

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» сельского поселения «Село Богородское»
Ульчского муниципального района Хабаровского края

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦВР

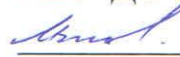
 М.В. Ильин

«3» сентября 2018 г.

Утверждена

на педагогическом совете

МБУ ДО ЦВР

 М.В. Ильин

Протокол № 1

«3» 09 2018 г.

ПРОГРАММА

Художественной направленности

Образовательная программа «Комплексная образовательная
программа детского творческого объединения «Ивона»

подпрограмма «ОФП»

Возраст детей 5-14 лет.

Срок реализации 1 год.

Составитель:

Педагог дополнительного образования

МБУ ДО ЦВР с. Богородское

Н.Г. Ильина

с. Богородское

2018 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровому ребёнку хочется бегать, прыгать, танцевать. Движения положительно влияют не только на его физическое, но и духовное развитие. Чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами: бегом, ходьбой, прыжками, гимнастическими упражнениями, без которых в дальнейшем нельзя активно заниматься танцами или спортом.

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения, обогащает двигательный опыт, необходимый для занятий, в труде и быту в разнообразных жизненных ситуациях. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Разнообразие основных движений и их вариантов, в дозировке, соответствующей возрастным возможностям, помогает повысить умственную и физическую работоспособность детей, развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Ребёнок должен усвоить показанное ему движение и действовать также ловко, быстро, технически правильно.

Во время выполнения движений детьми педагог активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, выдержку, смелость и др.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувства радости, подъёма от выполнения новых, трудных и интересных упражнений и движений. Фундамент развития творческих способностей необходимо закладывать в начальном периоде обучения.

Общая физическая подготовка — это система упражнений и методов воздействия, направленных на укрепление здоровья, закаливания занимающихся, на воспитание двигательной культуры ребёнка.

Программа «ОФП» предназначена **воспитанникам детского творческого объединения «Ивона»** и предназначена для общего физического развития детей. Формирование групп происходит с учетом медицинских показаний (наличие медицинской справки обязательно).

Акцент на физическую подготовку обучающихся, на укрепление их здоровья позволяет отнести программу к ***физкультурно-спортивной направленности***.

Забота о здоровье человека, а тем более детей, является задачей государственного уровня. Исходя из социальной проблемы укрепления здоровья детей – данная программа является современной и ***актуальной***. Сочетание физических упражнений, элементов танца и игры с музыкальным сопровождением, обеспечивает эмоциональный подъем, повышает двигательную активность детей, помогает эстетическому развитию ребенка.

Новизна программы заключается в ее переработке в связи с новыми требованиями к оформлению образовательных программ, адаптации к контингенту детей, поступающих в хореографический коллектив.

Комплексный подход, сочетание физических упражнений с музыкальным сопровождением, обеспечивает эмоциональный подъем, повышает двигательную активность, а также способствует эстетическому развитию ребенка – красота движений, углубление и уточнение музыкального впечатления, передача музыкально – двигательного образа.

Цель и задачи

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья детей.

Задачи:

Обучающие задачи:

- Формирование правильной осанки, укрепление здоровья занимающихся.
- Овладение основными видами движений для укрепления костно-двигательного аппарата.

- Привитие элементарных навыков танцевальности и выразительности.
- Ознакомление детей с простейшими элементами музыкальной грамоты (в том числе и с помощью музыкальных игр).

Воспитательные задачи:

- Воспитание творческих способностей у детей, развитие умений выполнять движения в соответствии с характером музыкального сопровождения.
- Воспитание трудолюбия, аккуратности, эстетического вкуса.
- Воспитание здорового образа жизни, содействие физической активности и закаливанию организма.

Развивающие задачи:

- Умение ориентироваться в пространстве.
- Умение координировать движения.
- Работать над качеством исполнения упражнений и элементов танца.
- Развитие двигательной памяти.
- Развитие смелости и решительности.

По дополнительной образовательной программе ОФП учащиеся занимаются **1 год**.

Режим занятий: 2 раза по 2 с четвертью академических спаренных часа в неделю (1,5 астрономического часа).

Занятия строятся в форме занятия, состоящего из трех частей: *вводная часть, основная, заключительная*.

