виду нарушений здоровья воспитанников ДО, а также в процессе приобщения воспитанников к традициям отделения. Участие в открытых мероприятиях, в ежегодных отчетных концертах и фестивалях.

Возраст детей - 4-7 лет. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном возрасте. В период от 4 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

Срок реализации программы – 1 год. Программы реализуется двумя этапами – базовый (сентябрь - декабрь) и этап совершенствования полученных навыков (январь – май). Данный срок достаточен для реализации программы и реален для достижения желаемых результатов.

Форма и режим занятий:

Занятия проводятся по группам 20-25 человек, два раза в неделю. Комплектуя группы для проведения занятий, педагог учитывает возраст обучающихся.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, 36 недель в год, 72 занятия по 45 минут (15 минут каждого занятия занимает разминка).

Структура занятий: занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку, расслабление и самомассаж)
- основной части (акробатические упражнения, группировки, перекаты, кувырки, упражнения со снарядах,)

- заключительной (подвижные и малоподвижные игры, упражнения на расслабление и дыхание).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности в систематических занятиях физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу программы воспитанники:

- ✓ овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками: шаг на носочках, шаг на пяточках, подскоки, боковой и прямой галопы, шаг с равновесием, переменный шаг, приставной шаг, «Колечко», «Мостик», «Корзинка», «Лягушка», «Складочка», шпагат, «Ласточка», поворот-равновесие и другие.
- ✓ приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья: умение находить и считать свой пульс,
- ✓ приобретут необходимые гигиенические навыки;
- ✓ разовьют физические и психомоторные качества: скорость, координация, выносливость, равновесие,
- ✓ укрепят здоровье;
- ✓ научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- ✓ разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- ✓ научатся красиво, грациозно двигаться.

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

К концу года обучения воспитанники будут знать:

- краткую историю развития художественной гимнастики, акробатики;
- о пользе занятий физическими упражнениями;

уметь:

- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные шаги: шаг с носка, шаг с притопом, приставной шаг боковой и прямой, боковой и прямой галоп,
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики: вращение обруча на руке, на шее, на поясе, прыжок через скакалку поочередно каждой ногой и двумя ногами, вращения обруча и скакалки,
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики: поворот, равновесие на одной ноге, равновесие с затяжкой,
- распознавать характер музыкального произведения
- выполнять комплексы аэробики
- выполнять «колечко», «корзинку», «мостик» из положения лежа.

Предполагаемый результат

Дети знают правила постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Могут пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку. Чувствовать характер музыки и передавать его содержание через танцевальные движения, исполнять программные танцы, сохраняя осанку, выворотность стоп ног. Выполнять простейшие элементы партерной гимнастики, правильно исполнять этюды и композиции.

Способы определения результативности:

Педагогическое наблюдение

Тестирование

Выполнение диагностических заданий

Участие в конкурсах и выставках

Активность на занятиях

Мониторинг:

Педагогический мониторинг включает контрольные задания и тесты, анкетирование и диагностику личностного роста

Мониторинг образовательной деятельности детей: самооценка, творческий отчёт, фотоотчёт.

Виды контроля:

Начальный(входной) – проводится с целью определения уровня способностей ребёнка.

Текущий – проводится с целью определения степени усвоения материала.

Итоговый - проводится с целью определения уровня развития детей на конец срока реализации программы.

Формами подведения итогов являются открытые занятия.

Учебно-тематический план (36 недель, 72 часа в год)

№	Темы занятий	Кол-во часов	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	0
2	Сюжетно-игровые занятия	4	1	3
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	1	9
4	Тренинг без предметов	11	1	10
5	Танцевальные упражнения, аэробика	10	1	9
6	Коррекция осанки	3	1	2
7	Профилактика плоскостопия	2	1	1
8	Упражнения на гимнастическом мате	3	1	2
9	Акробатика	10	1	9
10	Упражнения со скакалкой	6	1	5
11	Упражнения с мячом	6	1	5
12	Упражнения с лентами и другими предметами	5	1	4
13	Итоговое занятие	1	0	1
	Итого	72	12	60

Содержание:

1. Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.

