**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ЕФРЕМОВ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА****С ИЗМЕНЕНИЯМИ И ДОПОЛНЕНИЯМИ****НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА****ОТ 31 АВГУСТА 2023 г.****Протокол №5** | **УТВЕРЖДАЮ:****ДИРЕКТОР МБУДО «ДДЮТ»** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. ГЛАДКИХ****ПРИКАЗ №78-осн. от 31.08.2023 г.**  |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«СО-ФИ-ДАНС»**

***НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ***

***СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА***

***УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ***

***ВОЗРАСТ: 8-10 ЛЕТ***

***КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: 288 ЧАСОВ***

**АВТОР - СОСТАВИТЕЛЬ:**

**БОГОМАЗОВА**

**ЕКАТЕРИНА ВАСИЛЬЕВНА,**

***педагог***

***дополнительного образования***

## г. Ефремов, 2017

Внутренняя экспертиза дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СО-ФИ-ДАНС» проведена «31» августа 2023 года.

Ответственный:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Панина С.В., методист муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества».

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Раздел № 1 «Основные характеристики программы»……………………….4-19**
2. Пояснительная записка……………………………………………………………..4-9
3. Содержание программы. Учебный план 1 года обучения………………………..10
4. Содержание учебного плана 1 года обучения.…………………………………….11-14
5. Результаты освоения программы 1 года обучения………………………………..14
6. Учебный план 2 года обучения……………………………………………………..15
7. Содержание учебного плана 2 года обучения……………………………………..16-19
8. Результаты освоения программы 2 года обучения………………………………...19
9. **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий».…………20-50**
10. Условия реализации программы.………………………………………….………...20
11. Формы аттестации (контроля)……………………………………………………….20-21
12. Методическое обеспечение………………………………………………………….22-26
13. Список литературы………………………………………………………………......27-28
14. Календарный учебный график (приложение 1)……………………………………29-45
15. Оценочные материалы (приложение 2)………………………………………….....46-50

**Раздел №1 «Основные характеристики программы»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеобразвивающая программа *(*далее - программа)«СО-ФИ-ДАНС» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ:** базовый.

Программа разработана на основе нормативных правовых документов и иных документов различного уровня:

* Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
* Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
* Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629;
* Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
* СП 2.4.3648-20. Санитарно-эпидемиологические требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
* СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенических нормативов и требований к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;
* Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества» (МБУДО «ДДЮТ»), утвержденного постановлением администрации муниципального образования город Ефремов от 19.08.2022 №1334;
* Локальных актов МБУДО «ДДЮТ».

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ:** в настоящее время появилось много нетрадиционных форм привлечения детей к спортивным занятиям, одной из которых является танцевально-игровая гимнастика для детей. Она позволяет организовать оптимальный двигательный режим для детей, обеспечивать активный отдых и удовлетворять естественные потребности в движениях. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма: создаётся «мышечный корсет», исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

**НОВИЗНА ПРОГРАММЫ** заключается в том, что она дополнена разделом «игровой стрейчинг». Стрейчинг (в переводе с английского «растягивать») - комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стрейчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Стрейчинг раскрепощает детей, делает их открытыми и жизнерадостными. Во время занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий и дает необходимый оздоровительный эффект.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ** программы состоит в гармоничном развитии детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные и ритмичные движения являются основополагающими.

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в младшем школьном возрасте продолжают закладываться основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формироваться личностные качества.

Содержание программы доступно, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях, которые разносторонне воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики.

Занятия проводятся в групповом формате, направлены на развитие навыков коммуникации и социализации у обучающихся, которые учатся работать в коллективе, сотрудничать с партнерами, совместно выполнять задания.

**ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ** данной программы состоит в том, что она включает в себя разнообразные упражнения и активности, нетрадиционные виды упражнений: игропластику, игроритимику, игротанцы, игровой массаж, элементы фитнеса, игрового стретчинга.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «СО-ФИ- ДАНС» создает необходимый двигательный режим, положительный, психологический настрой.

**Раздел «Игропластика»**основывается на нетрадиционной методике развитиямышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

**Раздел «Игропластика»**основывается на нетрадиционной методике развитиямышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

**Раздел «Игропластика»**основывается на нетрадиционной методике развитиямышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ:** обучающиеся 8-10 лет.

Программа учитывает психофизические особенности обучающихся младшего школьного возраста. В этом возрасте дети находятся в стадии формирования своего опыта движений и координации, поэтому программа направлена на развитие базовых двигательных навыков, баланса, гибкости, выносливости через использование на занятиях мотивирующих и интерактивных методов и приемов.

