



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В объединении «СО-ФИ-ДАНС» в текущем учебном году занимаются 2 группы:

группа 1 В - 15 человек (8 девочек, 7 мальчиков);

группа 2 А - 12 человек (5 мальчиков, 7 девочек).

**Всего - 27 человек.**

В текущем учебном году учебно-воспитательная работа формируется в рамках реализации социально-педагогического проекта МБУДО «ДДЮТ» «Я - патриот и гражданин России», федерального проекта «Успех каждого ребенка».

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** - укрепление здоровья учащихся средствами танцевально-игровой гимнастики.

### ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

#### **Обучающая:**

-приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта.

#### **Развивающие:**

-способствовать развитию ритмических способностей, танцевально-двигательной активности учащихся;

-содействовать профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма;

-совершенствовать психомоторные способности учащихся: формировать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

#### **Воспитательные:**

-формировать потребность и умения самостоятельно заниматься гимнастическими упражнениями, сознательно применять их в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности учащихся.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

*Учащиеся могут знать:*

- из истории физической культуры и спорта;
- технику безопасности при выполнении упражнений;
- правила пользования оборудованием и спортивным инвентарем;
- гигиенические требования к одежде и обуви;
- правила подвижных игр;

- виды гимнастики.

*Учащиеся могут уметь:*

- владеть навыками построения и перестроения;
- владеть техникой выполнения легкоатлетических упражнений;
- выполнять упражнения корригирующей гимнастики;
- выполнять комплексы танцевально-ритмических упражнений под музыку.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля (аттестации)
1.	Введение в программу	2	2	-	входная диагностика физического развития
2.	История физической культуры и спорта	2	2	-	вопросник
3.	Образовательные беседы	8	8	-	текущий
4.	Гигиена, техника безопасности, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	
5.	Правила соревнований, инвентарь	2	2	-	тестирование
6.	Танцевально-ритмическая гимнастика	36	2	34	текущий
7.	Корригирующая гимнастика	28	2	26	
8.	Игроримика	18	-	18	текущий
9.	Подвижные игры	34	2	32	текущий
10.	Легкая атлетика	10	-	10	текущий
11.	Итоговое занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение Сдача норматива
<b>Всего часов:</b>		<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	



**Раздел 3.**

Образовательные беседы (8ч.)

3.	1- групп а- 7.09	<b>Образова тельные беседы</b>	2	2		Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы		<b>текущий</b>
	2- групп а- 8.09							
4.	1- групп а- 12.09	Образова тельные беседы	2	2		Профилактика вирусных и простудных заболеваний		<b>текущий</b>
	2- групп а- 13.09							
5.	1- групп а- 14.09	Образова тельные беседы	2	2		Первая помощь при травмах		<b>текущий</b>
	2- групп							

	a- 15.09							
6.	1- групп а- 19.09	<b>Гигиена, техника безопасно сти, врачебны й контроль и самоконт роль</b>	2	2		История развития спорта.		<b>текущий</b>
	2- групп а- 20.09							

**Раздел 4.**

Гигиена, техника безопасности, врачебный контроль и самоконтроль (2ч.)

7.	1- группа - 21.09	Гигиена, техника безопаснос ти, врачебный контроль и самоконтр оль	2	2		Правила личной гигиены. Основные методы и приемы самоконтроля за состоянием организма во время занятий.		<b>текущий</b>
	2- группа - 22.09							

**Раздел 5.**

Правила соревнований, инвентарь (2ч.)

8.	1- группа -	Правила соревнова ний,	2	2		Правила соревнований, инвентарь		<b>тестирование</b>
----	-------------------	---------------------------	---	---	--	------------------------------------	--	---------------------

	26.09	инвентарь						
	2- группа -							
	27.09							

**Раздел 6.**

**Танцевально-ритмическая гимнастика (36ч.)**

9.	1- группа а- 28.09	Теория	2	2		Традиционные танцы. Современные танцы.		<b>текущий</b>
	2- группа а- 29.09							
10.	1- группа а- 3.10	Танцевально- ритмическая гимнастика	2				Нетрадиционные виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений, нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры.	<b>текущий</b>
	2- группа а- 4.10							

