

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Администрация городского округа «Город
Калининград» КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№ 4

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
от «22» мая 2023 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 4
_____/Виноградов М.В./
от «23» мая 2023 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмика»

Возраст обучающихся: 1-4 класс

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Золотарева Елизавета Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Калининград, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Предметом «Ритмика» является укрепление здоровья, улучшение физической формы, гармоничное влияние на все тело. Это жизненно-важный навык, необходимый, как для укрепления здоровья.

Ритмика – это система упражнений, которая дает бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы, неограниченный выбор движений, воздействующих на различные части тела, на развитие всех физических качеств. К ритмике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Происходит это за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности, с помощью циклических движений – бег, прыжки, танцы. А кислород, как известно, - необходимый элемент существования живой материи. При занятиях ритмикой ребенок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация при ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, улучшается произвольная память. К концу первого года обучения дети старшей группы имеют большой запас основных танцевально-ритмических движений.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы направлена на развитие, обучение и воспитание обучающихся в образовательном процессе посредством приобщения личности к ценностям физической культуры и спорта, формирования знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни, самостоятельного проведения занятий, использования средств фитнеса с целью повышения уровня физической подготовленности, внедрения прогрессивных форм, методов, средств, способов фитнеса в повседневную жизнь.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Амплитуда движения – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения. Быстрота – физическое качество, проявляющееся в способности организма реагировать на сигнал и производить однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.

Выносливость — физическое качество, выражающееся в способности организма длительно выполнять работу на требуемом уровне интенсивности без снижения эффективности.

Гибкость – физическое качество, проявляющееся в способности атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

Исходное положение (И.п.) – положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

Ловкость — способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

Нагрузка – количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

Ныряние в глубину — перемещение пловца преимущественно в

Общая физическая подготовка (ОФП) — процесс развития и воспитания двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Периоды — объединяют в себе одну или несколько фаз и рассматривают плавательный цикл более укрупненно.

Разминка — комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Спортивная тренировка — педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена, построенный в виде системы упражнений, с целью подготовки к соревнованиям.

Спортивная форма — состояние спортивной готовности в определенный момент времени.

Стабильность техники — достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.

Физическая нагрузка — качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы.

Физическая подготовка — процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

Здоровье ребенка подвержено воздействию многих неблагоприятных факторов, самым опасным из которых является снижение двигательной активности, которая приводит к серьезным нарушениям здоровья. Ученые отмечают, что низкая физическая активность может понижать умственную работоспособность детей. Исследования педиатров, физиологов и педагогов подтверждают, что дети нуждаются в большей физической нагрузке, чем та, которую он получает на занятиях по физкультуре в школе.

Ритмика – это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Занятия ритмикой актуальны и пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста. Ритмика позволяет приобщить школьников к систематическим занятиям физической культурой и повысить интерес к ним; улучшить состояние их здоровья, осуществить профилактику различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной

активности); содействовать формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Ритмика – один из самых молодых видов командного спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Бурный рост числа сторонников ритмики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют развивать творческие, художественно-эстетические и коммуникативные качества ребёнка. В связи с этим, изучение фитнес-аэробики позволит значительно расширить возможности досуговой деятельности и будет способствовать физическому воспитанию детей.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа «Ритмика» составлена таким образом, составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли всесторонне развить музыкальный слух, память, ритм, двигательные способности и физические качества, координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности, творческую активность и самостоятельность. Задача педагогов сделать все возможное, чтобы здоровье для ребенка стало базовой ценностью, а здоровье берегающее поведение – личностным смыслом.

Практическая значимость образовательной программы

Обучающиеся получают возможность самовыражения через музыкально - игровую деятельность, научатся передавать характер и образное содержание музыки в ритмически организованных движениях. В результате освоения Программы, обучающиеся освоят практические навыки в области хореографии.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями этой программы являются:

- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка с РАС: индивидуальная коррекция и реабилитация, индивидуальный ритм работы в процессе групповых занятий;

- использование современных методов физического развития детей с РАС, разработанных в различных областях науки: физиологии, психологии, педагогики;

- использование адекватных для работы с детьми с РАС методов адаптивной

физкультуры, лечебной физкультуры, лечебной педагогики;

- щадящий режим работы;

- обязательное присутствие на занятиях родителей, участие которых поддерживает необходимый эмоциональный настрой детей, способствуют контролю дисциплины и, как следствие, более внимательному наблюдению за детьми на каждом этапе тренировки со стороны педагога;

- основной метод физического воспитания – круговая тренировка, цель которой максимально быстрое развитие всех физических качеств, форма проведения которой неосуществима при урочных формах занятий физической культуры. В силу того, что ребенок с особенностями не всегда может выполнить самое элементарное движение: правильно ходить, бегать, прыгать и т.д., программа позволяет подобрать индивидуальный комплекс упражнений, таким образом, чтобы они могли оказывать помощь в физическом развитии каждого ребёнка, способствовать их освоению и закреплению.