Набор в группы осуществляется по желанию, без специального отбора. Учебные группы (разнополые) комплектуются в количестве 10-12 человек.

Прием обучающихся осуществляется на основании заявления о приеме на обучение в МБУДО «ДДЮТ», подаваемого родителями (законными представителями) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет и медицинской справки о допуске к занятиям.

**ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**  288 часов; ежегодно по 144 часа.

**СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:** 2 года.

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:** очная.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:** основной формой обучения является групповое занятие с детьми 8-10 лет. В образовательном процессе применяются следующие методы обучения:игровой,словесный,наглядный, практический.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей обучающихся, позволяющих свободно, красиво и кординационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика»служит основой для освоения обучающимися различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также упражнения на расслабление мышц, дыхание и укрепление осанки.

Раздел «Игротанцы» направлен на формирование у обучающихся танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость обучающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и некоторые танцевальные формы, как современный и ритмический танцы.

В разделе «Танцевально - ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на обучающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений.

Раздел «Игропластика»основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости обучающихся. Здесь используются элементы гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность детям младшего школьного возраста вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. В раздел включен: гимнастика для пальцев, оказывающая положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию; самомассаж в игровой форме, способствующий формированию сознательного отношения к своему здоровью, развитию навыков формирования здорового образа жизни.

Раздел «Музыкально - подвижные игры»содержит упражнения, включающие приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия)включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить коллектив обучающихся.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей младшего школьного возраста, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

**ЯЗЫК ОБУЧЕНИЯ:** в МБУДО «ДДЮТ» образовательная деятельность осуществляется на русском языке - государственном языке Российской Федерации согласно части 2 статьи 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 45 минут. Между учебными занятиями организуется перерыв 10 минут.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** развитие физических, психологических и социальных навыков обучающихся средствами танцевально-ритмической гимнастики, укрепление здоровья.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

**обучающие:**

- научить выполнять комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики;

- обучить элементам игрового массажа, фитнеса;

- научить самостоятельно выполнять и применять танцевально-ритмические упражнения.

**Развивающие:**

- укреплять здоровье обучающихся: способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия, развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- совершенствовать психомоторные способности обучающихся: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, формировать навыки выразительности, пластичности, развивать мелкую моторику;

- развивать творческие и созидательные способности: мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;

- расширять кругозор обучающихся.

**Воспитательные:**

- повышать интерес к физкультурным занятиям, занятиям танцевально-ритмической деятельности;

- воспитывать нравственные и волевые качества;

- формировать личностные качества: дисциплину, уверенность, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**личностные:**

* отмечена положительная динамика показателей физического развития,
* повышена двигательная активность обучающихся, укреплен мышечный и координационный аппарат;
* сформированы потребности ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, чувство ответственности, мотивация к занятиям физической культурой, танцевально - ритмической деятельностью.

**Метапредметные:**

* развиты двигательная память, саморегуляция;
* сформированы музыкально-ритмические навыки, координация движений, моторика, пластичность.

**Предметные:**

Обучающиеся будут знать/понимать:

* правила личной гигиены; гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;
* названия и правила музыкально-подвижных игр;
* упражнения игрогимнастики, игропластики, креативной гинастики, стретчинга, фитнеса;
* приемы игрового массажа, упражнения пальчиковой гимнастки;
* названия и правила выполнения, основных танцевально-ритмических упражнений и движений, игротанцев, флешмобов;

обучающиеся будут уметь:

* выполнять комплексы танцевально-ритмических упражнений под музыку; исполнять игротанцы, флешмобы,элементы фитнеса;
* эмоционально откликаться на музыкально-ритмические движения;
* общаться в коллективе, проявляя дружелюбие, дисциплинированность и активность;
* проявлять ответственность и выдержку на протяжении занятий.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование разделов**  | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Формы аттестации****/контроля/** |
| **1.** | Введение в программу | 2 | 2 | - | Входной контроль: входная диагностика физического развития, двигательных навыков обучающихся. |
| **2.** | Спортивная гигиена и самоконтроль | 2 | 2 |  | Текущий контроль: педагогическое наблюдение. |
| **3.** | Игрогимнастика | 30 | 6 | 24 | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения. |
| **4.**  | Игротанцы | 30 | 6 | 24 | Текущий контроль: педагогическое наблюдение. |
| **5.** | Танцевально-ритмическая гимнастика | 26 | 4 | 22 | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения. |
| **6.** | Игропластика | 20 | 2 | 18 | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения. |
| **7.** | Креативная гимнастика | 14 | 2 | 12 | Текущий контроль: педагогическое наблюдение. |
| **8.** | Музыкально-подвижные игры | 10 | 2 | 8 | Текущий контроль: педагогическое наблюдение. |
| **9.** | Игры-путешествия | 4 | - | 4 | Текущий контроль: педагогическое наблюдение. |
| **10.** | Участие в массовых мероприятиях МБУДО «ДДЮТ» | 4 | - | 2 | Текущий контроль: выступления. |
| **11.** | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Промежуточная аттестация: педагогическое наблюдение, диагностика развития двигательной сферы и освоения танцевально-ритмических навыков обучающихся. |
|  | **Итого часов:** | **144** | **26** | **116** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1. **Введение в программу (2 ч.)**

