

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» является программой физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы**

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Первостепенное значение в решении этого вопроса имеет научно – обоснованная организация системы физического воспитания детей. Традиционные формы физической культуры (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ.

Аэробика – это система физических упражнений, направленных на развитие общей выносливости. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того, чтобы сделать их более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала педагога, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению степ-аэробикой детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники.

**Отличительная особенность** данной программы от уже существующих в том, что она разработана и внедрена на основе анализа детского и родительского спроса на данную услугу, путем анкетирования. Во время занятий наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике. Оптимальное сочетание этих упражнений позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

**Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте5 - 12 лет.

**Объем и** **срок реализации программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

**Форма обучения –** очная

**Особенности организации образовательного процесса**

Специальный отбор обучающихся не предусмотрен. Зачисление в группы осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Состав группы - 10 - 20 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 35 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся два раза в неделю по одному академическому часу.

**Педагогическая целесообразность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стэп-аэробика» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть оптимальным уровнем развития физических качеств. В процессе занятий обучающиеся получат дополнительные знания и специальные упражнения по степ–аэробике, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Практическая значимость

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут не только устранить или смягчить собственную непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность, но, и, являясь сегодня одной из основных форм массового приобщения подрастающего поколения к спорту, решит одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, - разовьёт физические и творческие способности детей. Именно творческие способности стимулируют формирование особых качеств ума: наблюдательности, умению сопоставлять, анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости, - качеств, необходимых любому молодому человеку XXI века.

**Возрастные особенности обучающихся**

Дети взрослеют каждый по-своему, в зависимости от того, как развиваются их умственные, физические и психологические способности. Главное – выделить его индивидуальные особенности. Дети приходят в спорт в возрасте 5-8 лет и похожи они только тем, что у них примерно один возраст. В возрасте от 5 до 8 лет дети либо набирают мышечную массу, либо идут в рост, но никогда не происходит и то, и другое одновременно. Причем физический аспект – всего лишь одно из различий в процессе их роста, так как тело ребенка растет и меняется вместе с ростом мыслительных способностей и психологии.

Некоторые шестилетки приходят с очень серьезным отношением к спорту, в то время как другие настолько легкомысленны, что полет бабочки или самолета могут полностью захватить их внимание.

*Особенности 5-6 - летних детей:*

- Короткий период внимания;

- Ориентированность на себя (я, мне, мой);

- Постоянное движение;

- Психологически легко ранимы;

- Небольшое или полное невнимание к тому, что делает команда;

- Физически и психологически развитие мальчиков и девочек почти одинаково;

- Связь между движениями глаз и ног или глаз и рук крайне примитивна;

- Любят прыгать и бегать;

- Предпочитают большие мягкие мячи, либо надувные;

- Хватательные движения не развиты;

- Хорошо держат равновесие;

- Не могут распределять свои силы (быстро выдыхаются). Имеется ввиду, что во время игры дети этого возраста бегают, пока не выдохнутся полностью, останавливаются, чтобы передохнуть, и возобновляют бег в том же бешеном темпе.

*Особенности семи-восьми - летних детей:*

- Период внимания выше, чем у шестилеток, но все еще не широк;

- Более склонны к деятельности в группе;

- По-прежнему в движении;

- По-прежнему очень ранимы (нелюбовь к личным неудачам перед лицом ровесников);

- Начало развития координации движений (большинство к этому времени могут кататься на двухколесном велосипеде);

- Все еще бегают, прыгают, лазают и кувыркаются;

- Все еще не могут беречь силы (выдыхаются).

*В возрасте 9 - 10 лет* дети проявляют повышенный интерес к ре­зультатам своей деятельности, поэтому детям этого возраста даются задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять самостоятельно и т. д. Наибольшее внимание на занятиях с детьми этой возрастной категории уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

*В возрасте 11 - 12 лет* значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. К данной возрастной категории детей организуется индивидуальный подход в планировании физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

**Цель:** создание условийдля укрепления здоровья и повышения двигательной активности обучающихся через занятия детским фитнесом.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- предоставить возможность обучающимся через движение выражать собственное восприятие ритма;

- Способствовать расширению кругозора обучающихся, пополнению словарного запаса;

- Научить отмечать и соблюдать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;

- Научить свободно пользоваться навыками самостоятельного и правильного выполнения движений.

