Отдел образования администрации Пичаевского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Рекомендована к утверждению
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»
Пичаевского района Тамбовской
области
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»
_____ Т.А. Никулина
«31» 08. 2023 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Наше здоровье»
Стартовый уровень
Возраст учащихся 11-16 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Беляев Анатолий Васильевич
педагог дополнительного образования

с.Пичаево 2023г

Информационная карта программы

1. Наименование учреждения, реализующего образовательную программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр» Пичаевского района
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Наше здоровье»
3. Сведения об авторе (ФИО, образование, должность)	Беляев Анатолий Васильевич, высшее, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 сентября.2022 г. № 629); приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.№ 38); Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ В*О* «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Устав МБУ ДО «Детско-юношеский центр»
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Вид программы	Общеразвивающая
4.5. Возраст учащихся по программе	11-16 лет
4.6. Продолжительность обучения	1 год

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Наше здоровье».

1.1. Пояснительная записка

Занятия физической культурой - это, прежде всего воспитание здорового ребенка. А воспитание физически полноценных детей – необходимое условие их будущей эффективной трудовой деятельности, творческого участия в общественном производстве. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. В программе больше внимания уделено целям пропагандирования здорового образа жизни, развитию системы профилактики и коррекции здоровья на основе мониторинга и определения ведущих факторов риска.

Уровень освоения - стартовый.

Новизна данной программы заключается:

в реализации идеи эффективного развития гармоничной личности в условиях сотворчества учащихся в разновозрастном творческом объединении;

в продуктивном внедрении в образовательный процесс информационных технологий;

в комплексном воздействии различных видов двигательной активности с целью раскрытия творческого потенциала личности;

в социализации личности в коллективе;

в развитии у учащихся мотивации к двигательной активности и совершенствовании физических и спортивных показателей.

Актуальность. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Отличительные особенности программы. Данная программа дает возможность восполнить пробелы спортивно-оздоровительного образования учащихся, в особенности в плане приобретения ими практических навыков работы в создании спортивно-танцевальных композиций, способствует повышению общего уровня физической и нравственно-эстетической культуры личности. Образовательные технологии направлены на развитие важнейших компетенций, обучающихся для современной жизни.

По уровню освоения Программа является общеразвивающей, так как способствует формированию духовного мира обучающихся, их самостоятельного мышления и развитию творческих способностей.

По целевой установке является образовательной – знания не только усваиваются детьми, но и используются в их жизнедеятельности.

Адресат программы программа предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста (11-16 лет)

Средний школьный возраст (11-13 лет). Этот возраст – период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Старший школьный возраст (14-16лет). В этом возрасте дети усиленно начинают заниматься самовоспитанием. На данном этапе у них происходит процесс активного созревания организма, хорошо развита двигательная сфера. Продолжается процесс окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по Программе «Аэробика» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей, закреплению навыка правильной осанки. Очень важным становится укрепление и сохранение здоровья детей средствами аэробики, предложенными в Программе.

Объем и срок освоения программы

Программа ««Наше здоровье»» рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 216 часов.

Режим занятий:

36 рабочих недель в год, 6 часов в неделю.

Количество занятий в неделю - 3 раза по 2 часа. (45х45) с 10-ти минутным перерывом между занятиями. Всего 216 часов в год.

Форма обучения – очная.

На каждом занятии проводится музыкальная пауза**.** Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия всем составом учебной группы, по звеньям, индивидуально.

Программа предназначена для освоения учебного материала в течение 1 года детьми разных возрастных групп: от 11до 16 лет. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному и гендерному признаку.

Состав группы постоянный 10-15 человек.

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Занятие по данной программе состоят из теоретической и практической частей. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций.

Формы организации занятий: лекция, экскурсия, тестирование, анкетирование, учебно-тренировочное, игровое, контрольное, хореографическое, репетиционное, соревновательное, творческое, интегрированное занятие, итоговые занятия.

Содержание программного материала предусматривает дифференцированный подход к обучению учащихся, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки, индивидуальным особенностям учащихся и физиологическим возможностям ребёнка.

В образовательном процессе применяются различные **методы и приемы обучения:**

объяснительно – иллюстративный (рассказ, лекция, дискуссия, собеседование, голосовые сигналы, счёт, подсказки, вербальные команды и название шагов и движений).

Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение), невербальные команды, просмотр видео-фото-материалов;

репродуктивный - правильная, четкая демонстрация-показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;

тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей; непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка;

наглядно-слуховые приемы представляют собой звуковую регуляцию движений (слуховой наглядностью является музыка);

пояснение сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;

исследовательский - творческие проекты, самостоятельная работа, творческие отчёты).

Используемые в работе методы опираются на процесс мышления и объединяют познавательные процессы с практическими умениями.

Образовательные технологии.

Технология **развивающего обучения** – активизация музыкальной памяти, внимания, мышления. Технология эффективности организации и

управления образовательным процессом - качество освоения программного материала.

Образовательные технологии направлены на развитие важнейших компетенций, обучающихся для современной жизни.

Здоровьесберегающие технологии.

Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой (формирование правильного дыхания).

Игровые технологии (музыкально-дидактические игры, упражнения в игровой форме «Сочини танец», танцевальная импровизация. Игровые динамические паузы – снятие перегрузок.

Особенности организации образовательного процесса.

При проведении занятий учитывается: уровень ЗУН учащихся, индивидуальные особенности и физиологические возможности ребёнка, особенности мышления, познавательные интересы. За период обучения, учащиеся получат определенный объем знаний, качество которых проверяется через промежуточный контроль: участие в конкурсах, фестивалях, концертных выступлениях, упражнения на умение владеть своим лицом и телом.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Совершенствование физических, творческих, художественно-эстетических качеств, учащихся посредством занятий спортом с элементами аэробики.

Задачи:

образовательные:

познакомить учащихся с элементами строевой подготовки, научить выполнению строевых команд;

научить ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;

научить основам аэробики – базовым шагам, движениям рук;

научить попадать движениями в такт музыкальной фразы, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений;

научить правилам борьбы с вредными привычками, основам рационального питания.

воспитательные:

воспитывать дисциплинированность, аккуратность и пунктуальность;

воспитывать коммуникативные качества;

воспитывать чувство ответственности за успех общего дела.

развивающие:

развивать музыкальность, чувство ритма;

развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);

развивать двигательную активность;

развивать творческое воображение.

1.3. Содержание программы
Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	**2**	2		Начальная диагностика
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	**16**	**15**	**1**	Тестирование, опрос, собеседование
1.1	История развития аэробики.	2	2		
1.2	Инструктаж по технике безопасности.	2	2		
1.3	Виды аэробики.	2	2		
1.4	Основы здорового образа жизни.	2	2		
1.5	Начальная диагностика ЗУН.	2	1	1	
1.6	Гигиена спортивных занятий.	2	2		
1.7	Основы музыкальной грамоты.	2	2		
1.8	Травмы, заболевания. Меры профилактики.	2	2		
Раздел 2. Общая физическая подготовка		**56**	**1**	**55**	Контроль техники выполнения упражнений, опрос, зачет
2.1	Элементы строевой подготовки.	10	1	9	
2.2	Разминка и ее элементы.	6		6	
2.3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	10		10	
2.4	Общеразвивающие упражнения с предметами.	10		10	
2.5	Общеразвивающие упражнения с использованием снарядов.	10		10	
2.6	Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	10		10	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		**42**		**42**	Контроль техники выполнения упражнений, опрос, зачет
3.1	Упражнения для формирования правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	16		16	
3.2	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	10		10	
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	10		10	
3.4	Упражнения для развития координации.	6		6	

Раздел 4. Специальная техническая подготовка		**82**		**82**	Контроль техники выполнения упражнений. Опрос, зачет
4.1	Базовые шаги аэробики.	30		30	
4.2	Движения рук в аэробике.	20		20	
4.3	Разнообразные виды передвижений.	22		22	
4.4	Хореографическая подготовка	20		20	
Раздел 5. Диагностический этап		**18**	**2**	**16**	Концерт
5.1	Уроки пластики.	14	1	13	
5.2	Контрольное выполнение упражнений.	2	1	1	
5.3	Показательные выступления	2		2	
Всего:		216	18	198	

Содержание учебного плана

Вводное занятие: Режим и план работы творческого объединения**,** инструктаж по технике безопасности, собеседование

Раздел 1 «Теоретическая подготовка и диагностика ЗУН»

Тема 1.1. История развития аэробики

Теория. Рассказ об истории зарождения и развития аэробики, основных направлениях в аэробике. Оздоровительное значение аэробных упражнений.

Тема 1.2. Инструктаж по технике безопасности, гигиена спортивных занятий.