11.	1- группа- 5.10	Танцевально-ритмическая гимнастика	2		2		Упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.	<b>текущий</b>
	2- группа- 6.10							
12.	1- группа- 10.10	Танцевально-ритмическая гимнастика	2		2		Упражнения на расслабление мышц и дыхания.	<b>текущий</b>
	2- группа- 11.10							
13.	1- группа- 12.10	Танцевально-ритмическая гимнастика	2		2		Элементы хореографических упражнений, танцевальные шаги и танцевальные формы.	<b>текущий</b>
	2- группа- 13.10							



14.	1- групп а- 17.10	Танцевал ьно- ритмичес кая гимнасти ка	2		2		Элементы хореографичес ких упражнений, танцевальные шаги и танцевальные формы.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 18.10							
15.	1- групп а- 19.10	Танцевал ьно- ритмичес кая гимнасти ка	2		2		Элементы хореографичес ких упражнений, танцевальные шаги и танцевальные формы.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 20.10							
16.	1- групп а- 31.10	Танцевал ьно- ритмичес кая гимнасти ка	2		2		Элементы хореографичес ких упражнений, танцевальные шаги и танцевальные формы.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 1.11							

17.	1- группа- 2.11	Танцевально-ритмическая гимнастика	2		2		Элементы хореографических упражнений, танцевальные шаги и танцевальные формы.	<b>текущий</b>
	2- группа- 3.11							
18.	1- группа- 7.11	Танцевально-ритмическая гимнастика	2		2		Бальный, современный и ритмический танцы	<b>текущий</b>
19.	2- группа- 8.11	Танцевально-ритмическая гимнастика	2		2		Бальный, современный и ритмический танцы	<b>текущий</b>
20.	1- группа- 9.11	Танцевально-ритмическая гимнастика	2		2		Нетрадиционные виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений,	<b>текущий</b>

	2- групп а- 10.11						нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры.	
21.	1- групп а- 14.11	Танцевал ьно- ритмичес кая гимнасти ка	2		2		Нетрадиционн ые виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений, нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 15.11							
22.	1- групп а- 16.11	Танцевал ьно- ритмичес кая гимнасти ка	2		2		Нетрадиционн ые виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений, нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 17.11							
23.	1- групп а- 21.11	Танцевал ьно- ритмичес кая гимнасти ка	2		2		Нетрадиционн ые виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений,	

	2- групп а- 22.11						нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры.	
24.	1- групп а- 23.11	Танцевал ьно- ритмичес кая гимнасти ка	2		2		Нетрадиционн ые виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений, нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 24.11							
25.	1- групп а- 28.11	Танцевал ьно- ритмичес кая гимнасти ка	2		2		Нетрадиционн ые виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений, нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 29.11							
26.	1- групп а- 30.12	Танцевал ьно- ритмичес кая гимнасти ка	2		2		Нетрадиционн ые виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений,	

	2- групп а-  1.12						нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры.	
<b>Раздел 7.</b>								
<b>Корректирующая гимнастика (28 ч.)</b>								
27.	1- групп а-  5.12	<b>Корригир ующая гимнасти ка</b>	2		2	Виды гимнастики.	.	
	2- групп а-  6.12							
28.	1- групп а-  7.12	<b>Корригир ующая гимнасти ка</b>	2		2		Нестандартны е упражнения, специальные задания.	<b>текущий</b>
	2- групп а-  8.12							
29.	1- групп а-  12.12	<b>Корригир ующая гимнасти ка</b>	2		2		Нестандартны е упражнения, специальные задания.	<b>текущий</b>
	2- групп							

	а- 13.12							
30.	1- групп а- 14.12	<b>Корригирующая гимнастика</b>	2		2		Упражнения на растяжение мышц.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 15.12							
31.	1- групп а- 19.12	<b>Корригирующая гимнастика</b>	2		2		Упражнения в парах. Упражнения с предметами.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 20.12							
32.	1- групп а- 21.12	<b>Корригирующая гимнастика</b>	2		2		Профилактика плоскостопия.	<b>текущий</b>

	2- групп а- 22.12							
33.	1- групп а- 26.12	<b>Корригир ующая гимнасти ка</b>	2		2		Профилактика сколиоза.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 27.12							
34.	1- групп а- 28.12	<b>Корригир ующая гимнасти ка</b>	2		2		Упражнения на укрепление мышц.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 29.12							
35.	1- групп а- 9.01	<b>Корригир ующая гимнасти ка</b>	2		2		Дыхательные упражнения.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 10.01							