Гигиенические основы занятия. Техника безопасности на занятиях
История развития художественной гимнастики, акробатики, аэробики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале:

- гигиена занятий;
- одежда и обувь для занятий;
- влияние занятий физической культурой на рост и развитие;
- утренняя гимнастика

2. Сюжетно-игровые занятия

сюжетные игры; обучающие игры; игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; малоподвижные игры, разминки «Путешествие», «Музыкальный магазин»

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения:

- построение;
- выравнивание;
- ходьба на месте и в движении;
- переход с шага на бег и обратно

Общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса;
- для шеи и туловища:
- для ног;
- для мышц голени и стопы;
- для развития быстроты, ловкости, общей выносливости

4. Тренинг без предметов

Растяжка, прямой и поперечный шпагаты, наклоны вперед и в сторону, упражнения «уголок»

Специальная физическая подготовка

1. Базовые упражнения:

- элементарные позы;
- движения отдельными частями тела

2. Специальные упражнения:

а) упражнения в равновесии:

- стойка на носках;
- переднее равновесие;

б) волны:

- вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные;

в) вращения:

- переступанием;
- скрестные

3. Различные прыжки:

- выпрямившись;
- прогнувшись;
- со сменой ног (спереди, сзади)

Упражнения в равновесии:

- заднее;
- переднее;
- боковое

Волнообразные движения:

- боковая волна;
- боковой взмах;
- волна туловищем

Вращения

5. Танцевальные упражнения, аэробика

Танцевальные дорожки, комплексы аэробики.

- Шаг на полупальцах;
- бег на полупальцах;
- мягкий шаг;
- высокий шаг;
- пружинящий шаг;
- приставной шаг
- Вальсовый шаг поворотом;
- вальс в парах;
- элементы русского танца;
- элементы современного танца

6. Коррекция осанки

Упражнения на выпрямление плеч, шаг с прямой спиной, упражнение «Робот».

7. Профилактика плоскостопия

Ходьба на внутренней и внешней поверхностях стопы, вращение стопы, перекаты стопы, шаг с пятки на носок.

8. Упражнения на гимнастическом мате

Перекаты по мату вытянувшись во весь рост, перекаты на спине, кувырок вперед и назад.

9. Акробатика

Равновесие, стойка на лопатках, стойка «Лягушка», колесо, мост из разных положений: лежа, стоя, сидя с проворотом руки, «колечко», «корзиночка», «лук»,

10. Упражнения со скакалкой

Вращения скакалки вперед\назад, «восьмерка» скакалкой, прыжки через скакалку вперед\назад, двойные прыжки. Качания и махи скакалкой; круги в различных плоскостях; перепрыгивания; прыжок вперед; прыжок назад; вращения вперед – назад

11. Упражнения с мячом

Перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками; бросок с отбивом о стену; бросок одной рукой и ловля двумя; отбивы о пол; перекаты по рукам; переброски

12. Упражнения с лентами и другими предметами

Упражнения с лентами (волна, змейка, мах, кружение), с погремушками, флажками и с обручем:

- Махи одной и двумя руками;
- вращение вокруг туловища;
- вращения на кисти;

- перекаты по полу;
- «вертушка»;
- бросок и ловля одной рукой;
- ловля во вращении с броска;
- прыжки через обруч

13.Итоговое занятие

Творческая работа с предметами художественной гимнастики.

Методическое обеспечение

Основными методами во взаимодействии с дошкольниками являются показ и словесно-образное объяснение, базирующееся на органическом слиянии музыки и движения.

Основными принципами планирования, организации и проведения занятий по Программе являются: систематичность, последовательность доступность, перспективность, повторяемость, заинтересованность.

