

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУЦЕВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
педагогического совета
от «08» сентября 2020 года
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦТ
/Е.С. Миндрина/
М.П. Пр. № 137 от 11.09.2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

« Крепыши (фитнес с элементами танца) »
(указывается наименование программы)

Уровень программы: ознакомительный

(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 72 часа

(общее количество часов)

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 11048

Автор-составитель:

Шимко Елена Юрьевна -
педагог дополнительного образования
(указать ФИО и должность разработчика)

с. Красное, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

I раздел. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка.....	3-4
1.2 Цели и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы.	6-8
1.4 Планируемые результаты.....	9

II раздел. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.....	9-14
2.2 Условия реализации программы.....	14
2.3 Формы аттестации.....	14
2.4 Оценочные материалы.....	14
2.5 Методические материалы.....	14
3. Список литературы.....	15-16

Введение.

Современные дети всё больше времени проводят у компьютера, или телевизора. Подчас даже вытащить ребёнка на часик прогуляться является невыполнимой задачей для родителей, не говоря уже о каких-нибудь спортивных увлечениях.

Пассивность приобретает почти эпидемический характер среди детей. Но специалисты по-прежнему считают, что для нормального развития ребёнку необходима физическая активность средней интенсивности на протяжении часа или более, причём повторять её нужно почти каждый день, а лучше ежедневно. Но для ребёнка упражнения - это тоже игра. Футбол или волейбол, танцы, велосипед, даже игры в прятки или догонялки - всё это виды физической активности, прекрасно подходящие для удовлетворения потребности ребёнка в движении.

Детский фитнес с элементами танца – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребёнка. На фитнес-занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» предназначена для организации образовательно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования детей. Данная программа выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую функции. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребёнка в образовательно-воспитательном процессе.

1. Комплекс основных характеристик ознакомительной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка (общая характеристика программы).

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная, так как направлена на развитие и улучшение физических качеств у детей, психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы.

Актуальность программы

1. Обеспечение оптимального уровня физической активности.
2. Обеспечение двигательной и психологической разгрузки, повышение эмоционального фона.
3. Обеспечивают развитие творческого мышления и художественно-эстетического вкуса.

4. Занятия фитнесом, органично соединяющими в себе танцевальные, акробатические и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движения, подготавливают к здоровому образу жизни, улучшают физические качества детей.

Теоретическая значимость программы заключается в том, что данная программа и ее содержание вносят определенный вклад в методику обучения детей различным упражнениям в доступной для них форме и овладение танцевальными движениями спортивного танца.

Практическая значимость программы состоит в формировании основ здорового образа жизни у детей, овладению основам фитнеса и танца одновременно, развитию физических качеств, двигательных умений и навыков.

Отличительной особенностью программы является, необычность постановки занятия. Наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по различным видам детского фитнеса: фитбол - упражнения, игровая гимнастика, стретчинг, музыкально-подвижные игры, спортивно - танцевальная аэробика.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа «Крепыши» состоит из 2 модулей: «Детский стретчинг», «Игровая ритмичная аэробика».

Первый модуль программы реализуется по системе персонифицированного финансирования дополнительного образования Краснодарского края (далее – ПФДО).

Каждый модуль нацелен на достижение конкретных результатов. Модульный подход позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Особенности организации образовательного процесса.

Возможна реализация программы с применением дистанционных технологий: Онлайн-обучение (синхронные сетевые технологии) и Офлайн-обучение.

Онлайн-обучение:

- Видеоконференция на платформе ZOOM;
- Чат (онлайн-консультация);
- Видео-консультирование (WhatsApp, Skype)

Офлайн-обучение:

- Мессенджер WhatsApp, ВКонтакте;
- Электронная почта;
- Ссылки на электронные источники и видеоматериалы по теме занятия;
- Мастер-классы, презентации;
- Видео-уроки;

Основной вид деятельности – *самообучение*, организуемое посредством взаимодействия обучающегося с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы. Электронное обучение с применением дистанционных педагогических технологий расширяет возможность самостоятельного поиска информационно-познавательных ресурсов, т.е. находить нужную информацию, обрабатывать её и применять в практической деятельности.

Адресат программы - возраст учащихся, участвующих в реализации программы от 5 до 7 лет. Комплектование группы проводится в начале учебного года. Набирается группа в количестве 8-15 человек.

Уровень программы – ознакомительный.

Объём программы - 72 часа.

Формы обучения – очная, дистанционная.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий - занятия проводятся группой 2 раза в неделю по 30 минут.

В дистанционном режиме: 2 раза в неделю 15 минут.

Состав группы – постоянный, но допускается зачисление новых учащихся на основании собеседования.

Методы обучения - показ, объяснение, выполнение упражнений вместе с педагогом и самостоятельно под наблюдением педагога.

1.2 Цель и задачи программы.

Целью программы является формирование у детей дошкольного возраста мотивации к здоровому образу жизни средствами танцевально-игрового фитнеса. Содействие самореализации воспитанников в творческих видах деятельности, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности в доступной для них форме.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение выполнения упражнений с фитболами;
- овладение элементами основных движений спортивно-танцевальной аэробики;
- обогащение двигательного опыта посредством музыкально-подвижных игр, использовать их в качестве средств укрепления здоровья;

- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости - посредством стретчинга, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;

- формирование познавательного интереса, желания заниматься спортом и радоваться своим достижениям;

- формирование привычки к здоровому образу жизни.

Личностные:

- воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями;

- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, умению анализировать свои действия и действия товарищей;

Метапредметные:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;

- развитие индивидуальных способностей, позитивного отношения к движению.