36.	1- групп а- 11.01	<b>Корригир ующая гимнасти ка</b>	2		2		Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 12.01							
37.	1- групп а- 16.01	<b>Корригиру ющая гимнастика</b>	2		2		Лежа на спине при напряжении мышц – выдох, при расслаблении мышц – вдох.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 17.01							
38.	1- групп а- 18.01	<b>Корригиру ющая гимнастик а</b>					Дыхательные упражнения. Профилактика плоскостопия.	<b>текущий</b>
	2- групп							



	a- 19.01							
39.	1- групп а- 23.01	<b>Корригиру ющая гимнастика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		Дыхательные упражнения. Профилактика плоскостопия.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 24.01							
40.	1- групп а- 25.01	<b>Корригир ующая гимнасти ка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		Упражнение на осанку в стойке. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 26.02							
<p><b>Раздел 8.</b></p> <p><b>Игроримика (18ч.)</b></p>								
41.	1- групп а-	<b>Игрори мика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		Музыкально- творческие игры...Сочетан	<b>текущий</b>



44.	1- групп а-  08.02  2- групп а-  09.02	Игрорими ка	2		2		Музыкально- творческие игры...Сочетан ие упоров с движениями ногами. Упражнения на координацию.	<b>текущий</b>
45.	1- групп а-  13.02  2- групп а-  14.02	Игрори мика	2		2		Игровые задания на развитие творческих способностей, формирование навыков самостоятельно го выражения движений под музыку.	<b>текущий</b>
46.	1- групп а-  15.02  2- групп а-  16.02	Игрори мика	2		2		Музыкально- творческие игры...Сочетан ие упоров с движениями ногами. Упражнения на координацию.	<b>текущий</b>

47.	1- групп а- 20.02	Игрори мика	2		2		Музыкально- творческие игры. Сочетание упоров с движениями ногами. Упражнения на координацию.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 21.02							
48.	1- групп а- 22.02	Игрори мика	2		2		Игровые задания на развитие творческих способностей, формирование навыков самостоятельно го выражения движений под музыку.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 28.02.							
49.	1- групп а- 27.02	Игрори мика	2		2		Игровые задания на развитие творческих способностей, формирование навыков самостоятельно го выражения движений под музыку.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 02.03							

**Раздел 9**

## Подвижные игры (34 ч.)

50.	1- групп а- 01.03	Подвиж ные игры	2	2		Правила игр.		<b>текущий</b>
	2- групп а- 02.03							
51.	1- групп а- 06.03	Подвиж ные игры	2		2		Игры с бегом, прыжками, предметами, с мячами.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 07.03							
52.	1- групп а- 13.03	Подвиж ные игры	2		2		На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 09.03							
53.	1- групп а-	Подвиж ные игры	2		2		На материале легкой атлетики: прыжки, бег,	<b>текущий</b>

	15.03					метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	
	2- групп а-						
	16.03						
54.	1- групп а-	Подвижные игры	2		2	Игры с бегом, прыжками, предметами, с мячами.	<b>текущий</b>
	20.03						
	2- групп а-						
	21.03						
55.	1- групп а-	Подвижные игры	2		2	Игры с бегом, прыжками, предметами, с мячами.	<b>текущий</b>
	22.03						
	2- групп а-						
	23.03						
56.	1- групп а-	Подвижные игры	2		2	Игры на внимание, координацию, по заданию.	<b>текущий</b>
	27.03						
	2- групп а-						
	28.03						

57.	1- групп а- 29.03	Подвиж ные игры	2		2		«Стрельба», «Выбей мячом», «Пустое место», «Мы веселые ребята», «Удочка, «Невод», « Два мороза», «Мотылек»,	<b>текущий</b>
	2- групп а- 30.03							
58.	1- групп а- 03.04	Подвиж ные игры	2		2		«Стрельба», «Выбей мячом», «Пустое место», «Мы веселые ребята», «Удочка, «Невод», « Два мороза», «Мотылек»,	<b>текущий</b>
	2- групп а- 04.04							
59.	1- групп а- 05.04	Подвиж ные игры	2		2		«Стрельба», «Выбей мячом», «Пустое место», «Мы веселые ребята», «Удочка, «Невод», « Два мороза»,	<b>текущий</b>
	2- групп а- 06.04							

