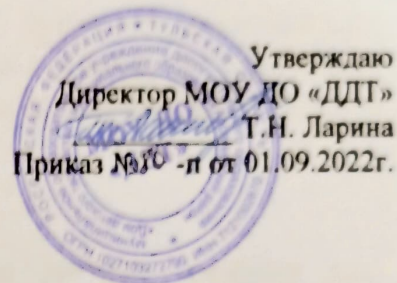


Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» муниципального образования Арсеньевский район

Рассмотрена на заседании педагогического
совета МОУ ДО «ДТТ»
Протокол № 1 от 31.08.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«РитМикс (Общая физическая подготовка - ОФП)»
(1 год обучения)**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Назарова Оксана Александровна,
педагог дополнительного образования

п. Арсеньево, 2022г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «РитМикс (Общая физическая подготовка - ОФП)» предназначена для детей 5-7 лет и рассчитана на один год обучения.

Направленность программы - *физкультурно-спортивная*.

Уровень программы – *базовый*.

Цель программы - укрепление здоровья детей; привитие детям любви к занятиям физической культурой и спортивным танцам в частности; формирование основных двигательных навыков; физическое и нравственное воспитание.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями (ФУ), подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Развивающие:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- повышение общей физической выносливости;
- устранение и коррекция биомеханических нарушений;
- повышение специфической выносливости опорно-двигательного аппарата по поддержанию правильной осанки;
- формирование правильного типа дыхания;
- создание условий для рациональной разгрузки позвоночника;
- содействие развитию психических процессов (памяти, мышлению др.) в ходе двигательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к окружающим, честности, отзывчивости;
- воспитание смелости во время выполнения физических упражнений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «РитМикс» разработана в 2021 году (корректировка программы в 2022 г.) в соответствии с основными нормативными документами, регламентирующими содержание и оформление общеобразовательных программ дополнительного образования:

□ Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;

□ Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н)
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»).
- Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,
- Уставом МОУ ДО «ДДТ».

В соответствии с «Методическими рекомендациями министерства Просвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» от 20.03.2020 г., программа «РитМикс» может преподаваться дистанционно.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном использовании трех методов: метода музыкального движения, метода спортивной хореографии и методики партерного экзерсиса

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, но я выбрала одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это спортивная хореография. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям младших школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать

в постановочной и концертной деятельности, при этом быть в отличной физической форме.

Условия реализации программы:

Срок реализации программы составляет 1 год.

В реализации данной программы участвуют дети в возрасте от 5-7 лет, без медицинских противопоказаний (со справками от врача).

Режим занятий:

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, годовая программа рассчитана на 144 учебных часа. Наполняемость групп 12-15 человек.

Материально-техническое оснащение. Для реализации данной программы требуются: - зал площадью минимум 40 м² - коврики для упражнений на полу - скакалки - хореографический станок - стулья или скамейки.

Ожидаемые результаты:

В процессе реализации программы у обучающихся можно будет наблюдать следующие результаты:

- повысится общая сопротивляемость организма;
- будут устранены деформации опорно-двигательного аппарата;
- сформируются и закрепятся навыки правильной осанки;
- сформируются своды стоп;
- повысится общая физическая работоспособность до уровня возрастной нормы;
- улучшатся функциональные показатели дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма.

Также в процессе участия в коллективных делах будут сформированы коммуникативные навыки и навыки самообслуживания.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе		Формы аттестации и контроля
			теоретических	практических	
I. Основы знаний		8	6	2	
	1.1. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1		Вводный контроль: беседа, педагогическое наблюдение. Рефлексия.
	1.2. Знакомство с программой	1	1		Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.
	1.3. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья	2	2		Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.
	1.4. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	4	2	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа.
II. Специальная физическая подготовка		98	18	80	
	2.1. Дыхательная гимнастика.	8	1	7	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа.
	2.2. Формирование	24	4	20	Текущий контроль:

	навыка правильной осанки.				педагогическое наблюдение, беседа.
	10 2.3. Основные упражнения стретчинга	24	4	20	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа.
	2.4. Развитие гибкости.	6	1	5	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа.
	2.5. Упражнения в равновесии.	6	1	5	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа.
	2.6. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	10	2	8	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа.
	2.7. Суставная гимнастика.	4	1	3	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа.
	2.8. Упражнения на координацию.	10	2	8	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа.
	2.9. Упражнения на расслабление.	6	2	4	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа.
III.	Общая физическая подготовка	32	4	28	
	3.1. Развитие физических качеств: сила,	16	2	14	Текущий контроль: педагогическое

	выносливость.				наблюдение, беседа.
	3.2. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота.	16	2	14	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа.
IV. Итоговые занятия		6	2	4	
	4.1. Проверка уровня освоения образовательной программы, тестирование	5	1	4	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. Самостоятельная работа.
	4.2. Подведение итогов обучения	1	1		Рефлексия, оценка выполненного задания, педагогическое наблюдение.
Всего		144	30	114	

Календарно-тематический план 2022-2023

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Планируемая дата	
		4-х часовая группа			
I. Основы знаний		8			
	1.1. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1		
	1.2. Знакомство с программой	1	1		
	1.3. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья	2	2		
	1.4. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	4	2 2		
II. Специальная физическая подготовка		98			
	2.1. Дыхательная гимнастика.	8	2 2 2 2		
	2.2. Формирование навыка правильной осанки.		24	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	

	2.3. Основные упражнения стрейчинга	24	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	
	2.4. Развитие гибкости.	6	2 2 2	
	2.5. Упражнения в равновесии.	6	2 2 2	
	2.6. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	10	2 2 2 2 2	
	2.7. Суставная гимнастика.	4	2 2	
	2.8. Упражнения на координацию.	10	2 2 2 2 2	
	2.9. Упражнения на расслабление.	6	2 2 2	
	III. Общая физическая подготовка	32		

	3.1. Развитие физических качеств: сила, выносливость.	16	2 2 2 2 2 2 2 2	
	3.2. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота.	16	2 2 2 2 2 2 2	
IV. Итоговые занятия		6		
	4.1. Проверка уровня освоения образовательной программы, тестирование	5	2 2 1	
	4.2. Подведение итогов обучения	1	1	
Всего		144		144

Содержание программы обучения

I. Основы знаний

Теория Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности на учебнотренировочном занятии, правила поведения в учреждении. Практика Построение, приветствие, знакомство правилами использования инвентаря.