Теория. Правила поведения занимающихся аэробикой, правила техники безопасности в процессе занятий. Проведение инструктажа по технике безопасности в творческом объединении. Выполняя некоторые упражнения в аэробике с ошибками можно причинить себе больше вреда, чем получить пользы (беседа о вреде неправильного выполнения движений).

Тема 1.3. Виды аэробики

Теория. Аэробика как совокупность средств и методов физического воспитания. Знакомство с видами аэробики: степ-аэробика, йога – аэробика, фитбол - аэробика и.т.д.

Тема 1.4. Основы здорового образа жизни

Теория. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Беседа об утренней гимнастике и режиме дня школьника. Понятие о личной гигиене. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек

Тема 1.5. Начальная диагностика знаний, умений, навыков

Теория. Начальная диагностика знаний, умений, навыков. Кроссворды на спортивные темы.

Практика. Проверка знаний, умений, навыков обучающихся. Выполнение контрольных упражнений.

Тема 1.6. Гигиена спортивных занятий

Теория. Понятие о личной гигиене, гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

Тема 1.7. Основы музыкальной грамоты

Теория. Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат. Понятие о характере и размере музыки. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки для тренировки.

Тема 1.8. Травмы, заболевания. Меры профилактики

Теория. Понятия о травмах, краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, кровотечения. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, их профилактика. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка»

Тема 2.1. Элементы строевой подготовки

Теория. Понятия «строй», «колонна», «шеренга», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, вполоборота.

Практика. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги. Построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым, походным шагом. Движение бегом, переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (направо, налево). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа, прыжками)

Тема 2.2. Разминка и ее элементы

Практика. Выполнение упражнений, разогревающих мышцы.

Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика. Для рук: поднимание и опускание рук вперед-вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, движения по дуге вперед. Круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги

врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменениями темпа и амплитуды движений.

Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь.

Удержание туловища в наклонах, упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами.

Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры), выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движение ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу), в сторону назад, в сторону, вперед (в различном темпе, до увеличения амплитуды до 90 градусов и более.

Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения с предметами

Практика. С набивными мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой, броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты, приседания, подскоки и др.) в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Тема 2.5. Общеразвивающие упражнения с использованием снарядов

Практика. Гимнастическое бревно: в упоре на бревне - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на бревне: поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастический станок: стоя лицом, (боком, спиной) к станку поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к станку, нога на перекладине - наклоны до касания руками пола; стоя боком или лицом к станку - приседания на одной или обеих ногах. Из стойки на одной ноге, вторая на перекладине - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за перекладину или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа,

зацепившись носками за станок - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к станку - прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Тема 2.6. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры

Практика. Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости.

Атлетическая гимнастика: жим лежа, подтягивание, жим с груди стоя, приседания, подъемы на носки стоя, подъем ног, подъем туловища.

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.1. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Практика. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки.

Тема 3.2. Упражнения для развития амплитуды и гибкости

Практика. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Движения ногами в разные стороны с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд; упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 сек.).

Тема 3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; пружинистый шаг (10-15 сек.); пружинистый бег (20-30 сек.) Приседание с отягощением, приседание на носки. Прыжки на месте на одной, двух ногах.

Тема 3.4. Упражнения для развития координации движений

Практика. Выполнение небольших комбинаций (под музыку и без музыки), включающих базовые шаги и перемещения в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Раздел 4 «Специальная техническая подготовка»

Тема 4.1. Изучение базовых шагов аэробики

Практика. Открытые и скрестные шаги, шаги с поворотами, приставные и скользящие шаги, шаги с переступаниями, шаги через препятствие, «квадрат». Ходьба с поворотами, подскоки и прыжки. Выпады в аэробике.

Тема 4.2. Движения рук в аэробике

Практика. Упражнения для сгибателей и разгибателей. Упражнения для увеличения подвижности в предплечье и плечевых суставах. Развитие мышечного чувства. Упражнения и растяжки для мышц рук и груди.

Движение рук низкой амплитуды. Движения рук средней амплитуды. Движения рук высокой амплитуды. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Тема 4.3. Разнообразные виды передвижений

Практика. Тустеп, полька, скоттиш, подскок, скольжение, галоп, скрестный шаг, прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, на двух ногах.

Тема 4.4. Хореографическая подготовка

Теория. Беседа о хореографии.

Практика. Элементы классического танца. Позиции рук, ног. Полуприседания, приседания, махи ногами на высоту 45 градусов, круги ногой по полу, подъем на полупальцы, махи ногами вперед-назад, поднимание ноги вперед, в сторону и назад.