Теория (2ч.)Цель и задачи объединения. Содержание разделов программы. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях.

**Форма контроля:** входной контроль,входная диагностика физического развития, двигательных навыков обучающихся.

1. **Спортивная гигиена и самоконтроль (2 ч.)**

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

**Форма контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение.

1. **Игрогимнастика (30 ч.)**

Теория (6 ч.) Правила выполнения строевых, общеразвиваюших, специальных упражнений для согласования движений с музыкой, танцевальных упражнений. Последовательность. Характер движений.

Практика (24 ч.)

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, силы, выносливости. Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «потурецки». Прыжки на двух ногах. Упражнения с мячами, обручами.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Дыхательные упражнения: «Насос», «Волны шипят», «Ныряние», «Подуем».

Упражнения на укрепление осанки. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

**Игровые двигательные действия и задания:** «Ходьба сидя», «Кошка», «Велосипед», «Бабочки», «Рыбки».

**Разучивание акробатических упражнений и движений под музыку:** перекаты вперед и назад, равновесия, кувырки вперед и назад, группировки, колесо, «мосты» и шпагаты, стойки (на лопатках, голове, руках), переворот боком.

**Форма контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

1. **Игротанцы (30 ч.)**

**Теория (6 ч.)** Музыкально-ритмическая раскладка танцевальных движений к игротанцам.

**Практика (24 ч.)** Повоторялки. Танец по показу. Массовые игротанцы - флешмобы. Игротанцы с ускорением. Игротанцы «Поезд», «Арам-зам-зам», «Макарена». Современные игротанцы «Чу-чу-ва», «Мы маленькие звезды», «Клап снап» и другие по выбору педагога.

**Форма контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение.

1. **Танцевально-ритмическая гимнастика (26ч.)**

Теория (4 ч.) Специальные композиции и комплексы шагов и упражнений. Танцевальные позиции рук и ног. Танцевальные шаги и хлопки.

Практика (22 ч.) Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка». Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, галоп вперед. Комбинации из изученных танцевальных шагов. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушные шары». Танцевально-ритмическая гимнастика «Снежинки». Ритмический танец «Все спортом занимаются». Танцевально–ритмическая гимнастика «Всадник». Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод». Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец «Сюрприз» и другие по выбору педагога.

**Форма контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

1. **Игропластика (20 ч.)**

Теория (2 ч.) Стретчинг. Самомасаж. Пальчиковая гимнастика.

Практика (18 ч.) Упражнения для развития мышечной силы и брюшного пресса, гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Морские фигуры: «Улитка», «Морской лев», «Медуза», «Уж», «Морской червяк». Животные: «Медведь», «Пантера», «Цапля», «Орлы», «Кошечка», «Змея», «Собачка», «Лев». Игропластика «Велосипед».Музыкально – подвижная игра «Аквариум». Элементы стретчинга (растяжки): наклоны головы, корупса, «Полумесяц», «Лягушка». Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики». Выполнение фигур из пальцев «Бинокль», «Лодочка», «Цепочка» «Круг», «Очки», «Домик».

**Форма контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

1. **Креативная гимнастика (14 ч.)**

Теория (2 ч.) Выразительные приемы создания игрового образа: оригинальные движения, мимика.

Практика (12ч.)Специальные задания:«Создай образ», «Импровизация под песню», «Художественная галерея», «Выставка картин», «Танцевальный вечер», «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня» и другие по выбору педагога.

1. **Музыкально-подвижные игры (10ч.)**

Теория (2ч.) Ознакомление с правилами игр.

Практика (8ч.) Игры: «Мы веселые ребята», «Музыкальные змейки», «Пятнашки», «Затейники», «Горелки», «Удочка», «Невод», «Два мороза», «Мотылек», «Класс. Смирно» и другие по выбору педагога. Эстафета «Озорные мячики». Эстафеты со скакалками.

