

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»
г. Ефремова Тульской области

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

УТВЕРЖДЕНА
С ИЗМЕНЕНИЯМИ И ДОПОЛНЕНИЯМИ
РЕШЕНИЕМ ПЕДСОВЕТА
ДИРЕКТОР МБУДО «ДЮТ»: В. В. Гладких
ПРИКАЗ №100-осн. от 31.08.2022г.
ПРОТОКОЛ №5 от 31.08.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«СО-ФИ-ДАНС»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД
ВОЗРАСТ: 7-8 ЛЕТ



СОСТАВИТЕЛЬ:
БОГОМАЗОВА ЕКАТЕРИНА
ВАСИЛЬЕВНА,
*педагог дополнительного
образования*

г. Ефремов
2017г.

РАЗДЕЛ №1 «ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа (*далее - Программа*) «СО-ФИ-ДАНС» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: *стартовый*

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, способствующих разностороннему физическому развитию учащихся младшего школьного возраста, которые наиболее доступны по технике исполнения, благодаря слиянию несложных элементов гимнастики, простых общеразвивающих упражнений, элементов танца, ритма. Игроритмика и креативная гимнастика так же влияют на улучшение владения двигательными навыками.

Программа учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012 №1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Лицензию на осуществление образовательной деятельности 0133/02368 от 02.04.2015 г.;

- Устав МБУДО «ДДЮТ» (постановление администрации МО город Ефремов №1334 от 19.08.2022 г.);

- Локальные акты МБУДО «ДДЮТ».

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ (адреса программы): 7-8 лет

Учебные группы (разнополые) комплектуются в количестве 12-15 человек на основании заявления родителя (законного представителя) и медицинской справки о допуске к занятиям.

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 1 год

ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 144 часа

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ: словесный, наглядный, практический, игровой

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ТИП ЗАНЯТИЙ: комбинированные, тренировочные обучающие занятия

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ: групповая

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: занятия проходят 2 раза в неделю, 2 занятия по 30 минут

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.

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	-	текущая
4.	Гигиена, техника безопасности, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	
5.	Правила соревнований, инвентарь	2	2	-	тестирование
6.	Танцевально-ритмическая гимнастика	36	2	34	текущая

7.	Корректирующая гимнастика	28	2	26	
8.	Игроримика	18	-	18	текущая
9.	Подвижные игры	34	2	32	педагогическое наблюдение сдача нормативов
10.	Легкая атлетика	10	-	10	
11.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Всего часов:	144	22	122	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение в программу (2ч.)

Теория (2ч.) Цель и задачи объединения. Инструктажи. Содержание разделов программы.

Форма контроля: входная диагностика физического развития

2. История физической культуры и спорта (2ч.)

Теория (2ч.) История спорта и историческое наследие. Выдающиеся спортсмены современного спорта.

Форма контроля: вопросник

3. Образовательные беседы (8ч.)

Теория (8ч.) Темы бесед: История развития спорта. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы». Профилактика вирусных и простудных заболеваний. Первая помощь при травмах.

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

Теория (2ч.) Правила личной гигиены. Основные методы и приемы самоконтроля за состоянием организма во время занятий.

Форма контроля: текущая

5. Правила соревнований, инвентарь (2ч.)

Теория (2ч.) Правила соревнований, инвентарь.

Форма контроля: текущая

6. Танцевально-ритмическая гимнастика (36ч.)

Теория(2 часа) Традиционные танцы. Современные танцы.

Практика (34ч.) Нетрадиционные виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений, нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры. Упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Упражнения на расслабление мышц. Элементы хореографических упражнений, танцевальные шаги и танцевальные формы.

Форма контроля: текущая

7. Корректирующая гимнастика (28ч.)

Теория (2ч.) Виды гимнастики.

Практика (26ч.) Нестандартные упражнения, специальные задания. Упражнения с предметами. Упражнения укрепление, растяжение и расслабление мышц. Упражнения на осанку в стойке. Упражнение лежа на спине при напряжении мышц- выдох, при расслаблении мышц- вдох. Упражнения в парах. Упражнения на укрепление мышц. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки. Профилактика плоскостопия. Упражнения на осанку в стойке. Упражнения на укрепление осанки. Профилактика сколиоза.

Форма контроля: текущая

8. Игроритмика (18ч.)

