

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ПРОМЫШЛЕННОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Рассмотрено:
На педагогическом совете
Протокол № 2
от 28.11.2023г.

Утверждаю:
Директор УДО ДДТ
И.В. Горемыкина
Приказ № 122-о от 01.12.2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Здоровячок»

Физкультурно- спортивная направленность

для учащихся 5-8 лет

Срок реализации программы: 8 месяцев

Разработчик:

Леонтьева Наталья Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Пгт. Промышленная 2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик Программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи Программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебно-тематический план	6
1.3.2. Содержание учебно–тематического плана.....	6
1.4. Прогнозируемые результаты реализации Программы.....	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации Программы.....	10
2.3. Формы аттестации.....	11
2.4. Диагностические и оценочные материалы.....	11
2.5. Методические материалы.....	12
3. Список литературы.....	15
Приложения.....	17

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на физическое развитие учащихся - координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, выносливость, а также на развитие внимания, чувство ритма, умение сосредоточиться на выполнении поставленной задачи.

Программа является продолжением программы «Здоровячок» стартового уровня.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. № 678-р;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28, вступившее в силу 01.01.2021г. «Об утверждении СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Законом «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013г. № 86-ОЗ;

- Уставом УДО «Дом детского творчества»;
- Учебным планом УДО «Дом детского творчества»;
- Календарным учебным графиком УДО «Дом детского творчества».

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость детского организма различного рода заболеваниям. Причиной является малоподвижный образ жизни, связанный с учебными нагрузками и зависимостью детей от гаджетов.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на повышение уровня двигательной активности учащихся как важного условия физического и эмоционального здоровья человека, его интеллектуального развития. Содержание программы включает освоение комплекса физических упражнений, подвижных игр, ритмических действий и ориентировано на формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни.

Новизна программы представляет сочетание комплекса физических упражнений с подвижными играми и ритмическими действиями. Комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, оздоровление различных функций и систем организма детей старшего дошкольного возраста, включая эмоциональное здоровье, на профилактику заболеваний, что особенно важно для детского организма.

Уровень освоения программы - базовый:

Срок реализации программы 8 месяцев, количество часов – 93.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу. Время занятия с дошкольниками составляет 30 минут, с перерывом между занятиями - 10 минут.

Программа адресована учащимся 5-8 лет.

При зачислении в творческое объединение «Здоровячок» требуется медицинская справка о допуске к занятиям.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – повышение уровня двигательной активности учащихся как важного условия укрепления их здоровья.

Задачи Программы:

Обучающие:

- дать учащимся основы знаний по комплексу упражнений общей физической подготовки;
- познакомить учащихся с видами подвижных игр, алгоритмом их организации и проведения;
- познакомить учащихся с основами ритмических движений.
- познакомить учащихся с элементами танцев.

Развивающие:

- формировать у учащихся мотивацию к физической активности;
- развивать у учащихся потребность в игровой деятельности;
- развивать у учащихся умение ритмично двигаться под музыку.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в «Я – концепции» через усвоение, освоение и принятие учащимися социально значимых знаний, приобретение соответствующего этим знаниям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;
- воспитывать у учащихся устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;
- воспитывать у учащихся потребность в социально-значимой деятельности, проявлении инициативы и творчества;

- воспитывать у учащихся уважение к культуре, традициям, истории своего народа, его героическому прошлому и настоящему, осознание российской гражданской идентичности путем наполнения ценностно-смысловой сферы.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка	28	2	26	тестирование
2.1	Упражнения на развитие гибкости, выносливости и силы	12	2	10	
2.2	Прыжковые упражнения	8		8	
2.3.	Техника выполнения акробатических упражнений	8		8	
3.	Ритмика	30	4	26	наблюдение
3.1.	Ритмические упражнения	6	2	4	
3.2.	Упражнения на ковриках	8	2	6	
3.3.	Упражнения на пластику и расслабление	8		8	
3.4.	Ритмические комбинации	8		8	
4.	Элементы танцев	30	4	26	
4.1	Элементы классического танца	15	2	13	
4.2.	Элементы русского народного танца	15	2	13	
5.	Контрольные испытания	3	1	2	Беседа-опрос
	Итого	93	13	80	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Тема 1.1. Введение. Техника безопасности.