**Форма контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение.

1. **Игры-путешествия (4 ч.)**

Практика (4 ч.) Игры-путешествия: «Искатели клада», «Путешествие по станциям», «Поход в зоопарк», «Цветик-семицветик», «Времена года».

**Форма контроля:**  текущий контроль: педагогическое наблюдение.

1. **Участие в массовых мероприятиях МБУДО «ДДЮТ» (4 ч.)**

Практика (4 ч.) Участие объединения в массовых, спортивных мероприятиях.

**Форма контроля:** текущий контроль: выступления.

1. **Итоговое занятие (2ч.)**

Практика (2ч.) Подведение итогов за учебный год.

**Форма контроля:** промежуточная аттестация: педагогическое наблюдение, диагностика развития двигательной сферы и освоения танцевально-ритмических навыков обучающихся.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

 Обучающиеся будут знать\понимать:

* правила личной гигиены; гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;
* правила выполнения строевых, общеразвивающих и танцевальных упражнений;
* правила музыкально-подвижных игр;
* приемы игрового массажа, элементы пальчиковой гимнастики;
* названия основных танцевально-ритмических упражнений и движений;

будут уметь:

* эмоционально и творчески откликаться на музыкально-ритмические движения;
* выполнять упражнения креативной гимнастки, игропластки, игрогимнастки, стретчинга;
* выполнять комплексы танцевально-ритмических упражнений под музыку; исполнять игротанцы, флешмобы.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование разделов**  | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Формы аттестации****/контроля/** |
| **1.** | Вводное занятие. | 2 | 2 | - | Текущий контроль: педагогическое наблюдение. |
| **2.** | Танцевально-ритмическая гимнастика. | 72 | - | 72 | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения. |
| **3.** | Подвижные игры. | 20 | - | 20 | Текущий контроль: педагогическое наблюдение. |
| **4.** | Игровой массаж. | 16 | - | 16 | Текущий контроль: педагогическое наблюдение. |
| **5.** | Фитнес. | 26 | 4 | 22 | Текущий контроль: педагогическое наблюдение. |
| **6.** | Образовательные беседы. | 6 | 6 | - | Текущий контроль: опрос, вопросник. |
| **7.** | Итоговое занятие. | 2 | - | 2 | Итоговая аттестация: педагогическое наблюдение, диагностика показателей развития двигательной сферы и освоения танцевально-ритмических навыков обучающихся. |
|  |  **Итого часов:** | **144** | **12** | **132** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1. **Вводное занятие (2ч.)**

Теория (2ч.)Соблюдение гигиенических требований на занятиях.

**Формы контроля**: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

1. **Танцевально-ритмическая гимнастика (72ч.)**

Практика (72ч.) Разучивание музыкально-ритмических композиций.

**Форма контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

1. **Подвижные игры (20ч.)**

Практика (20ч.) Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с мячами. Игры на внимание. Игры на координацию. Игры по заданию: «Стрельба», «Выбей мячом», «Десять передач», «Стрельбол», «Перестрелка». Сюжетные игры: «Всадники», «Морские фигуры». Эстафеты со спортивным инвентарем.

**Форма контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение.

1. **Игровой массаж (16ч.)**

Практика (16ч.) Массаж ладошек. Массаж рук. Массаж спины.

**Форма контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение.

1. **Фитнес (26ч.)**

Теория (4ч.) Степ-аэробика. Оздоровительная гимнастика. Стретчинг. Крос-фитнес.

Практика (22ч.) Выполнение элементов степ - аэробики, оздоровительной гимнастики, стретчинга, кросс-фитнеса. Упражнения хатха-йоги.

**Форма контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение.

1. **Образовательные беседы (6ч.)**

**Теория (6ч.)** Темы бесед: «Здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентиров», «История физической культуры и спорта».

**Форма контроля**: текущий контроль,опрос, вопросник.

**7. Итоговое занятие (2ч.)**

**Практика(2ч.)** Подведение итогов за год.

**Форма контроля:** итоговая аттестация: педагогическое наблюдение, диагностика показателей развития двигательной сферы и освоения танцевально-ритмических навыков обучающихся.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Обучающиеся будут знать\понимать:

* правила личной гигиены; игрового массажа, фитнеса;

будут уметь:

* выполнять комплексы танцевально-ритмических упражнений, упражнений фитнеса под музыку.

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

1. **Кадровое обеспечение:** образовательный процесс ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; прошедший курсы переподготовки по должности «Педагог дополнительного образования».
2. **Материально-техническое обеспечение.**

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

1. **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК** (Приложение 1).
2. **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ).**

Оценка качества освоения программы включает формы аттестации: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговая оценка качества освоения программы.