*Развивающие:*

- Развивать у обучающихся музыкально – ритмические навыки, внимательность;

- Развивать умение ритмично исполнять композицию в соответствии с различным характером музыки, динамики;

- Развивать пространственное воображение обучающихся.

*Воспитательные:*

- Воспитывать нравственно - патриотические качества;

- Формировать у обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;

- Формировать умение работы в команде.

**Принципы отбора содержания**

Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

**-** *Индивидуального подхода к обучающимся*

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого обучающегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

**-** *Наглядности*

Использование наглядности повышает внимание обучающихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Основные формы и методы

В ходе реализации программы используются следующие *формы обучения:*

По охвату детей: групповые, коллективные.

По характеру учебной деятельности:

- беседы (вопросно-ответный метод активного взаимодействия педагога и учащихся на занятиях, используется в теоретической части занятия);

- консультации (проводятся по запросу учащихся с целью устранения пробелов в знаниях и умениях; уточнению усвоенного; ответы на вопросы, возникшие в процессе учебной работы и оказания помощи в овладении разными видами учебной и практической деятельности);

- практические занятия (проводятся после изучения теоретических основ с целью отработки практических умений и изготовления предметов творческого труда);

В процессе реализации программы используются различные *методы обучения.*

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные (рассказ; лекция; беседа; речевая инструкция; устное изложение; объяснение нового материала и способов выполнения задания; объяснение последовательности действий и содержания; обсуждение; педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);

- наглядные (показ педагогом приёмов исполнения, показ по образцу);

- практически - действенные (упражнения на отработку практических навыков);

- инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные обучающиеся обучают менее подготовленных);

- информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, инструктаж, консультирование).

- побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение порицание и создание ситуации успеха).

2. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно- познавательной деятельности:

- практический контроль и самоконтроль (анализ умения выполнять технические упражнения);

- наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта учащихся.

3. Информационно-рецептивный методприменяется на теоретических занятиях.

4. Репродуктивный методобучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков определённого вида работ.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие, доброжелательно-требовательная манера.

В ходе реализации программы используются следующие *типы занятий:*

* комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; проверка знаний ранее изученного материала; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений);
* теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);
* диагностическое (проводится для определения возможностей и способностей ребенка, уровня полученных знаний, умений, навыков с использованием тестирования по общей физической подготовки)
* практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при выполнении комплексов упражнений).
* вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год, составление индивидуальной траектории обучения; а также при введении в новую тему программы);
* итоговое занятие (проводится после изучения полного курса обучения).

**Планируемые результаты**

По итогам обучения по программе ребенок будет демонстрировать следующие результаты:

**Образовательные:**

- через движение выражать собственное восприятие музыки;

- слышать и соблюдать метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;

- свободно пользоваться навыками самостоятельного и правильного выполнения движений.

**Развивающие:**

- развиты музыкально – ритмические навыки, внимательность;

- ритмично исполнять комплекс упражнений в соответствии с различным характером музыки, динамикой;

**Воспитательные:**

* сформированы положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
* достижение высокого уровня воспитания физических качеств.
* сформированы чувства товарищества, взаимопомощи.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги). Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством аттестации. Дети, обучающиеся по данной программе, проходят аттестацию 2 раза в год:

- аттестация в начале учебного года (сентябрь-октябрь);

- аттестация в конце учебного года (итоговая, май).

Результаты аттестации отражаются в индивидуальной карте ребенка для отслеживания динамики его развития, что помогает проводить необходимую коррекцию в ходе реализации программы и конструирования учебных занятий.

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов |
| всего | теория | практика |
| 1. | Вводная диагностикаИнструктаж по технике безопасности | 1 | 1 |  |
| 2 | Комплекс «Лошадки» | 4 | 1 | 3 |
| 3 | Комплекс «Весёлый гном» | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Комплекс «Котята и щенята» | 4 | 1 | 3 |
| 5. | Комплекс «Клоуны» | 4 | 1 | 3 |
| 6 | Комплекс «Вырастем большими» | 4 | 1 | 3 |
| 7 | Комплекс «Школа мяча» | 4 | 1 | 3 |
| 8 | Комплекс « Животные Африки» | 4 | 1 | 3 |
| 9 | Стретчинг «Куклы» | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Комплекс «Морячки» | 8 | 2 | 6 |
| 11 | Подвижные игры | 2 | 1 | 1 |
| 12 | Комплекс «Быстрые ножки» | 4 | 1 | 3 |
| 13 | Комплекс «Лучики» | 8 | 2 | 6 |
| 14 | Комплекс «Море волнуется» | 8 | 2 | 6 |
| 15 | Акробатика | 4 | 1 | 3 |
| 16 | Комплекс «Транспорт» | 4 | 1 | 3 |
| 17 | Комплекс «Яркие звёздочки» | 4 | 1 | 3 |
| 18 | Итоговая диагностика | 1 | - | 1 |
|  | Итого | 72 | 20 | 52 |

