

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 №78-осн. от 31.08.2023г.
ПРОТОКОЛ №5 от 31.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СО-ФИ-ДАНС»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА

ВОЗРАСТ: 8-10 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: *базовый*

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

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 27.07.2022 №629 «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))»;
- 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»;

- 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».

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Образовательная деятельность по *Программе «Со-Фи-Данс»* способствует удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в занятиях музыкально-ритмической направленности; развитию физических и личностных качеств, сохранению и укреплению здоровья детей.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ: 8-10 лет

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

ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 288 часов

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 2 года

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ: словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный

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

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ: аудиторная, внеаудиторная групповая

ЯЗЫК ОБУЧЕНИЯ

В МБУДО «ДДЮТ» образовательная деятельность осуществляется на русском языке - государственном языке Российской Федерации согласно ч.2 ст.14 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

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

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Обучающие:

- формировать навыки выразительности, пластики движений и жестов в танцах, играх, упражнениях.

-способствовать овладению навыков самостоятельного выражения движений под музыку.

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 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ 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 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу (2ч.)

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

Форма контроля: входная диагностика физического развития

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

Теория (2ч.) Выдающиеся спортсмены современного спорта.

Форма контроля: вопросник

3. Образовательные беседы (8ч.)

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

Форма контроля: текущая

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

Теория (2ч.) Правила личной гигиены. Основные методы и приемы самоконтроля за состоянием здоровья.

Форма контроля: текущая

5. Правила соревнований, инвентарь (2ч.)

Теория (2ч.) Правила соревнований, разновидности спортивного инвентаря.

Форма контроля: тестирование

6. Танцевально-ритмическая гимнастика (36ч.)

Теория (2ч.) Музыкально-ритмическая раскладка движений.

Практика (34ч.) Элементы хореографических упражнений, танцевальные шаги и танцевальные формы. Упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Упражнения на расслабление мышц.

Форма контроля: текущая

7. Корректирующая гимнастика (28ч.)

Теория (2ч.) Виды гимнастики.

Практика (26ч.) Упражнения с предметами. Упражнения в парах. Упражнения на укрепление, растяжение и расслабление мышц. Упражнения на осанку в стойке. Упражнения лежа на спине. Упражнения на укрепление мышц. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки. Профилактика сколиоза.

Форма контроля: текущая

8. Игроритмика (18ч.)

Практика (18ч.) Музыкально-творческие игры. Игровые задания на развитие творческих способностей.

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.

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. 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 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учащиеся могут знать:

- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;
- правила пользования спортивным инвентарем;
- 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 упражнения, игр под музыку.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля (аттестации)
1.	Вводное занятие	2	2	-	Текущая
2.	История физической культуры и спорта	2	2	-	Вопросник
3.	Образовательные беседы	8	8		Опрос
4.	Гигиена, техника безопасности, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		Опрос
5	Правила соревнований, инвентарь	2	2	-	Тестирование
6.	Игропластика	18	-	18	Педагогическое наблюдение
7.	Игровой самомассаж	28	-	28	Педагогическое наблюдение
8.	Фитнес	38	-	38	Педагогическое наблюдение
9.	Подвижные игры	34	2	32	Педагогическое наблюдение
10.	Легкая атлетика	8	-	8	Сдача нормативов
11.	Итоговое занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение Сдача нормативов
	Всего часов:	144	18	126	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория (2ч.) Инструктажи. Правила пользования спортивным инвентарем. Правила закаливания, личной гигиены. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Формы контроля: текущая

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

Теория (2ч.) Атрибутика олимпийских игр. Зимние и летние виды спорта.

Форма контроля: вопросник

3. Образовательные беседы (8ч.)

Теория (8ч.) Темы бесед: «Здоровый образ жизни», «Режим дня», «История возрождения Олимпийских игр», «Здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентиров», «Развитие спорта в Ефремове».

Форма контроля: опрос

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

Теория (2ч.) Режим дня. Правила поведения в спортивном зале и на открытых площадках. Соблюдение гигиенических требований на занятиях. Измерение пульса, давления, частоты сердечных сокращений.

Форма контроля: опрос

5. Правила соревнований, инвентарь(2ч.)

Теория (2ч.) Виды соревнований. Основные правила игровых видов спорта. Нормативы физической подготовки.

Форма контроля: тестирование

6. Игропластика (18ч.)

Практика (18ч.) Упражнения для мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Элементы гимнастики. Упражнения стретчинга. Упражнения хатха-йоги. Комплексы упражнений на все группы мышц. Творческие игры: «Всадники», «Морские фигуры».

Форма контроля: педагогическое наблюдение

7. Игровой самомассаж (28ч.)

Практика (28ч.) Массаж ладоней. Массаж спины. Массаж рук. Массаж корпуса. Массаж ног.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

8. Фитнес (38ч.)

Практика (38ч.) Развитие координации, гибкости, выносливости. Элементы танцевальной аэробики. Элементы гимнастики. Элементы хореографии. Элементы ритмики. Элементы танцев. Элементы йоги. Элементы боевых искусств. Элементы стретчинга. Разновидности ходьбы. Элементы кросс-фита. Элементы пилатеса.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

9.Подвижные игры (34ч.)