Назначение *вводной части* занятия – подготовка организма к предстоящей физической нагрузке.

Частные задачи:

- Организация группы.
- Умеренное разогревание организма.
- Сосредоточение внимания и регулировка эмоционального состояния занимающихся детей.

Содержание - строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, простые прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, упражнения на связь движений с музыкой.

Основная часть урока – общая и специальная физическая подготовка.

Частные задачи:

- Формирование правильной осанки.
- Развитие общей координации движений.
- Развитие и совершенствование силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.
- Воспитание морально-волевых качеств.
- Овладение основными прикладными навыками.
- Изучение и совершенствование движений танца.

Содержание – упражнения общей и специальной физической подготовки, упражнения для формирования правильной осанки, различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения, у опоры, для всех групп мышц и суставов – на силу, гибкость, растягивание. Упражнения, лежа на полу – подъемы ног в 3-х направлениях, наклоны туловища из различных исходных положений. Элементы на гибкость и силу. Элементы акробатики – кувырки, стойки и пр. Подвижные игры. Танцевальные простейшие шаги и небольшие комбинации под народную музыку.

Заключительная часть урока – завершение занятий.

Частные задачи:

- Снижение нагрузки.
- Подведение итогов урока.

Содержание - упражнения для рук – подъем вперед, вверх, в стороны, в медленном темпе, плавно в музыкальном сопровождении (колыбельная песня, народные мелодии). Упражнения на дыхание, расслабление.

Способы контроля

Входной - распределение детей по группам.

Текущий – наблюдение и фиксация развития детей в течение года. Оценивается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, отслеживается их самочувствие, формируются навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Эти же вопросы поднимаются и перед родителями.

В 1-й месяц работы за 15-20 минут до окончания урока родители приглашаются в зал для показа 3-4 упражнений, которые могут выполнять дети. На таком показе видны способности и возможности детей и их готовность к восприятию программы. Родители учатся правильно организовывать занятия с детьми в домашних условиях.

В октябре (25-29 числа) проводится 1-й полный урок и беседа с родителями. По ходу занятий ставятся акценты на отличное исполнение упражнений.

Всего за учебный год проводится не менее 3-х таких занятий - октябрь, март, май.

Итоговое занятие проходит в хорошем темпе с показом основных упражнений на середине у опоры, в положениях лежа и сидя на полу. Качественное исполнение, доступное по возрасту, эмоционально, согласованное с музыкой. Показ танцевальных элементов.

Основные задачи теоретических занятий: дать необходимые знания о врачебном и контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, об инвентаре, о правилах поведения в зале.

Основные задачи практической части занятий общефизическое и нравственное развитие детей.

Ожидаемые результаты и способы их предъявления

- Развитие физических возможностей.
- Владение телом, укрепление костно-мышечного аппарата.
- Согласованность исполнения движений с музыкой, понимание характера исполнения движений с музыкой - выразительность.
- Реализация детьми приобретенных навыков и умений в самостоятельной двигательной активности.

Для реализации программы необходимы:

- спортивно-танцевальный зал, хореографический станок;
- подсобные помещения: раздевалка, туалет, комната для хранения инвентаря;
- инвентарь: ковровая дорожка; скакалки, коврики, ленты, обручи, мячи.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Раздел	1-й год обучения		
		Всего часов.	Теория.	Практика.
1	Распределение групп	1	-	1
2	ОФП	86	3	83
3	Музыкально-двигательная подготовка	57	1	56
	Итого:	144	4	140

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Набор группы

Теоретическая часть

Собеседование с детьми и родителями. Формирование группы.

Практическая часть

Просмотр: внешние данные, слух, подвижность в суставах, прыжки.

2. ОФП

Теоретическая часть

Вводятся понятия: «команда», построение, перемещения по залу, ходьба, бег, прыжки (по кругу, диагонали, вперёд, назад, в сторону).

Знакомство со строением тела и названием частей тела – руки, ноги, туловище, голова, правая, левая рука или нога и др.

Правила поведения в зале, в раздевалке. Безопасность при выполнении физических упражнений.