Теория. Вводный инструктаж. Правила поведения в спортивном зале, на учебно-тренировочных занятиях, на улице и на дорогах.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (28 часов)

Тема 2.1. Упражнения на развитие гибкости, выносливости и силы.

Теория. Стартовый контроль, техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы основных мышечных групп, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика. Движение строевым шагом. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Движение в обход. Противходом 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. Прыжковые упражнения.

Теория. Техника безопасности при выполнении прыжков. Спортивная терминология выполняемых прыжков.

Практика. Прыжки высокие с подниманием колен, прыжки высокие ноги под себя, прыжки по точкам, подбивные прыжки, прыжки с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на одну, с одной ноги на две, с одной ноги на другую.

Тема 2.3. Техника выполнения акробатических упражнений.

Теория. Понятие группировка, пережат, кувырок, стойка на лопатках, стойка на голове, мостик, колесо.

Практика. Группировка лежа на спине, сидя, из упора присев; пережаты из основной стойки назад-вперед, в стороны; кувырок вперед, назад; стойка на лопатках; стойка на голове из положения присед; мостик из положения стоя на коленях; колесо.

Раздел 3. Ритмика (30 часов)

3.1. Ритмические упражнения.

Теория. Понятие ритмика, музыкальный размер.

Практика. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без

предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям, в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

3.2. Упражнения на ковриках.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Практика. Основы гимнастики на полу. Укрепление и развитие мышц ног: работа стопы, различные виды комбинаций.

3.3. Упражнения на пластику и расслабление.

Теория. Основные принципы дыхания. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Практика. Развитие навыков растяжения и расслабления. Пластичные упражнения для рук, наклоны корпуса в координации с движениями рук, напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.

3.4. Ритмические комбинации.

Теория. Что такое «комбинация». Музыкальный размер в парах. Фигуры в танцах.

Практика. Разучивание комбинаций в парах. Разучивание связки ритмичных движений, этюдов, танцевальных импровизаций.

Раздел 4. Элементы танцев (30 часов)

4.1. Элементы классического танца.

Теория. Понятие «классический танец».

Практика. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).

Упражнения на середине зала:

- приседания и полуприседания;
- поднимание стопы на полупальцы;
- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.

4.2. Элементы русского народного танца.

Теория. Понятие «народный танец».

Практика. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).

Основные танцевальные движения:

- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;
- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;
- повороты, прыжки.

Раздел 5. Контрольные испытания (3 часа)

Теория. Проверка теоретических знаний за учебный год, опрос.

Практика. Тест-контроль уровня физической подготовленности проводится в начале полугодий и в конце года. Сдача нормативов.

1.4. Прогнозируемые результаты реализации Программы

В результате обучения учащиеся

Знают:

- комплекс упражнений по общей физической подготовке;
- виды подвижных игр, алгоритм их организации и проведения;
- элементы танцев;
- основы ритмических движений.

Умеют:

- выполнять физические упражнения из комплекса общей физической подготовки;
- играть, организовать и провести игру;

- выполнять движения под музыку;

Владеют:

- развитой потребностью в физической активности;
- сформированным сознанием уважительного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни;
- коммуникативной и общей культурой.

У учащихся формируются:

- выраженная гражданская позиция;
- устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;
- уважение к культуре, традициям, истории своего народа, осознание российской гражданской идентичности;
- потребность в социально-значимой деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель по программе - 31, общее количество часов – 93.

Учебный год – с 1 января по 31 августа.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятий - 30 минут с перерывом между занятиями – 10 минут.

В каникулярное время занятия проходят в форме пеших экскурсий, акций, походов, выездных мероприятий, конкурсов, досуговых программ, соревнований и викторин. Допускается проведение отдельных занятий в дистанционной форме обучения.