						«Мотылек»,	
60.	1- групп а- 10.04	Подвиж ные игры	2		2	«Тише едешь - дальше будешь», «Земля ,вода, небо», «Карлики и великаны», «Класс. смирно».	<b>текущий</b>
	2- групп а- 11.04						
61.	1- групп а- 12.04	Подвиж ные игры	2		2	«Тише едешь – дальше будешь», «Земля, вода, небо» «Карлики и великаны», «Класс. Смирно»	<b>текущий</b>
	2- групп а- 13.04						
62.	1- групп а- 17.04	Подвиж ные игры	2		2	Эстафеты	<b>текущий</b>
	2- групп а- 18.04						
63.	1- групп а-	Подвиж ные игры	2		2	На материале гимнастики с основами	<b>текущий</b>



	19.04					акробатики:игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	
	2- групп а- 20.04						
64.	1- групп а- 24.04	Подвижные игры	<b>2</b>		<b>2</b>	На материале гимнастики с основами акробатики:игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 25.05						
65.	1- групп а- 26.04	Подвижные игры	<b>2</b>		<b>2</b>	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 27.04						
66.	1- групп а-	Подвижные игры	<b>2</b>		<b>2</b>	На материале легкой атлетики: прыжки, бег,	<b>текущий</b>

	03.05						метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	
	2- групп а- 02.05							
		<b>Раздел 10</b>						
		Легкая атлетика (10ч.)						
67.	1- групп а- 10.05	Легкая атлетика	2		2		Метание мяча в цель с 5-6 метров. Силовые упражнения с предметами.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 04.05							
68.	1- групп а- 15.05	Легкая атлетика	2		2		Разновидности ходьбы и бега. Высокий и низкий старт.	<b>текущий</b>
	2- групп а- 16.05							
69.	1- групп а-	Легкая атлетика	2		2		Челночный бег 3 по 10 м. Прыжки через	<b>текущий</b>

	17.05						скакалку за 30 секунд.	
	2- группа- 18.05							
70.	1- группа- 22.05	Легкая атлетика	2		2		Бег с преодолением препятствий.	<b>текущий</b>
	2- группа- 23.05							
71.	1- группа- 24.05	Легкая атлетика	2		2		Сгибание туловища, из положения лежа, согнув ноги в коленях за 30 секунд. Силовые упражнения без предметов.	<b>текущий</b>
	2- группа 25.05							
<b>Раздел 11</b>								
<b>Итоговое занятие (2ч.)</b>								
72.	1- группа- а-	Легкая атлетика	2		2		Подведение итогов	<b>Педагогическое наблюдение</b>

	29.05						Сдача норматива
	2- групп а- 30.05						
	Итого		144	22	122		

### План воспитательной работы

№ п\п	Направление воспитательной деятельности	Название мероприятий	Сроки	Ответственный
1	<i>гражданско-патриотическое</i>	Неделя безопасности Беседа «Правила безопасности на занятиях»	Сентябрь	Богомазова Е.В.
		Неделя безопасности Беседа «Правила безопасности на дорогах» Просмотр видео фильма.	Октябрь	Богомазова Е.В.
		Экскурсия в музей Мясищева В.М.	Апрель	Богомазова Е.В.
		Познавательная беседа о Гербе России	Ноябрь	Богомазова Е.В.
		Беседа «Защитники Отечества»	Февраль	Богомазова Е.В.
2	<i>эстетическое</i>	Просмотр фильма «Рождество»	Январь	Богомазова Е.В.
		Экскурсия в музей им. И. А. Бунина	Апрель	Богомазова Е.В.
3	<i>экологическое</i>	Беседа "Сохраним природу вместе"	Сентябрь	Богомазова Е.В.
4	<i>духовно-нравственное</i>	Беседа «День народного единства»	Ноябрь	Богомазова Е.В.
5	<i>формирование ЗОЖ</i>	Викторина «Дружу со спортом»	Март	Богомазова Е.В.

		Участие в акции «Спорт против наркотиков».	Февраль	Богомазова Е.В.
6	<i>формирование ЗОЖ</i>	Экскурсии по спортивным площадкам города  Участие в месячнике «Марафон здоровья»	февраль	Богомазова Е.В.
7	<i>формирование ЗОЖ</i>	Мероприятие «Здоровый образ жизни»	март	Богомазова Е.В.
8	<i>трудовое</i>	День космонавтики Просмотр мультфильма	апрель	Богомазова Е.В.
9	<i>работа с родителями</i>	Беседы, консультации с родителями	май	Богомазова Е.В.