Практическая часть

- Различные виды ходьбы и бега.
- Упражнения для мышц рук, ног, туловища из различных исходных положений (и.п.) – сидя, лёжа на спине, животе, на боку, в приседе, стоя у опоры – на силу, гибкость, растягивание.
- Подъёмы рук, ног в различных направлениях, наклоны туловища вперёд, сторону, назад.
- Простые формы прыжка: с ноги на ногу, на 2х ногах, в приседе.

- Упражнения для мышц шеи – наклоны головы, повороты, круговые движения головой.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные, поочерёдные, последовательные сгибания и разгибание пальцев, кистей, локтевого сустава. Махи и круги руками – малые, большие.

- Упражнения с опорой на одну или две руки.

- Упражнения для мышц живота, подъёмы ног из различных и.п., седы из положения лёжа на спине.

- Упражнения для ног, увеличивающие подвижность суставов и укрепляющие мышцы ног.

- Упражнения на расслабление мышц: движения руками в различных направлениях с потряхиванием кистей, напряжением и падением рук, их расслаблением.

3. Музыкально- двигательная подготовка

Теоретическая часть

Музыка и ее выразительные средства. Характер музыки, ритм, темп, высота. Музыкальные акценты. Связь музыки с движением. Танец как вид музыкального искусства.

Практическая часть

Прослушивание музыкальных отрывков и определение их характера (плавно, резко); выполнение движений руками или ногами в этом характере, определение тихо, громко – движения на носках, прыжки. Различные хлопки под чёткую музыку с акцентами.

Изменение силы звука с изменением характера или вида движения.

Соединение шагов марша, бега, прыжков в маленькие комбинации на 1, 2 музыкальные фразы. Развитие двигательной памяти, музыкальности и координации движений.

Подъём рук с различным характером: плавно, резко, напряженно. Элементы музыкальных игр на разный характер музыки.

Открытые занятия – показы для родителей и педагогов

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Технические средства обучения:

- Зал.
- Хореографический станок.
- Магнитофон.

- Ковровая дорожка.
- Пособия: скакалки, коврики, ленты.
- Игровой материал: обручи, мячи, бубен.

Список литературы для детей

- Зайцев Г. Твои первые уроки здоровья. –М.: Компания Балтрус, 2000.
- Боброва Г.А., Искусство Грации. –М.: Детская литература, 1999.
- Васютина Н, Выступают юные гимнасты. Библиотека «Знай и умей». – М.: Детская литература, 2000.

Список литературы для педагогов

- Зуев Е.И., Волшебная сила растяжки, –М.: Советский спорт, 1990.
- Музыкально-двигательные упражнения в детском саду/Сост. Е.П. Раневская и др. – 3-е изд., дораб. – М.: Просвещение,1991.
- Обучение, воспитание и развитие детей 6-летнего возраста, Сборник статей, – М.: Просвещение, 1999.
- Обучение, воспитание и развитие детей шестилетнего возраста. –М.: Просвещение,1990.Ура, Физкультура! –М.: Просвещение, 1996.
- Учебник гимнастики, –СПб, 2003.
- Эстетическое воспитание в семье, Сборник статей, –М.: Искусство.

Нормативные документы

1. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в современных образовательных учреждениях различного вида (СанПин 2.4.2.1178-02)
2. Устав детского творческого объединения «Ивона».
3. Конвенция о правах ребенка.
4. Конституция Российской Федерации.
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
6. Национальная доктрина образования в Российской Федерации, утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 04.10.2000 года №751.

7. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утверждена Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым 04.02.2010 года, приказ №271.

8. Федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения (ФГОС).

9. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273.

V. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

•Вакуленко Л.М., Два аспекта деятельности педагога дополнительного образования, 2007.

•Методические комментарии к написанию образовательных программ дополнительного образования детей. –СПб.: ГОУ ЦО «СПб ГДТЮ», ГЦРДО, 2011.

•Музыкально-двигательные упражнения в детском саду/Сост. Е.П. Раневская и др. – 3-е изд., дораб. – М.: Просвещение,1991.

•Примерные требования к программе дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.

•Тютюнникова Т.Э. Видеть музыку и танцевать стихи...Творческое музицирование, импровизация и законы бытия. –М.: 2003.

•Тютюнникова Т.Э. Доноткино. Ч.1. «Заводные макароны». Педагогическое общество России. –М.: 2006.