Теория (2ч.) Правила игр.

Практика (32ч.) Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с использованием спортивного инвентаря. Игры с мячами. Игры на внимание. Игры на координацию. Игры по заданию: «Стрельба», «Выбей мячом», «Десять передач», «Стрельбол», «Перестрелка». Эстафеты с мячами. Эстафеты со скакалками. Игры на материале гимнастики с основами акробатики.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

10. Легкая атлетика (8ч.)

Практика (8ч.) Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью. Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3 по 10 м. Бег на 30 метров. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Сгибание туловища из положения лежа, согнув ноги в коленях за 1 секунд. Наклон вперед из положения сед ноги на уровне плеч. Метание мяча в цель, на дальность. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Сгибание туловища из положения лежа. Подтягивание, отжимание. Равномерный 6 минутный бег. Эстафетный бег.

Форма контроля: сдача нормативов

11. Итоговое занятие (2ч.)

Практика(2ч.) Подведение итогов за год.

Форма контроля: педагогическое наблюдении, сдача нормативов

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учащиеся могут знать:

- правила закаливания, личной гигиены; самомассажа;
- виды соревнований, правила игр.

Учащиеся могут уметь:

- выполнять комплекс упражнений игрогимнастики, оздоровительной гимнастики;
- владеть техникой выполнения легкоатлетических упражнений;
- выполнять дыхательные упражнения; комплексы танцевально-ритмических упражнений под музыку.

ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Личностные:

- развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе.

- Метапредметные:

- потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, чувство ответственности, мотивация к занятиям физической культурой, танцевально - ритмической деятельностью.

- Предметные:

-навыки гигиены, теоретические знания и практические умения в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

- теоретические вопросы по разделам *Программы*;
- спортивные соревнования, сдача нормативов, педагогическое наблюдение.

РАЗДЕЛ 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В соответствии с уставом МБУДО «ДДЮТ» начало учебного года 01.09.2023 г., окончание учебного года 31.05.2024г. (9 месяцев, 37 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.

Входной контроль - сентябрь 1 года обучения.

Форма – входная диагностика физического развития учащихся.

Текущий контроль – в течение учебного года.

Форма – педагогическое наблюдение.

Промежуточная аттестация - апрель 1 года обучения.

Форма - педагогическое наблюдение, сдача нормативов

Итоговая оценка качества освоения программы – май 2 года обучения.

Форма - педагогическое наблюдение, сдача нормативов

По окончании 2-х лет обучения по *Программе* «СО-ФИ-ДАНС» выпускникам выдается Свидетельство о дополнительном образовании. Свидетельство выдается выпускнику, если он полностью освоил дополнительную общеразвивающую программу и прошел итоговую оценку качества освоения программы.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ

Нормативы 1 года обучения

№ п\п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий

		уровень	уровень	уровень			
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

Нормативы 2 года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		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	10	15	20	12	17	22
3.	Метание мяча в цель	4 из 10	5 из 10	6 из 10	4 из 10	5 из 10	6 из 10

Вопросник «История физической культуры и спорта» (1 год обучения)

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).

Вопросник «История физической культуры и спорта» (2 год обучения)

1. Чем награждали победителя в Древней Греции? (Лавровым венком).
2. Какая медаль вручается за высшее спортивное достижение? (Золотая).
3. Какое наказание установлено за нарушение правил игры? (Удаление с поля).
4. Как называется сооружение для проведения спортивных соревнований? (Стадион).
5. Что означает «баскет» и «бол»? (Корзина и мяч).
6. В каких играх на площадке натянута сетка? (Волейбол, большой теннис).
7. Толстые веревки, используемые для лазания, — это ... (Канаты).
8. Место, с которого начинается соревнование, — это ... (Старт).
9. Преподаватель физической культуры, специалист в данном виде спорта — это ... (Тренер).
10. Цель этой игры — забить мяч в ворота противника (Футбол).
11. Прибор для измерения времени в спорте — это ... (Секундомер).
12. В футболе, когда мяч выкатывается за боковую линию — это ... (Аут).
13. Обувь для игры в футбол (Бутсы).
14. Попадание мяча в ворота — это ... (Гол).
15. Передача мяча другому игроку — это ... (Пас).

Критерии оценивания	Количество вопросов теста	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Для 1 года обучения	10	10	8	6
Для 2 года обучения	15	15	10	8

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая литература для педагога:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спор
2. т: методология, теория, практика/Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2016.
3. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2016г.
4. 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).

5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. – Москва: Академия, 2018г.
6. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2016г. – 176 с.: ил.
7. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2016г. – 166 с.
8. 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, 2018 - 144с.
9. Танцевально-игровая гимнастика для детей «Сафи-Дансе». Библиотека Программ «Детство». Учебно-методическое пособие, С. Петербург, 2015г.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец», Детство-Пресс, 2017г.
10. «Академия», 2016г.