Элементы эстрадного танца. Модерн, диско, джаз, фанк, хип-хоп, латина. салса, рок-н-ролл.

Раздел 5 «Диагностический этап»

Тема 5.1. Уроки пластики

Теория. Изучение движений 1 комплекса.

Практика. Отработка изученных движений 1 комплекса.

Техника выполнения движений. Отработка движений под счет, под музыку.

Изучение 2 комплекса упражнений в стиле «модерн». Техника выполнения движений. Отработка движений под счет, под музыку.

Тема 5.2. Контрольное выполнение упражнений

Теория. Проверка теоретических знаний.

Тестирование, разгадывание кроссвордов на знание теории по аэробике.

Практика. Выполнение контрольных упражнений.

Тема 5.3. Показательные выступления

Практика. Отчетный концерт.

Планируемые результаты.

Результаты обучения (предметные результаты)

К концу обучения, учащиеся должны:

знать:

элементы строевой подготовки, выполнение строевых команд;

выполнение ритмичных упражнений на развитие подвижности рук, ног, шеи;

основы аэробики - базовые шаги, их названия и правильность выполнения;

движения рук в аэробике;

правила борьбы с вредными привычками основы рационального питания;

уметь:

попадать движениями в такт музыкальной фразы, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений**;**

выполнять упражнения, улучшающие осанку и гибкость;

справляться с заданиями, которые развивают двигательную активность;

приобрести навыки:

выполнения строевых команд, строевые упражнения, упражнения на равновесие, технично выполнять базовые шаги;

доброжелательного взаимодействия со сверстниками.

Результаты воспитательной деятельности

у учащихся сформируются такие качества, как дисциплинированность, аккуратность и пунктуальность;

коммуникативные качества;

сформируется чувство ответственности за успех общего дела.

Результаты развивающей деятельности (личностные результаты)

у учащихся будет развита музыкальность, чувство ритма;

будет развита гибкость, улучшится осанка;

разовьется двигательная активность;

будет развито творческое воображение.

Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

С целью успешной реализации данной программы разработаны подробные план - конспекты всех занятий по программе, разработан и оформлен дидактический материал, разработана методика проведения итоговой аттестации учащихся.

2.1. Календарный учебный график

Начало занятий с 15 сентября, окончание занятий 31 мая. Каникулы с 1 июня по 31 августа.

2.2. Условия реализации программы

Заинтересовать детей содержанием программы и ее конечным результатом;

организация процесса обучения в интересной доступной форме.

Материально-техническое оснащение занятий

Материально - технические (пространственные) условия организации познавательно-исследовательской и продуктивной деятельности детей включают: необходимое помещение для проведения занятий с зеркалом и станком; спортивные маты для занятий на полу; одежда, обувь, удобная для занятий; спортинвентарь (мячи 5 штук, скакалки 10 штук).

Техническое оснащение

магнитофон;
компьютер;
проектор;
экран;
записи аудио, видео, формат CD, MP3;
USB- флешки.

Методическое и дидактическое обеспечение программы

методические разработки по темам программы;
методика проведения итоговой аттестации учащихся;
игровые конкурсные программы;
информационная и справочная литература.

Дидактическое обеспечение программы

В процессе работы по настоящей программе используются:
информационно - методические материалы, литература;
сценарии массовых мероприятий, разработанные для организации досуга учащихся;
инструкция по технике безопасности;
диагностические методики для определения уровня ЗУН и творческих способностей учащихся;
новые педагогические технологии в общеобразовательном процессе (сотрудничество педагога с учащимися, создание ситуации успешности, взаимопомощи в преодолении трудностей, активизация творческого самовыражения);
видео и фото материалы.

Санитарно-гигиенические требования

Для реализации общеразвивающей программы имеется светлое, просторное помещение, с хорошей вентиляцией. Занятия проводятся в зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Он имеет хорошее освещение и периодически проветривается. Рядом с залом находятся туалет и душевые. В наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение

Реализация Программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной Программой. Для реализации Программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

2.3. Формы аттестации

Тестирование, собеседование, зачет, итоговая аттестация, показательные выступления, соревнования.

Формы отслеживания результатов образовательной общеразвивающей Программы

Входной контроль (начальная диагностика) - собеседование, анкетирование и т.д.

Текущий контроль - беседа в форме «вопрос – ответ», беседы с элементами викторины, игра, конкурсные программы, контрольные задания, тестирование, показательные выступления.