II. Специальная физическая подготовка

2.1. Дыхательная гимнастика.

Теория: Объяснение принципов правильного дыхания и влияние дыхания на расслабление мышц человека.

Практика: Дыхание под счет, медленное дыхание, задержка дыхания.

2.2. Формирование навыка правильной осанки.

Теория: Влияние правильной осанки на эстетическую красоту и здоровье человека.

Практика: Комплекс основных хореографических упражнений у станка, позиции ног в классической хореографии

2.3. Основные упражнения стретчинга

Теория: Влияние правильного дыхания на расслабление мышц. Положительное влияние растяжки на здоровье суставов и мышц.

Практика: Обязательный разогрев мышц перед выполнением упражнений. Упражнения направленные на растяжку мышц рук, спины, ног. В заключении образовательной программы выполнение шпагата в трех направлениях.

2.4. Развитие гибкости.

Теория Правильное дыхание на всех фазах выполнения упражнений. Принципы работы в парах.

Практика Наклоны; растяжки, упражнения в парах, упражнения на ковриках.

2.5. Упражнения в равновесии

Теория Влияние равновесия на поддержание правильной осанки в движении. Правильность выполнения упражнений.

Практика Стойка на одной ноге, «ласточка» и др. упражнения, направленные на контроль тела в вертикальном положении при одновременной работе свободных конечностей.

2.6. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени

Теория Разъяснение таких понятий как натянутые мышцы и напряжение в мышцах.

Практика Высокие прыжки под медленный счет, подъемы на стопе у хореографического станка.

2.7. Суставная гимнастика.

Теория Важность подготовки суставов при выполнении физических упражнений для минимизации возможных травм.

Практика Разработка суставов рук и ног. Круговые движения в тазобедренных, коленных, плечевых, локтевых суставах.

2.8. Упражнения на координацию

Теория Влияние координации на обучение более сложным спортивным техническим элементам.

Практика Прыжки с поворотом тела на 180, 360 градусов, наклоны назад, упражнения, выполняемые разноименными ногой и рукой.

2.9. Упражнения на расслабление

Теория Важность своевременного отдыха мышц. Правильное дыхание.

Практика Расслабление рук, шеи, туловища, поsegmentное расслабление на различное количество счетов.

III. Общая физическая подготовка.

3.1. Развитие физических качеств: сила, выносливость

Теория Важность упражнений для формирования мышечного корсета тела.

Практика Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для верхнего и нижнего пресса, «планка» на время, приседания, прыжки на скакалке.

3.2. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота.

Теория Понятия ловкости и быстроты. Их важность в спортивной и повседневной жизни.

Практика Спонтанное выполнение упражнений с ускорением на первом этапе.

IV. Итоговое занятие

Теория Правильность выполнения контрольных упражнений, время отведенное на каждое упражнение

Практика Выполнение упражнений в соответствии с описанием педагога.

Основные контрольные упражнения: на гибкость (наклон), силовые (пресс и отжимания на время), на выносливость (прыжки на скакалке на время).

Подведение итогов года.

Формы подведения итогов

Эту задачу педагог решает с помощью контрольных тестов и методом наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности. В процессе занятий педагог осуществляет текущий учет, получая оперативную информацию о степени усвоения программного материала занимающимися. Достигнутые результаты можно проверить контрольными занятиями, зачетом.

Основные нормативы для детей разных возрастов

Силовые нормативы:

Отжимания от пола (время выполнения 1 минута)		
Возраст	Девочки	Мальчики
6-7	3	5
8-10	6	10
11-12	10	15
13-15	15	20
Подъем корпуса из положения лежа (время выполнения 1 минута)		

Возраст	Девочки	Мальчики
6-7	5	10
8-10	10	15
11-12	15	20
13-15	20	25

Норматив для оценки гибкости:

Наклон вперед с прямых ног стоя на скамейке. Для всех возрастов норматив считается выполненным при положении кончиков пальцев рук на 5 сантиметров (и более) ниже уровня скамейки.

Нормативы для оценки выносливости:

Прыжки со скакалкой (время выполнения 1 минута)		
Возраст	Девочки	Мальчики
6-7	30	30
8-10	50	60
11-12	80	100
13-15	120	140

Литература для педагога:

1. Основы теории и методики физической культуры, ред. Бужеловский, М, 2018
2. Погадаев Г.И., под редакцией Кофмана Л.Д. Настольная книга учителя физической культуры, М, 2018
3. Пионтковска А., Плошай Е. Здоровье и красота, Варшава, 2021
4. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика, Л, 2019
5. Иванова О.А. «Формула красоты», М, 2020
6. Энциклопедия Спортивная гимнастика, М, 2018
7. Лекции ведущих профессоров НГУ Физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта по дисциплинам: Теория и методика физической культуры, Физиология, Биомеханика, Педагогика.

Литература для обучающихся:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого, М, 2018
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет, М, 2021
3. Хамзин Х. Сохранить осанку-сберечь здоровье, М. 2020
4. Шефнер И.В. Дружи с гимнастикой, М, 2016