



Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «ПЕРВЫЕ ШАГИ–ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА»

	Распоряжение Правительства Новосибирской области от 24.09.2019 №393-рп «О реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области, во исполнение приказа Министерства образования Новосибирской области от 30.10.2020 №2143 «О реализации мероприятий по созданию в 2021 году новых мест дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка».	
---	---	---

Уровень программы – базовый.

Возраст обучающихся – 5 – 7 лет

Срок реализации: 3 года

Учебный план:

Продолжительность учебного года – 46 недель.

Учебные занятия ведутся 3 раза в неделю по 2 часа.

В учебный год - 276 часов

Цель и задачи программы

Цель обучения – укрепление здоровья обучающихся, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

Задачи

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

1. Предметные:

- ознакомить обучающихся с основами анатомии, взаимодействием музыки и движения;
- отработка элементов строевой подготовки;
- учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- отработать базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
- дать понятие танцевального рисунка;
- познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.

2. Метапредметные:

- развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
- начальное развитие специальных качеств;
- развивать психофизические качества, музыкальные,

интеллектуальные, сенсорные способности;

- повышать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- укрепить физическое здоровье, повысить устойчивость организма против различных заболеваний;
- улучшить функциональное состояние организма;
- способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.

3. Личностные:

- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни;
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.
- воспитывать ответственность каждого за успех общего дела;
- воспитывать организованность.

Ожидаемые результаты:

Личностные – формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, межличностного общения обеспечивающую успешность совместной деятельности.

Метапредметные – развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, результатом изучения программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

Образовательные (предметные) – развитие познавательного интереса к чему-либо, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций, формирование навыков работы самостоятельно и под руководством педагога, применение приемов и методов работы по программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта спортивной деятельности.

Обучающиеся будут знать:

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название Центра, который посещают.
2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.
3. Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.
4. Строение опорно-двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.
5. Понимать доступную спортивную терминологию.
6. Комплекс упражнений, корригирующих осанку.
7. Уметь объяснить правило ранее разученных подвижных игр.

Обучающиеся будут уметь выполнять:

1. Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.

2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.
3. Разновидности бега и ходьбы.
4. Ползать на четвереньках, на локтях – грудью и спиной вперед.
5. Прыжки на месте ногой врозь-вместе и с продвижением вперед.
6. Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту.
7. Прыгать через короткую скакалку любым способом.
8. Освоить «школу мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель.
9. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.
10. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.
11. Упражнения базовой аэробики.

Особые условия: обучающийся должен иметь разрешение врача-педиатра или заключение врачебно-физкультурного диспансера на занятия данным видом спорта.

DOOC SPUTNIK