С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, преодоление препятствий) у детей формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

Цель образовательной программы.

Цель программы: формирование у младших школьников осознанного эмоционально-положительного отношения к здоровому, двигательно-активному образу жизни средствами детской ритмики.

Задачи образовательной программы

Задачи:

Образовательные:

- формировать у обучающихся эстетические взгляды, нравственные установки и потребности общения с духовными ценностями;

- научить укреплять и сохранять свое здоровье;

- научить подготовительным и базовым элементам танцевальной фитнес-аэробики, комплекс специальной физической подготовки;

Развивающие:

- развивать эстетические, художественные, творческие способности и дарования в их органичном взаимодействии;

- развивать двигательные способности и физические качества, координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности, творческую активность и самостоятельность;

- развивать музыкально-ритмические и двигательные способности обучающихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры;

- формировать представления о своем теле и организме, потребность в личном физическом и нравственном совершенствовании, устойчивый интерес к занятиям физической культуры;

Воспитательные:

- привлекать к участию в массовых танцевальных спортивнооздоровительных мероприятиях;

- содействовать воспитанию морально-волевых качеств (целеустремленность, самообладание, мужество), трудолюбия, коллективизма, дружбы и товарищества.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 -11 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «Умная продленка» и является бесплатной для обучающихся. Набор детей в объединение – свободный. Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов МАОУ СОШ №4 реализующей программу; программа предназначена для учащихся школы. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 12-20 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах –35- 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации, практикумы, тренинги, посещение экскурсий.

Основные методы обучения

Занятие по ритмике состоит из 5-ти компонентов: разминка 5-7 мин., предстретчинг 3 – 5мин., аэробная часть 20-35мин., заминка 3-5мин, партерная 15 мин, стретчинг 5 – 10 мин.

Разминка. Её длительность-15-30% времени занятий. Главные задачи - функциональная подготовка организма к основной части комплекса, формирование соответствующей эмоциональной настройки. Разминка выполняется в положении стоя, в движении и на месте. В конце подготовительной части ЧСС должна достигать 65-75% допустимой для его возраста. Последняя определяется так: из числа 220 нужно вычесть свой возраст. По завершении разминки можно переходить к легкому предстретчу.

Предстретч. Выполняются упражнения, стоя, в полуприседах, в потягивании.

Аэробная часть. Её длительность-65-75% времени выполнения комплекса. Она включает решение основных задач занятий фитнес - аэробики. В аэробную часть входят различные комплексы упражнений классической аэробики, степ – аэробики и т.д. С их помощью повышаются максимальные и резервные возможности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. На этой основе повышается уровень развития физических качеств. С помощью этих упражнений укрепляется мышечный корсет, повышается подвижность в суставах, достигается оздоровительный эффект. ЧСС наиболее высокая при выполнении прыжков, бега. Несколько ниже - при выполнении приседаний, выпадов.

Заминка. В конце занятий для постепенного снижения ЧСС, включает движения (Li) - более низкой интенсивности.

Партерная часть. Включает упражнения на развитие мышечной силы, выносливость, гибкость. В результате увеличивается длина и ширина мышечных групп, увеличивается сила и выносливость мышц, амплитуда движений.

В партере ЧСС изменяется в зависимости от трудности упражнения и мышц, участвующих в его выполнении. Нагрузка в аэробной части должна изменяться волнообразно. Повышение ЧСС должно сменяться снижением.

Стретчинг. Её длительность – 8-10% времени выполнения комплекса. Используются статистический и динамический стретч т.е. с фиксацией позы и без, с плавными растягивающими движениями. Главные задачи - снижение функциональных сдвигов, физическое восстановление, психическая настройка на последующую деятельность. Музыка должна быть спокойной, мелодичной, вызывающей приятные ассоциации, с постепенно снижающимся темпом. Упражнения подбираются так, чтобы нагрузка снижалась равномерно, о чём можно судить по ЧСС.

Содержание каждого занятия составляется и дополняется совместно с обучающимися.

