

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти

Рассмотрено
На заседании методического совета
Протокол № 5 от 19.08. 2019 года



« УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУДО ДТДМ

Л.В.Скрипинская

Приказ № 114 от 19.08. 2019 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Аэробная гимнастика»

- Возраст учащихся: 5 – 12 лет
- Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Смирнова Г. Е.

I. Пояснительная записка

№ п\п	Наименование	Содержание
1.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно- спортивная
2.	Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы	<p>Цель: совершенствование физического развития и формирование двигательной культуры учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.</p> <p>Задачи:</p> <p><u>Обучающие задачи</u> – обогащение двигательного опыта, необходимого для дальнейшего физического совершенствования учащихся средствами аэробной гимнастики</p> <p><u>Развивающие задачи</u> – развитие у учащихся двигательных качеств; развитие мотивационной сферы учащихся.</p> <p><u>Воспитательные задачи</u> – формирование эмоционально-положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой; формирование здоровьесберегающей грамотности.</p>
3.	Уровни и модули образовательной программы	Программа имеет базовый уровень. Разделы учебного плана являются самостоятельными модулями. Учащиеся самостоятельно выбирают модули по индивидуальному учебному плану.
4.	Особенности реализации дополнительной общеобразовательной программы	Количество часов каждого раздела учебного плана носят рекомендательный характер. Педагог дополнительного образования может уменьшать или увеличивать количество часов на тот или иной раздел с учетом уровня общей подготовки учащихся. При этом общий объем часов на учебный год не изменяется.

II. Комплекс основных характеристик образования

2.1 Объем

№	Год обучения	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
1.	1 год обучения	40	80

2.2. Содержание

№ п/п	Название раздела	Содержание раздела	Планируемые результаты
1.	Музыка и движение	Структура музыки. Ритмичность и ударность музыки. Музыкальные акценты и фразы. Музыкальный квадрат. Музыкальность. Характер музыки и мастерство исполнителя. Выполнение движений в соответствии с характером музыки. Смена динамики движений.	Содержание программы направлено на: получении учащимися знаний, умений и навыков в области аэробной гимнастики ; развитие у учащихся двигательных качеств; формирование интереса к систематическим занятиям, формирование навыков здорового образа жизни.
2.	Элементы сложности	Динамическая сила. Понятие «Отжимание». Виды отжиманий: в упоре лежа, в упоре лежа на одной ноге, латеральное, хиндж. Фазы отжимания. Статическая сила. Понятие «Упор». Виды упоров: углом, углом ноги врозь, высокий угол, горизонтальный упор Венсон, горизонтальный упор с опорой на локти («крокодил»). Понятие «Прыжок». Виды прыжков: выпрямившись (вертикальный), с поворотом, согнув ноги (группировка, казак), согнувшись ноги врозь, в шпагат. Взрывная сила. Полет. Приземление. Понятие «Равновесие», «Гибкость». Виды элементов: шпагат (фронтальный, сагитальный, вертикальный), поворот на одной ноге, высокое равновесие, махи.	
3.	Итоговое занятия	Показательные выступления	

III. Комплекс организационно – педагогических условий

3.1. Учебный план

№ п/п	Перечень разделов содержания образования	Количество часов по годам обучения	Форма промежуточной аттестации
		1г.о	
1.	Музыка и движение	6	Показательные выступления
2.	Элементы сложности	72	
3.	Итоговое занятие	2	
	Итого:	80	

3.2. Оценочные материалы

№ п/п	Показатель	Диагностический инструментарий
1	Количественный	Анализ данных списочного состава
2	Результат образовательной деятельности	Педагогическое наблюдение, тестирование, соревнование, спортивные праздники, показательные выступления.
3	Результаты исследования развития учащихся	- Методика В.С. Юркевич (изучение познавательной активности учащихся) - методика Д.Ж. Морено (изучение межличностных и межгрупповых отношений) - методика О.В. Соловьёва (изучение учебно-познавательной деятельности) - методика Р.В. Овчаровой (изучение коммуникативных склонностей) - методика Ю.М. Орлова (изучение потребности в достижении цели)

3.3. Методические материалы

№ п/п	Деятельность	Средства
1	Методы обучения	Словесный, наглядный, практический, игровой и т.д.
2	Методы воспитания	Убеждения, поощрения, стимулирования, мотивации
3	Педагогические технологии	Развивающего обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения, саморазвития, лично-ориентированного обучения.
4	Дидактические материалы	Раздаточные материалы, задания, упражнения, и т.д.