

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

«Матрешка»

- Возраст учащихся: 3 – 5 лет
- Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Мешкова А. С.

г. Тольятти 2019 г.

I. Пояснительная записка

№ п/п	Наименование	Содержание
1.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно- спортивная
2.	Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы	<p>Цель: создание условий для выявления и развития творческих способностей учащихся и формирование устойчивых двигательных навыков.</p> <p>Задачи:</p> <p><u>Обучающие задачи</u> – обучение учащихся упражнениями художественной гимнастике.</p> <p><u>Развивающие задачи</u> – развитие у учащихся специфических качеств – музыкальность, танцевальность, творческую активность.</p> <p><u>Воспитательные задачи</u> – привить навыки дисциплины, организованности, трудолюбия.</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.	Хореография	Азбука классического танца. Постановка корпуса, постановка рук, ног. Позиция ног – III; VI. Позиция рук подготовительная, I, II, III. Танцевальные этюды. «Кошки» - для развития координации. «Часики» - для ориентации в пространстве. «Паучок» - работа в партере. «Матрешки».	Содержание программы направлено на: получение учащимися знаний, умений и навыков в области физической культуры, развитие у учащихся двигательных качеств; формирование интереса к систематическим занятиям, формирование навыков здорового образа жизни.
2.	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие подвижности в голеностопных суставах «Клювики». Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника «Коробочка». Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах «Лягушка». Упражнения для развития силы мышц ног, мышц разгибателей спины «Бутерброд». Упражнения для мышц брюшного пресса «Ежик», «Лодочка», «Парус». Развитие быстроты. Упражнения с применением метода «ориентировка по скорости». Развитие прыгучести. Упражнения для развития прыгучести на середине площадки. Развитие функции равновесия. Равновесия с уменьшением площади опоры «Арабеск на колене». Развитие координации. Упражнения на согласование движений разными частями тела «Велосипед». Музыкальные игры на развитие воображения. Подвижные игры. Упражнение на глубокое дыхание. Пальчиковая гимнастика.	Умение выполнять упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч).
3.	Упражнения	<i>Упражнения с предметами.</i>	

	художественной гимнастики	<p><u>Обруч</u> Удержание обруча: обруч в двух руках, внизу, жесткий хват. «Качалочка обруча».</p> <p>Проходы через обруч, покачивание обруча.</p> <p>Перекаты обруча по полу.</p> <p>Вращательные движения обручем: на кисти, на талии.</p> <p>Подвижные игры с обручем: «Самый ловкий». «Бездомный заяц», «Кошки-мышки».</p> <p><u>Скакалка</u>. Покачивания скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - покачивания в лицевой плоскости, с постепенным нарастанием амплитуды. - покачивания в боковой плоскости. <p>Круговые движения скакалкой.</p> <p>Движения в виде восьмерки..</p> <p>Спирали скакалкой. Вращения скакалки вперед. Эшаппе конца скакалки. Вращение сложенной скакалки, удерживаемой за концы или за центр. Проход прыжком через скакалку вращающуюся вперед.</p> <p><u>Мяч</u>. Удержание мяча на ладони.</p> <p>Имитация передачи мяча из одной руки в другую. Передача мяча из одной руки в другую. Броски мяча: имитация броска двумя руками, небольшие броски мяча. Ловля мяча двумя руками. Отбивы мяча двумя руками об пол.</p> <p>Подвижные игры со скакалкой «Часики», «Рыбак и рыбки».</p>	
4.	Итоговое занятие	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
		1 г.о	
1.	Хореография	24	Показательные выступления
2.	Партерная гимнастика	24	
3.	Упражнения художественной гимнастики	30	
4.	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, 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.