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

1. в области хореографической подготовки:
 - уметь слышать и понимать музыку;
 - приобрести определённые танцевальные навыки в исполнении танцевальных элементов; - обладать минимумом танцевальной координации;
 - быть внимательным и дисциплинированным во время урока;
 - определять характер музыки;
 - уметь двигаться в танце по кругу, по линии танца;
 - уметь наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений.
2. в физкультурно-спортивной области:
 - знание видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
 - умение выполнять под счет основные элементы базовой аэробики;
 - умение выполнять ритмические комбинации, подготовить собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики;
 - умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач при составлении танцевальных комплексов;
 - формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
 - умения выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии

физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о аэробике как вида физической культуры и здоровья как факторах успешной учебы и социализации;

Механизм оценивания образовательных результатов.

Контроль усвоения проводимой деятельности осуществляется в форме зачётов, в которые включены физические упражнения для определённой группы мышц, и в форме тестирования на конкретные группы мышц: брюшного пресса, мышц ног (приседания), мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Музыкальное сопровождение может предлагаться обучающимися, подбор упражнений производится совместно.

Основными видами контроля успеваемости обучающихся являются:

- текущий контроль успеваемости обучающихся;

- промежуточная аттестация обучающихся. Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются:

- систематичность;

- учет индивидуальных особенностей обучающегося;

Промежуточная аттестация определяет успешность развития обучающегося и усвоения им образовательной программы на определенном этапе обучения.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов являются видеозаписи, фото, отзывы детей, родителей и учителей.

Формой демонстрации и предъявления образовательных результатов является презентация самостоятельно составленной элементарной связки в стиле классической аэробики на один музыкальный квадрат, конкурс, концерт, праздник, фестиваль, итоговое занятие.

В конце учебного года проходит итоговое занятие-концерт «Живи, танцуя

- танцуй живее!», на котором учащиеся выступают перед родителями, педагогами и своими товарищами, показывая, чему они научились за прошедший год.

Оценочные материалы

Отслеживание результатов и эффективности деятельности проводится формирующим оцениванием в ходе входной диагностики в форме тестирования; текущего, промежуточного и итогового контроля в форме контрольных вопросов, творческих и проблемных заданий, самостоятельной работы, показательных выступлений. По итогам каждого большого раздела и учебного года каждый учащийся заполняет лист самооценки: «Как я освоил программу

«Ритмика».

Лист самооценки

«Как я освоил программу «Ритмика».

Меня зовут _____

Возраст _____

| №п/п | Дата заполнения | Итоговые задания | Выполняю с трудом | Легко выполняю | Могу научить другого |
|------|-----------------|---|-------------------|----------------|----------------------|
| 1. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа девочки – 6 раз, мальчики – 10 раз. | | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|
| 2. | | Подъем туловища за 1 мин. девочки– 20 раз, мальчики– 20 раз. | | | |
| 3. | | Пряжки на скакалке за 1 мин. девочки – 70 раз, мальчики - 60 раз. | | | |
| 4. | | Стою в «Планке» 20 сек. | | | |
| 5. | | Технично исполняю 10 базовых шагов аэробики | | | |
| 6. | | Удерживаю «Складку» 30 сек. | | | |
| 7. | | Шпагат | | | |
| 8. | | Могу показать 5-6 движений танцевальных стилей: Джаз Латино Рок-н-ролл Риверданс | | | |
| 9. | | Упражнения в партере: «Краб» «Казачок» «Волна» Дорожка «часы» | | | |
| 10. | | Технично исполняю 8 основных шагов степ - аэробики | | | |
| 11. | | Ориентируюсь в пространстве при перестроениях и перемещениях в рисунке | | | |
| 12. | | Выполняю танцевальную связку из изученных движений на музыкальный квадрат | | | |

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Кадровое обеспечение

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное

образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал;
2. Мат гимнастический
3. Гимнастические коврики
4. Музыкальная акустическая система
5. Ноутбук
6. Аудиозаписи для различных направлений фитнес-аэробики

Методическое и дидактическое обеспечение программы

1. Пособия: «Хип – хоп аэробика», «Базовые шаги аэробики», «Основы степ - аэробики» и т.д
2. Дидактические карточки
3. Презентации: «Йога в картинках», «Пилатес» и др.
4. Методические рекомендации «Проведение динамических пауз»
5. Схемы перестроения танцев, формы музыкального произведения
6. Подборки танцев различных направлений
7. Памятка «Как сохранить здоровье»

Уровневая дифференциация образовательной программы не предусмотрена

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

9 месяцев (72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел № I Введение.