Итоговый контроль (итоговая и промежуточная аттестация) – зачетная работа по теме, игра, участие в отчётных концертах, муниципальных конкурсах, творческих проектах.

Промежуточная аттестация проводится в начале второго, третьего и четвертого года обучения, а также в конце первого, второго, третьего года обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце четвертого года обучения.

Практическая часть проводится в форме выполнения контрольных упражнений и в форме отчетного концерта. Теоретическая часть может проходить в форме кроссвордов, викторин, игр, ребусов.

2.4. Оценочные материалы, способы проверки ЗУН учащихся

В творческом объединении «Наше здоровье» в начале года проводится начальная диагностика уровня знаний, умений и навыков учащихся. Ее цель: узнать уровень способностей детей, их техническую подготовленность.

По результатам реализации Программы проводится промежуточная и итоговая аттестация по разработанным и апробированным методикам (в игровой форме, викторина, отчётный концерт, презентация, творческий проект), которые позволяют определить уровень теоретической и практической подготовки учащихся и соотнести их с прогнозируемым результатам образовательной Программы.

Диагностические методики позволяют определить активность познавательной деятельности, уровень самооценки, отслеживать личностные и творческие достижения учащихся.

2.5 Методическое обеспечение программы

№	Название раздела, темы	Формы занятий	Приемы и Методы	Дидактический материал, техниче-ское оснащение	Формы подведе-ния ито-гов
	Вводное занятие	лекция, беседа	Словесный	наглядно-иллюстрационный материал	Начальная диагностика
Теоретическая подготовка и диагностикаЗУН					
1.1	История развития	лекция	словесный,	наглядно-	собеседова

	аэробики		наглядный	иллюстрационный материал	ние
1.2	Инструктаж по технике безопасности	беседа	Словесный	инструктаж по технике безопасности; фото-видео-материалы	опрос
1.3	Виды аэробики	лекция	словесный интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал	Опрос, тестирование
1.4	Основы здорового образа жизни.	беседа	Словесный	наглядно-иллюстрационный материал	опрос
1.5	Начальная диагностика знаний, умений, навыков	тестирование	словесный наглядный практический	наглядно-иллюстрационный материал	Опрос, тестирование
1.6.	Гигиена спортивных занятий	беседа	Словесный Наглядный	наглядно-иллюстрационный материал	опрос
1.7	Основы музыкальной грамоты.	беседа	словесный	наглядно-иллюстрационный материал	контроль ритма (хлопки и счет музыки)
1.8	Травмы, заболевания. Меры профилактики	беседа	словесный интерактивный	фото- видео-материалы	опрос
Общая физическая подготовка					
2.1	Элементы строевой подготовки.	учебно-тренировочное занятие	словесный, наглядный, репродуктивный	компьютер, экран, магнитофон	зачет
2.2	Разминка и ее элементы	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивны	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос, зачет
2.3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивны	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос, зачет
2.4	Общеразвивающие упражнения с предметами.	групповое занятие, работа в парах	словесный, репродуктивный	компьютер, проектор, экран, магнитофон	опрос, зачет
2.5	Общеразвивающие упражнения с использованием снарядов.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивны	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет

2.6	Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивны	компьютер, агнитофон, диски с записями музыки	зачет
Специальная физическая подготовка					
3.1	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	учебно-тренировочное занятие	наглядный, практический	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
3.2	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	учебно-тренировочное занятие	наглядный, практический	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос, зачет
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивны	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
3.4	Упражнения для развития координации движений	работа в парах	наглядный, практический, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
Специальная техническая подготовка					
4.1	Базовые шаги аэробики.	беседа, учебно-тренировочное занятие	словесный, репродуктивный	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос, зачет
4.2	Движения рук в аэробике.	беседа, учебно-тренировочное занятие	словесный, наглядный, практический	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	опрос, зачет
4.3	Разнообразные виды передвижений	учебно-тренировочное занятие	словесный, наглядный, практический,	компьютер, магнитофон, диски с записями музыки	зачет
4.4	Хореографическая подготовка.	беседа, групповое занятие, работа в парах	словесный, наглядный, практический,	компьютер, магнитофон,	опрос, зачет
Диагностический этап					
5.1	Уроки пластики.	беседа	словесный,	компьютер,	опрос,

			интерактивный	проектор, экран, магнитофон,	зачет
5.2	Контрольное выполнение упражнений.	кроссворды, тесты, практические задания	словесный, практический, тесты ОФП	компьютер , магнитофон	зачет
5.3	Показательные выступления	контрольное занятие	практический	компьютер, магнитофон	концерт