**Содержание программы**

**(72 часа, 2 часа в неделю)**

**Тема 1: Вводная диагностика. Инструктаж по технике безопасности (1 ч.)**

Теория: Знакомство с детьми. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности Знакомство детей с содержанием программы, с предметом изучения. Знакомство с оборудованием и техникой безопасности, правилами поведения на занятиях. Требования к поведению обучающихся во время занятия.

Практика: Игры на знакомство («Давай-ка познакомимся», «Назови себя, назови меня»). Работа на выявление уровня начальной подготовки обучающихся. Воспитание любви к физической культуре.

**Тема 2: Комплекс «Лошадки» (4 ч.)**

Теория: Знакомство с новыми комбинациями движений. Воспитание нравственно – волевых черт личности. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Гимнастика со скакалками. Стретчинг.

**Тема 3: Комплекс «Весёлый гном» (2 ч.)**

Теория: Знакомство детей со степ – платформами. Беседа об истории происхождения степ – платформ, о технике безопасности на степ – платформах. Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Учить слушать и слышать музыку, двигаться в такт. Обучение овладению новыми комбинациями движений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

**Тема 4: Комплекс «Котята и щенята» (4 ч.)**

Теория: Заучивание сопроводительного текста к аэробике «Зоопарк».

Практика: Разучивание комплекса. Знакомство с аэробными шагами (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок, отбив ногу, без степов). Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

**Тема 5: Комплекс «Клоуны» (4 ч.)**

Теория: Разучивание сопроводительных слов к комплексу текста.

Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса. Обучение правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск, подъём с оттягиванием носка). Формирование потребности в движении. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

**Тема 6: Комплекс «Вырастем большими» (4 ч.)**

Теория: Знакомство детей с гантелями, их влиянием на различные группы мышц. Воспитание любви к физкультуре.

Практика: Разучивание комплекса силовой гимнастики с гантелями. Развитие основных мышечных групп, работа над растяжением и укреплением мышц и связок. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

**Тема 7: Комплекс «Школа мяча»(4 ч.)**

Теория: Ознакомление детей с разными способами передачи мяча друг другу.

Практика: Разучивание комплекса. Формирование правильного выполнения упражнений. Силовая гимнастика с мячами. Развитие мышечной силы рук, обучение умению работать в общем темпе, в соответствии с музыкой, с мелкими мячами. Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

**Тема 8: Комплекс «Животные Африки» (4 ч.)**

Теория: Беседа о животных, обитающих на континенте Африка.

Практика: Разучивание комплекса. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, равновесия, гибкости. Укрепление дыхательной системы. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

**Тема 9: Стретчинг «Куклы**» **(2 ч.)**

Теория: Знакомство детей с понятием «стретчинг». Пополнение словарного запаса новыми словами стретчинг, гимнасты, и др. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание упражнений комплекса. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать формировать навык выполнения движений в такт музыки. Развитие умения твердо стоять на степ – платформе. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

**Тема 10: Комплекс «Морячки» (8 ч.)**

Теория: Беседа о профессии моряков, их досуге. Просмотр видео танца моряков. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса «Яблочко». Формирование навыков ориентировки в пространстве, знакомство с новыми шагами. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Слушать музыку, слышать сильную долю. Закреплять навык твердо стоять на степ – платформе. Воспитание сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

**Тема 11: Подвижные игры (2 ч.)**

Теория. Разучивание текста – сопровождения к игре.

Практика: Разучивание подвижных игр «Пингвины на льдинах»,

«Найди свой домик». Повторение техники безопасности на степ – платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

**Тема 12: Комплекс «Быстрые ножки» (4 ч.)**

Теория: Воспитание красоты и грациозности в выполнении физических упражнений под музыку. Закрепление знаний техники безопасности на степ

– платформах.

Практика: Разучивание комплекса упражнений. Закрепление ранее изученных шагов. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, гибкости. Закреплять умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

**Тема 13: Комплекс «Лучики» (8 ч.)**

Теория: Знакомство с упражнениями стретчинга и сопутствующими словами к этим упражнениям.