1.1. Понятие Ритмика. Теория: Раскрытие понятия ритмика, основные тенденции в Ритмики

Раздел № II Общефизическая подготовка (силовая аэробика).

2.1. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса. Практика: Техника выполнения общеразвивающих упражнений для рук, плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах; круговые движения и махи руками в различных направлениях; рывковые движения руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища; переход из упора присев в упор лежа и наоборот.

2.2. Общеразвивающие упражнения для ног. Практика: Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног: упражнения для стопы голени; упражнения для бедер и голени; упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.

2.3. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота. Практика: Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины; упражнения для мышц брюшного пресса.

2.4. Общефизическая подготовка в аэробике. Практика: Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.

Раздел № III Специальная физическая подготовка.

3.1. Базовая аэробика. Практика: Техника выполнения базовых шагов: простые

маршевые шаги, приставные шаги, простые маршевые с добавлением ча-ча-ча, простые маршевые с добавлением лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные, выполнение связок классической аэробики.

3.2. Упражнения на растягивание (стретчинг). Практика: Техника выполнения упражнений на растягивание: упражнения на развитие гибкости в партере («Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка»).

3.3. Пилатес. Элементы йоги. Практика: Техника выполнения упражнений на развитие осанки: балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.

3.4. Танцевальная аэробика. Практика: Техника выполнения элементов различных танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк.

3.5. Хип - хоп аэробика. Практика: Техника выполнения основных элементов хип - хоп аэробики: шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка», «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие шаги, прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки, согнув ноги и др. Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок», «мельница», упоры на руках.

3.6. Игры (подвижные, танцевальные). Теория: Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр. Практика: Танцевальные игры («Самолет», «Банан», «Помогатор» и т.д.). Подвижные игры («Невод», «Третий лишний», «Салки» и т.д.).

Раздел № IV Самостоятельная постановка танцевальной связки.

4.1. Танцевальные связки базовых шагов. Теория: Правила составления танцевальной связки. Практика: Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

Раздел № V Работа над рисунком танца.

5.1. Постановка рисунка, перестроений, перемещений. Теория: Объяснение понятий: «танцевальный рисунок», «перестроение», «перемещение». Практика: Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

Раздел № VI Мы за здоровый образ жизни!

6.1. «Показательные выступления» Практика: Показательные выступления, популяризирующие ЗОЖ, конкурсного и соревновательного характера.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (9 месяцев обучения)

| № | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма занятий | Форма контроля |
|-----|--|------------------|--------|----------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | | |
| 1. | Введение. | 1 | 1 | - | Заочное путешествие | - |
| 1.1 | Понятие фитнес-аэробика. | 1 | 1 | - | | |
| 2. | Общездоровья физическая подготовка (силовая аэробика). | 10 | 2 | 8 | Круговая тренировка, подвижные игры | Проблемное задание, сдача нормативов |
| 2.1 | Общеразвивающие упражнения для рук плечевого пояса | 2 | - | 2 | | |

| | | | | | | |
|------|---|----|----|----|--|-------------------------------------|
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения для ног. | 3 | - | 3 | | |
| 2.3 | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота. | 1 | - | 1 | | |
| 2.4 | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота. | 4 | | 4 | Работа в группах, парах | Лист самооценки |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 40 | 3 | 37 | Работа в группах, подвижные игры | Проблемное задание, лист самооценки |
| 3.1 | Базовые шаги аэробики | 6 | - | 6 | | |
| 3.2 | Упражнения на растягивание(стретчинг). | 8 | - | 8 | | |
| 3.3 | Пилатес. Элементы йоги. | 6 | - | 6 | | |
| 3.4 | Танцевальная аэробика. | 8 | - | 8 | | |
| 3.5 | Хип-хоп аэробика. | 10 | - | 10 | | |
| 3.6. | Игры(подвижные, танцевальные). | 2 | 1 | 1 | | |
| 4. | Самостоятельная постановка танцевальной связки. | 8 | 2 | 6 | Работа в группах, парах | Творческое задание, лист самооценки |
| 4.1 | Танцевальные связки базовых шагов. | 8 | 2 | 6 | | |
| 4.2 | Работа над рисунком танца | 8 | 2 | 6 | Работа в группах, парах, репетиция | Проблемное задание |
| 4.3 | Постановка рисунка. | 8 | 2 | 6 | | |
| 4.4 | «Мы за здоровый образ жизни!» | 5 | - | 5 | Конкурс, соревнования фестиваль, акция, массовое мероприятие | Показательное выступление |
| 4.5 | Показательные выступления. | 5 | - | 5 | | |
| | Итого: | 72 | 10 | 62 | | |

* указываются формы подведения итогов освоения каждого раздела (зачёты, проекты, конкурсы, выставки и т.п.) и средства контроля (тесты, творческие задания, контрольные работы и т. п.)