2.2. Условия реализации Программы

В процессе занятий необходимо учитывать специфику детей младшего возраста, их эмоциональную отзывчивость на чувственные впечатления, которые обусловлены яркостью восприятия, воображения, восприятия словесного, целесообразно от 40 до 60% времени уделять следующим видам подвижных игр и эстафет:

- музыкальные игры для развития чувства ритма, мимики, пластики;

- подвижные игры с использованием средств ритмической гимнастики с включением упражнений по общей физической подготовке и подводящих к выполнению простейших элементов;
- эстафеты для развития основных двигательных способностей;
- подвижные игры, формирующие умения ориентировки в пространстве, перемещений и различных перестроений.

Реализация программы происходит при соблюдении следующих педагогических условий:

- Материально-техническое оснащение программы: необходимое помещение для проведения занятий с зеркалом и станком; спортивные маты для занятий на полу; одежда, обувь, удобная для занятий; спортивный инвентарь (мячи 5 штук, скакалки 10 штук) в соответствии с нормами СанПиН.

Кабинет оборудован спортивным тренажером («шведская стенка»).

- Техническое оснащение: магнитофон, компьютер, проектор, экран, записи аудио, видео, формат MP3, USB- флешки.

2.3. Формы аттестации

Результативность работы по программе отслеживается на протяжении всего процесса обучения:

- вводное тестирование (входная диагностика физических способностей учащихся);
- промежуточная аттестация (промежуточная диагностика физических способностей учащихся);
- итоговая аттестация (диагностика личностных достижений учащихся - уровень развития физических способностей).

2.4. Диагностические и оценочные материалы

Изучение эффективности реализации Программы осуществляется в процессе мониторинга. Он включает изучение степени достижения личностных и предметных результатов.

Изучение степени сформированности личностных результатов осуществляется с использованием стандартизированных методик, позволяющих изучить динамику развития коммуникативных, регулятивных качеств личности, её отношение к занятиям спортивной аэробикой, окружающему миру, себе.

Для изучения предметных результатов разработан и реализуется комплекс диагностических методик: опросы, тестовые задания и др.

Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных бесед. Ведущим методом контроля является наблюдение за правилами усвоения спортивной аэробики. Это даёт возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребёнка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в образовательный процесс.

2.5. Методические материалы

Учебное занятие можно проводить как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов.

Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от задач, поставленных при изучении темы. Выбор метода определяется также с учетом возможностей обучающихся, специфики изучения данного образовательного предмета, направления деятельности, возможностей материально-технической базы.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный (беседы, рассказы, ознакомление детей с литературой по хореографическому искусству);
- репродуктивный (копирование, повторение танцевальных связок, движений вслед за педагогом или видео записью);

- частично-поисковый, или эвристический (создание танцевальных связок, комплексов упражнений);
- исследовательский (подготовка, создание индивидуальных комплексов упражнений, танцевальных комбинаций, связок).

Формы организации образовательного процесса

- Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.
- Индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого воспитанника.
- Фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми воспитанниками, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Участие в конкурсах, смотрах, концертах, соревнованиях, фестивалях. Распределение часов на культурно-массовую деятельность зависит от календарного плана мероприятий.

Формы организации учебного занятия

Учебные занятия в объединении проводятся в форме беседы, игры, открытого занятия, праздников, практического занятия, соревнования.

Педагогические технологии

В образовательном процессе используются:

- Технологии группового обучения (И.Б. Первин);
- Технологии коллективного взаимообучения (В.К. Дьяченко);
- Здоровьесберегающие технологии (Н. В. Голобородько);
- Игровые технологии (Берн Э, Винклер Р.);

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.

Диагностика обученности по программе проводится в целях определения результативности усвоения знаниевого компонента, анализа процессов успешности создания особых условий обучения для учащихся, показавших высокие результаты. Эффективность освоения учащимися этих программ и является для педагогов дополнительного образования своеобразной оценкой качества проведенного диагностического обследования.

3. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2016 - 220 с.
2. Контвайнис, В. Подвижные игры [Текст]: методические рекомендации / В. Контвайнис, С. Станкявичус / пер. с литовского Р.А. Василевский, спец. редакция канд. пед. наук В.П. Иващенко. – М.: 2015.
3. Кун, Л.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: Учеб. пособ. / Л.В. Кун. – М.: «Радуга», 2016. – 400 с.
4. Похабов, Д.Д. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура: Гимнастика»: Учеб. пособие / Д.Д. Похабов. - Красноярск, СФУ, 2016. – 83с.
5. Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. - 859 с.

