



ЦЕНТР ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

ПРИНЯТО

Научно-методический совет ГАОУ ДПО
Центра педагогического мастерства

Протокол №5 от «7» июля 2016г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ ДПО
Центра педагогического мастерства
И.В. Ященко
«7» июля 2016г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Движение к здоровью, старшие»

(модифицированная)

Ознакомительный уровень

Составитель программы	педагог дополнительного образования Ковалева Наталия Ивановна
Направленность	художественная
Срок реализации программы	1 год
Возраст обучающихся	для старшего школьного возраста 11-16 лет

Москва
2016

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Движение к здоровью, старшие» имеет художественную направленность в рамках образовательной программы ГАОУ ДПО Центра педагогического мастерства. Деятельность, реализуемая по программе, направлена на привитие навыков здорового образа жизни с помощью хореографического искусства. Развитие навыков занятий физическими оздоровительными упражнениями – основной смысл предлагаемой образовательной программы, реализуемой в системе дополнительного образования. Своеобразие образовательного пространства создает особые условия для творческого развития и самовыражения личности. Исходя из этого, создавалась комплексная программа «Движение к здоровью, старшие», в которой объединено несколько направлений хореографического искусства (классический танец, народный танец и эстрадный танец) и оздоравливающих физических упражнений. Такое слияние даст наиболее благоприятный результат: поддержание формы и здоровья, а также развитие танцевальных способностей детей. Обучающиеся учатся следить за правильной осанкой, развивают гибкость, выворотность, растянутость, выносливость.

Современный ребенок испытывает повышенные нагрузки. Гиподинамия, неправильное физическое воспитание, неудобная мебель, отсутствие навыка правильной осанки – все это ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата.

Хорошая физическая форма играет огромную роль в повседневной жизни ребенка. Регулярные физические упражнения предотвращают ожирение, нервные стрессы и создают чувство удовлетворения. Физически активные дети лучше учатся и обладают большей энергией для школьных занятий.

Программа рассчитана для детей в возрасте 11-16 лет. Занятия проводятся один учебный год 38 недель, 1 раз в неделю по 2 часа (76 ч/год).

Наполняемость группы – 8 (оптимальная) - 12 (максимальная) человек.
Программа имеет 1 степень реализации.

Цели и задачи

Цель курса «Движение к здоровью, старшие»: развитие навыков занятий физическими оздоровительными упражнениями.

Задачи программы:

- Образовательные:
 - приобретение знаний и умений в области здорового образа жизни,
 - приобретение исполнительных навыков основ классической, русской, народной и современной хореографии,
- Развивающие:
 - поддержание опорно-двигательного аппарата ребенка в здоровом состоянии,
 - поддержание хорошей физической формы,
 - развитие творческого мышления детей,
 - обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самостоятельному добыванию знаний,
 - развитие эмоционально-ценностного и коммуникативного опыта,
- Воспитательные:
 - формирование потребности в физической активности,
 - формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе,
 - воспитание умения контролировать свое поведение, рефлексии своих действий,
- Творческие:

- формирование потребности в самостоятельном художественно-творческом труде, чувств, побуждающих к творческому самовыражению,
- раскрытие индивидуальности ребенка и его потенциальных возможностей,
- вовлечение воспитанников в творческую, поисково-исследовательскую деятельность.