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| | | |
|---|------------------------------------|---|
| | Режим деятельности | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная фитнес аэробика для детей» |
| 1 | Начало учебного года | 1 сентября |
| 2 | Продолжительность учебного периода | 36 учебных недель |
| 3 | Продолжительность учебной недели | 5 дней |
| 4 | Периодичность учебных занятий | 2 раза в неделю |
| 5 | Количество часов | 72 часа |
| 6 | Окончание учебного года | 31 мая |
| 7 | Период реализации программы | 01.09.2023-31.05.2024 |

Форма календарного плана воспитательной работы

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| № | Название мероприятия, события | Направления воспитательной работы | Форма проведения | Сроки проведения |
|---|---|-------------------------------------|------------------|------------------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях | Безопасность и здоровый образ жизни | в рамках занятий | Сентябрь |
| 2 | Игры на знакомство и командообразование | Нравственное воспитание | в рамках занятий | Сентябрь-май |

| | | | | |
|---|---|--|------------------|----------------|
| 3 | Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию | Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание | в рамках занятий | Сентябрь-май |
| 4 | Подготовка выступления к праздникам (День матери, Новый год) | Нравственное воспитание, трудовое воспитание | в рамках занятий | Октябрь-май |
| 5 | Участие в школьном проекте «Лад» | Воспитание интеллектуально-познавательных интересов | в рамках занятий | Январь |
| 6 | Беседа о празднике «День защитника Отечества». Конкурсные соревнования | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей | в рамках занятий | Февраль |
| 7 | Беседа о празднике «8 марта» Конкурсные соревнования | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей | в рамках занятий | Март |
| 8 | Участие в региональных конкурсах | Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры | | Декабрь-январь |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции

развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога дополнительного образования:

1. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 –р. 2.
2. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - М. : 2013. – 238 с. 3.
3. Белавина И. Психологические последствия компьютеризации детской игры /Информатика и образование. - 2011 г.
4. Буйлова, Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — № 15. — С. 567 - 572.
5. Буцик А. Обучение младших школьников началам информатики /Информатика и образование. - 2008 г.
6. Грошев С.В., Коцюбинский А.О. Компьютер для взрослых и детей. – М., 2009 г.
7. Грошев С.В., Коцюбинский А.О., Комягин В.Б. «Основы профессиональной работы на компьютере. – М., 2008 г
8. Дуванов А.А. Азы информатики. Знакомимся с компьютером. - СПб.: Питер, 2007
9. Зарецкий А., Труханов Энциклопедия профессора Фортрана. – М., 2011
- Климачков А. Почему бы не попробовать /Информатика и образование. - 2011 г.
10. Макарова Н.В. Информатика. 5-6 класс. Начальный курс. - СПб.:Питер, 2009
11. Паттурина Н. Общение учителя и учеников на уроках информатики /Информатика и образование. - 2001 г.
12. Правим О. Правильный самоучитель работы на компьютере. – М., 2008
13. Рингборг Е. Компьютеры в обучении: шведский путь /Информатика и образование. - 2009 г.
14. Сборник учебно-методических материалов «Экологическое воспитание дошкольников» - УО мэрии, г. Калининград, 2007
15. Соколов Н. Энциклопедия Кирилла и Мефодия /Домашний компьютер. - 2007 г.
16. Шатров А., Цевенков Ю. Проблемы информатизации образования /Информатика и образование. - 2011 г.

Компьютерные обучающие программы:

1. Мир информатики. 3-4 год обучения. /Кирилл и Мефодий. Центр «Учебная книга» - 2009.
2. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия. /Кирилл и Мефодий. Знания обо всём, - 2008.

3. Энциклопедия Устройство компьютера. /ENC005.
4. Графические редакторы для детей. /Crayola Art Studio 2.

Интернет-ресурсы:

1. http://videouroki.net/view_news.php?newsid=54
2. teachpro.ru/Course/Информатика+для+детей
3. duimovochka.caduk.ru/p107aa1.html
4. www.youtube.com/watch?v=DX8LQnX3H30
5. cdt-kolomna.edusite.ru/p13aa1.html
6. <http://Scratched.gse.harvard.edu/guide/>
7. <https://scratch.mit.edu/ideas>
8. <https://mars.algoritmika.org>