Практика: Фитнес-тренировка. Продолжение закрепления степ- шагов. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту и гибкость. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

**Тема14: Комплекс «Море волнуется» (8 ч.)**

Теория: продолжение знакомства детей с названиями шагов и упражнений степ-аэробики, с дыхательной гимнастикой и упражнениями из восточной гимнастики Дао-инь «цветочки-лепесточки». Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание упражнений комплекса «Хип – хоп». Разучивание связок из нескольких шагов. Упражнения стретчинга:

«Самолёт», «Солнечные лучики». Поддержание интереса к занятиям аэробикой. Совершенствование разученных шагов. Закрепление навыка в сохранении равновесия, гибкости, силы ног. Воспитание любви к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

**Тема 15: Акробатика (4 ч.)**

Теория: Ознакомление с терминами, используемыми в акробатике: бревно, гимнастическая скамейка, мат, техникой безопасности на акробатическом оборудовании.

Практика: Разучивание акробатических упражнений: вис на гимнастической стенке спиной к стене, ходьба по гимнастической скамейке. Стретчинг «Колобок». Подвижные игры «Курочка и цыплята», «Охотники в лесу». Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

**Тема 16: Комплекс «Транспорт» (4 ч.)**

Теория: Беседа о видах транспорта. Закрепление знаний терминологии в степ-аэробике. Мотивация к импровизации в аэробике.

Практика: Разучивание упражнений комплекса. Стретчинг: «Деревце», «Крылья», «Вафельки». Разучивание связок из нескольких шагов. Разучивание прыжков. Обучение сочетанию элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать укреплять мышечную силу ног. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

**Тема 17: Комплекс «Яркие звёздочки» (4 ч.)**

Практика: Повторение комплексов. Закрепление разученного материала. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. Слушать музыку.

**Тема 20: Итоговая диагностика (1 ч.)**

Практика: Итоговая диагностика.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**(с 01.09.2022 года по 31.05.2023 года)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| недели/дни | 1-4 | 5-8 | 9-12 | 13-16 | 17-19 | 20-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 |
| теория /ч. | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 |
| практика/ч. | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |

|  |
| --- |
| Праздничные дни:01-10 января, 23 февраля, 08 марта, 1,2 мая, 9 мая. |

|  |
| --- |
| Итоговый и промежуточный контроль |

|  |
| --- |
| учебно-тренировочные занятия |

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Кадровое обеспечение реализации программы**

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, имеющим первую квалификационную категорию и стаж работы более 10 лет.

**Материально-техническое обеспечение**

*Оборудование:*

1. спортивный зал
2. степ-платформа – 20 шт.
3. коврик гимнастический - 20 шт.
4. скакалка гимнастическая – 20 шт.
5. гантели массивные 05,кг. – 20 комплектов.

*Технические средства обучения:*

1. персональный компьютер или ноутбук с установленным лицензионным программным обеспечением -1 шт.
2. портативная колонка – 1шт.
3. флеш-накопитель – 1 шт.

**Дидактическое обеспечение реализации программы:**

* Комплексы упражнений в картинках с описанием
* Видеофильмы

**Методическое обеспечение**

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- видеоролики;

- информационные материалы на сайте организации, посвященные данной дополнительной общеобразовательной программе.

Методы:

- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу);

- практический (выполнение упражнений по образцу);

- словесный (устное изложение, беседа).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);

- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);

- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);

- стимулирования (соревнования).

**Информационное обеспечение реализации программы**

**Интернет-ресурсы:**

1. Видео-уроки***:*** https://www.youtube.com

2. Электронное издание. Степ-аэробика для дошкольников. И.В. Кузина. 2017.

**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. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28. Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Для педагога дополнительного образования:

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // М.: Карапуз, 2013

2. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.

3. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2013

4. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль /2005

5. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс,2014

6. Погадаев Г.И., Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2006 г.

7. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам.

Для обучающихся и родителей:

1. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Москва, 2004

2. Сайкина Е.Е. Фирилёва Ж.Е. Лечебно – профилактический танец «Фитнес – Данс»: Учебное пособие СПб., 2007.

3. Огурёнкова О.Н. и др. Фитнес-программа для детей и родителей// Инструктор по физкультуре. 2013. №1.

4. Фирилёва Ж.Е. , Сайкина Е.Г. Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2003.