2.6. Список литературы

для педагога:

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: Знание, 2009
2. Бабенка, Т.П. Экспресс – оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: метод, рекомендации[Текст]
3.Т.П.Бабенка, П.П. Каминский. – Ростов – н/Д, 2005
4. Виес Ю.Б. Аэробика для всех. -Мн. Книжный дом,2006.
5. Герасимова. Е. Аэробика для малышей[Текст]/ Е. Герасимова, И.Романенко. – М.: физкультура и спорт, № 9, 1996.
6. Горцев Г.Аэробика.Фитнес.Шейпинг.М.Вече,2001.
7. Иваницкий А.В., Иванова О.А., Матов В.В. Ритмическая гимнастика на ТВ. - М.: Советский спорт,2001-75с.
8. Ким Н. Фитнес от Натальи Ким, М.,2001.
9. Колодницкий Г.А., Кузнецова В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. - М.Дрофа,2003.
10. Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. ЮЮ - М.» Творческий центр»,2004.
11. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: т.1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002.
13. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
14. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. - М. Федерация аэробики России, 2005. - 48с.
15. Фабион Э.М. Ритмическая гимнастика -М., Фис, 2002.

для учащихся и родителей:

1. Буц Л.М. для вас, девочки/Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт-2008
2. Гурвич М.М.Как быть здоровым или семь правил правильного питания. М.Панорама,2001.
3. Колесникова С.В. Детская аэробика, - Ростов-на-Дону, «Феникс»,2005.
4. Сухарев А. Г. Дыхательная гимнастика. М.Медицина,2005
5. Попов В.Б.1001 упражнение для физического развития, - М.Астрель,2002.
6. Штеренгерц Р.Е., Белая Н.А. Самомассаж для взрослых и детей, Киев, Здоровье ,2002.

Приложение

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				лекция, беседа	**2**	Введение	Спортивный зал	Начальная диагностика
2				лекция	2	История развития аэробики	Учебный кабинет	собеседование
3				беседа	2	Инструктаж по технике безопасности	Спортивный зал	опрос
4				лекция	2	Виды аэробики	Учебный кабинет	Опрос, тестирование
5				беседа	2	Основы здорового образа жизни.	Учебный кабинет	опрос
6				тестирование	2	Начальная диагностика знаний, умений, навыков	Учебный кабинет	Опрос, тестирование
7				беседа	2	Гигиена спортивных занятий	Учебный кабинет	опрос
8				беседа	2	Основы музыкальной грамоты.	Учебный кабинет	контроль ритма (хлопки и счет музыки)
9				беседа	2	Травмы, заболевания. Меры профилактики	Учебный кабинет	опрос
10				учебно-тренировочное занятие	10	Элементы строевой подготовки.	Спортивный зал	зачет
11				учебно-тренировочное занятие	6	Разминка и ее элементы	Спортивный зал	опрос, зачет
12				групповое занятие, работа в парах	10	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортивный зал	опрос, зачет

13				групповое занятие, работа в парах	10	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Спортивный зал	опрос, зачет
14				учебно-тренировочное занятие	10	Общеразвивающие упражнения с использованием снарядов.	Спортивный зал	зачет
15				учебно-тренировочное занятие	10	Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	Спортивный зал	зачет
16				учебно-тренировочное занятие	16	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Спортивный зал	зачет
17				учебно-тренировочное занятие	10	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Спортивный зал	опрос, зачет
18				учебно-тренировочное занятие	10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	зачет
19				работа в парах	6	Упражнения для развития координации движений	Спортивный зал	зачет
20				беседа, учебно-тренировочное занятие	30	Базовые шаги аэробики.	Спортивный зал	опрос, зачет
21				беседа, учебно-тренировочное занятие	20	Движения рук в аэробике.	Спортивный зал	опрос, зачет
22				учебно-тренировочное	22	Разнообразные виды передвижений	Спортивный зал	зачет

				занятие				
23				беседа, групповое занятие, работа в парах	20	Хореографическая подготовка.	Спортивный зал	опрос, зачет
24				Беседа, групповое занятие	14	Уроки пластики.	Спортивный зал	опрос, зачет
25				кроссворды, тесты, практические задания	2	Контрольное выполнение упражнений.	Спортивный зал	зачет
26				контрольное занятие	2	Показательные выступления	Спортивный зал	концерт