Список литературы для родителей

1. Пеганов, Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. / Ю.А. Пеганов - М., Советский спорт, 2008. – 30 с.
2. Онучин, Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. / Н.А. Онучин – М.: АСТ; Сова, 2016. – 56 с.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура. / В.И. Ильинич - М.: Гардарики, 2016. - 120с.

Электронные ресурсы:

1. http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics/
2. <http://sportzal.com/post/770/>
3. <http://www.fitballshop.ru/article/17.0.htm>
4. www.fig-gymnastics.com/files/aer
5. AER_CoP_2017-2020-r.pdf
6. <http://fitn.ru/index.php> - Портал по правилам ЗОЖ.
7. <http://fizkultura-na5.ru/> - Портал по физической культуре.

8. <http://www.sport.minstm.gov.ru> - Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.
9. <http://www.lesgaft.spb.ru> – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф.Лесгафта.
10. <http://www.fsdusshor.ru> – ГОУДОД Федеральная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва.

Входное тестирование

1. Выполнение нормативов по физической подготовке:

- прыжки в длину с места;
- подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.;
- наклон вперед из положения сидя на полу;

	Высокий Уровень		Достаточный уровень		Низкий уровень	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Прыжки (см)	75-80	90-98	68-74	80-89	Менее 67	Менее 79
Подъем туловища (30 сек)	10-11	10-12	8-9	8-9	Менее 8	Менее 8
Наклон вперед (см)	Более 15	Более 13	13-15	11-12	10-12	8-10

2. Уровень танцевальной подготовки:

Высокий уровень (3 балла)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)
Точно выполняет движения	Не всегда точно выполняет движения	Плохо выполняет движения
Двигается в такт музыкального сопровождения	Не всегда двигается в такт музыкального сопровождения	Плохо двигается в такт музыкального сопровождения

Итоговая аттестация

1. Выполнение нормативов по физической подготовке:

- прыжки в длину с места;
- подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.;
- наклон вперед из положения сидя на полу;

	Высокий Уровень		Достаточный уровень		Низкий уровень	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Прыжки (см)	80-85	93-100	70-79	90-92	Менее 70	Менее 90
Подъем туловища (30 сек)	15-17	15-17	10-14	10-14	Менее 10	Менее 10
Наклон вперед (см)	Более 20	Более 17	15-20	12-17	12-15	10-12

2. Уровень танцевальной подготовки:

Сказка про Винни Пуха. Жил-был мишка, и звали Винни Пух. Это движение мы будем называть буква V ножки в сторону и потом вместе. Мишку изобразили. И было у него много друзей. Была сова, которая живет - выживает крестиком вышивает. Крест шаг приставка, шаг крест шаг приставка. Был у него друг кролик, он прыгал вот так и делал вот так. У кролика был огород. Выращивал яблоки. Он делал это так и обратно два раза. Шаг собирал, попробовал вперед, раз, два и назад. А еще был друг Пятачок. У Пятачка было два шарика - один красный и один зеленый. Шаг приставка и обратно. Он делал это так. И однажды он полетел на воздушном шаре. Но Винни отправился к ослику на день рождения. Попробовали вперед. Раз, два, три, четыре и обратно. И по дороге он шел через лес. И там был ветер, деревья гнулись. И светило солнце. Вот так. По дороге встретила собака по имени Джек и он делал так. И кошка еще встретила, которая делала вот так и она еще прыгала. И Винни испугался. Он пошел налево, потом направо, потом обратно и вернулся. Еще раз попробовали. Потом пошел прямо и пошел к ослику на день рождения. А теперь мы эту сказку пройдем в быстром темпе. Приготовились шестнадцать счетов.

Высокий уровень (3 балла)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)
Точно выполняет движения	Не всегда точно выполняет движения	Плохо выполняет движения
Двигается в такт музыкального сопровождения	Не всегда двигается в такт музыкального сопровождения	Плохо двигается в такт музыкального сопровождения