При проведении занятий нужно разумно дозировать нагрузку на организм дошкольников. В большинстве случаев физическая и эмоциональная нагрузка соответствует времени звучания, темпу и характеру музыкального сопровождения. Быстрые по темпу и эмоциональные по характеру музыкальные произведения нужно чередовать с более спокойными.

На каждом занятии необходимо умело сочетать материал из всех разделов программы. Они должны чередоваться не механически, а соединяться органично, быть пронизаны единым педагогическим замыслом занятия.

Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах, у опоры и т.д. Поточный метод предполагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время.

При проходном методе упражнения выполняют на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки, повороты танца

Занятия проводятся в музыкальном зале, т.к. для растяжки необходим ковер.

Материально-техническое обеспечение занятий	Виды методического и дидактического материала, используемые педагогом	Условия реализации программы
Наличие оборудованного зала для занятий, соответствующего санитарным нормам. В зале должны быть: зеркала, коврики, аудио и видеоаппаратура. Наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек	Методические пособия, статьи, презентации по детскому фитнесу, акробатике, аэробике и художественной гимнастике. Методическая	Представлены современные информационно – педагогические условия (электронные образовательные ресурсы, использование

<p>купальник для занятий и юбочка, чешки или балетки).</p> <p>Музыкальное сопровождение (наличие аудиозаписей, кассеты, диски)</p> <p>Наличие сценических костюмов для концертных номеров.</p> <p>Перечень оборудования, необходимого для занятий (Погремушки – по количеству занимающихся,</p> <p>Гимнастические мячи – по количеству занимающихся,</p> <p>Гимнастические ленты (L – 0,5м)– по количеству занимающихся,</p> <p>Гимнастические ленты (L – 1,5м)– по количеству занимающихся,</p> <p>Игровой материал по теме занятий,</p> <p>Обручи, Скакалки – по количеству занимающихся (индивидуальные)</p>	<p>литература по детской психологии и педагогике.</p> <p>Видеозаписи выступлений гимнасток.</p>	<p>инфраструктуры учреждения, района и города: библиотеки, музеи, памятники скульптуры, музыкальные театры, спортивные соревнования).</p>
---	---	---

Список литературы

Для педагога	Для детей	Для родителей
<p>1. Акробатические кувырки. Дошкольное воспитание № 6 1996 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».</p> <p>2. Упражнения в равновесии на снарядах (гимнастической скамейке) Дошкольное воспитание № 9 1996 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».</p> <p>3. Акробатические упражнения. Дошкольное воспитание № 5 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».</p>	<p>1.С.Я. Маршак «Цирк Шапито»</p> <p>2.С.В. Михалков «Цирк»</p> <p>3.В. Драгунский «Девочка на шаре»</p>	<p>1.Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, Ленинградский областной институт развития образования, 2000 г.</p> <p>2.О. Цыпленкова «Гимнастика для детей от 2 до 5 лет», Издательство «Робинс», 2012 г.</p> <p>3.С. Колесникова «Детская аэробика: методика, базовые</p>

<p>4. «Художественная гимнастика в школе». Г.А.Боброва. Издательство «Физкультура и спорт» 1998 г.</p> <p>5. Развивающая педагогика оздоровления. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров. ЛИНКА-ПРЕСС. Москва 2000.</p> <p>6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003</p> <p>7. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», М., «Советский спорт», 1988</p> <p>8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003</p> <p>9. Касицына М.А., Бородина И.Г. «Коррекционная ритмика», М., «Гном и Д», 2005</p> <p>10. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М., «Терра-Спорт», 2000</p> <p>11. Эллис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкмэн «Упражнения на растяжку», М., «ФАИР - ПРЕСС», 2001</p>		<p>комплексы», Издательство «Школа развития», 2005 г.</p>
---	--	---

Интернет - ресурсы

1. http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1- о методике партерного экзерсиса - «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».
2. Материал из Википедии — свободной энциклопедии- <http://ru.wikipedia.org>