Практика (18ч.) Музыкально-творческие игры. Сочетание упоров с движениями ногами. Упражнения на координацию. Игровые задания на развитие творческих способностей. Формирование навыков самостоятельных движений под музыку.

Форма контроля: текущая

9. Подвижные игры (34ч.)

Теория (2ч.) Правила игр.

Практика (32ч.) На материалах легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость, быстроту. Игры с бегом, прыжками, предметами, с мячами. Игры на внимание, координацию, по заданию: «Пустое место», «Мы веселые ребята», «Удочка», «Невод», «Два мороза», «Мотылек», «Тише едешь - дальше будешь», «Земля, вода, небо», «Карлики и великаны», «Класс. Смирно». Эстафеты. Игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту».

Форма контроля: сдача нормативов

10. Легкая атлетика (10ч.)

Практика (10ч.) Разновидности ходьбы и бега. Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3 по 10 метров. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Сгибание туловища из положения лежа, согнув ноги в коленях за 30 секунд. Метание мяча в цель с 5-6 метров. Силовые упражнения без предметов, с предметами. Силовые упражнения без предметов.

На материалах легкой атлетики: прыжки, бег, метание броски. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Форма контроля: сдача нормативов

11. Итоговое занятие (2ч.)

Практика(2ч.) Подведение итогов за год.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, сдача нормативов

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные:

- культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе.

Метапредметные:

- потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, чувство ответственности, мотивация к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Предметные:

- навыки общей и частной гигиены, теоретические знания и практические умения в данном виде физкультурно-спортивной деятельности;
- 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 корректирующей гимнастики;
- выполнять комплексы танцевально-ритмических упражнений под музыку.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В соответствии с уставом МБУДО «ДДЮТ» начало учебного года 01.09.2022 г., окончание учебного года 31.05.2023г. (9 месяцев, 36 учебных недель).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, музыкальный центр, спортивная форма одежды, спортивный инвентарь и оборудование.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

Программа предполагает следующие формы аттестации: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая оценка качества освоения программы.

ФОРМА ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ - вопросник, сдача нормативов, показатели физического развития учащихся.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ

Вопросник «История физической культуры и спорта»

1. Что является метанием снаряда весом меньше килограмма и длиной свыше двух метров (Метание копья).
2. Как называется зимнее двоеборье: лыжные гонки со стрельбой на огневых рубежах из малокалиберной винтовки (Биатлон).
3. Спуск на спортивных санях по желобу (Бобслей).
4. Какому животному подражал бегун Чарльз Шерилл, когда придумал низкий старт? (Кенгуру).
5. Какой вид спорта для одних может быть легким, а для других тяжелым? (Атлетика).
6. Каким воинственным словом можно назвать шест, кольца и брусья? (Снаряд).
7. Какой спортивный термин переводится с норвежского как «след на горе»? (Слалом).
8. Назовите страну — родину Олимпийских игр? (Греция).
9. Вспомните девиз Олимпийских игр («Быстрее, выше, сильнее, вместе»).
10. Что является символом Олимпийских игр? (Факел).

Критерии оценивания	Количество вопросов теста	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Баллы	10	10	8	6

Показатели физического развития учащихся (нормативы)

№	Контрольные	Мальчики	Девочки
----------	--------------------	-----------------	----------------

п\п	упражнения	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий	Средний	Высокий
1.	Прыжки через скакалку за 30 секунд	20	25	30	20	30	35
2.	Комплекс упражнений	8	10	15	10	12	17
3.	Метание мяча в цель	3 из 10	4 из 10	5 из 10	3 из 10	4 из 10	5 из 10

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы:

- ✓ словесный (объяснение, рассказ, беседа);
- ✓ наглядный (личный показ педагога);
- ✓ практический (выполнение упражнений).

Формы организации образовательного процесса:

- занятие-освоение нового материала;
- тренировочное занятие;
- комбинированное занятие;
- просмотр видеофильмов, беседы;
- итоговое занятие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика/Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2016г.
2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2016г.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. – Москва: Академия, 2016г.
5. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2015. – 176 с.: ил.
6. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2015. – 166 с.

7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2015. - 144с.
8. Танцевально-игровая гимнастика для детей «Сафи-Дансе». Библиотека Программ «Детство». Учебно-методическое пособие, С. Петербург, 2015г.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец», Детство-Пресс, 2016г.