**Входной контроль** по программе проходит в период с 1 по 15 сентября в форме входной диагностики двигательной сферы и танцевальных навыков обучающихся.

**Текущий контроль** проходит в течение учебного года. Используются формы контроля: опрос, педагогическое наблюдение.

**Промежуточная аттестация** проходит в период с 15 по 28 апреля 1 года обучения в форме педагогического наблюдения, диагностики показателей развития двигательной сферы и освоения танцевально-ритмических навыков обучающихся.

**Итоговая оценка качества освоения прог**раммы проходит в период с 15 по 25 мая 2 года обучения в форме педагогического наблюдения, диагностики показателей развития двигательной сферы и освоения танцевально-ритмических навыков обучающихся.

**ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ПРОГРАММЫ:**

- открытые занятия;

-участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы программы** | **Формы****занятий** | **Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)** | **Дидактический****материал** | **Техническое оснащение занятий** | **Формы подведения****итогов** |
| **1.** | Введение в программу | Занятие-инструктаж. Беседа. | Словесный. Наглядный.Интерактивный | Аудио видео материалы. | Ноутбук. Музыкальный центр.Мультимедийное оборудование. | Входной контроль: входная диагностика физического развития, двигательных навыков обучающихся. |
| **2.** | Спортивная гигиена и самоконтроль | Практическое занятие. | Наглядный. Игровой ПрактическийИнтерактивный | Аудио видео материалы. | Музыкальный центр.Мультимедийное оборудование. | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения. |
| **3.** | Игрогимнастика | Практическое занятие. | Игровой.Практический. | Аудио видео материалы. | Спортивный инвентарь**.** | Текущий контроль: педагогическое наблюдение. |
| **4.** | Игротанцы | Практическое занятие. | Игровой.Практический. | Аудио видео материалы. | Спортивные коврики. | Текущий контроль: педагогическое наблюдение. |
| **5.** | Танцевально-ритмическая гимнастика | Теоретические занятия. | Словесный. Наглядный.Интерактивный | Аудио видео материал. | Ноутбук. | Текущий контроль: опрос. |
| **6.** | Игропластика | Практическое занятие. | Практический. | Аудио видео материалы. | Ноутбук. Музыкальный центр.Интерактивное оборудование. | Промежуточная аттестация: педагогическое наблюдение, диагностика развития двигательной сферы и освоения танцевально-ритмических навыков обучающихся. |
| **7.** | Креативная гимнастика |  |  |  |  |  |
| **8.** | Музыкально-подвижные игры |  |  |  |  |  |
| **9.** | Игры-путешествия |  |  |  |  |  |
| **10.** | Участие в массовых мероприятиях МБУДО «ДДЮТ» |  |  |  |  |  |
| **11.** | Итоговое занятие |  |  |  |  |  |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы программы** | **Формы****занятий** | **Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)** | **Дидактический****материал** | **Техническое оснащение занятий** | **Формы подведения****итогов** |
| **1.** | Вводное занятие. | Занятие-инструктаж. Беседа. | Словесный. Наглядный.Интерактивный | Аудио видео материалы. | Ноутбук. Музыкальный центр.Мультимедийное оборудование. | Текущий контроль: педагогическое наблюдение. |
| **2.** | Танцевально-ритмическая гимнастика. | Практическое занятие. | Наглядный. Игровой Практический.Интерактивный | Аудио видео материалы. | Музыкальный центр. | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения. |
| **3.** | Подвижные игры. | Практическое занятие. | Игровой.Практический. | Аудио видео материалы. | Спортивный инвентарь**.** | Текущий контроль: педагогическое наблюдение. |
| **4.** | Игровой массаж. | Практическое занятие. | Игровой.Практический. | Аудио видео материалы. | Спортивные коврики. | Текущий контроль: педагогическое наблюдение. |
| **5.** | Фитнес. | Практическое занятие. | Наглядный. Игровой Практический. | Аудио видео материалы. | Ноутбук. Музыкальный центр.Интерактивное оборудование. | Текущий контроль: педагогическое наблюдение. |
| **6.** | Образовательные беседы. | Теоретические занятия. | Словесный. Наглядный.Интерактивный | Аудио видео материал. | Ноутбук. | Текущий контроль: опрос, вопросник. |
| **7.** | Итоговое занятие. | Практическое занятие. | Практический. | Аудио видео материалы. | Ноутбук. Музыкальный центр.Интерактивное оборудование. | Итоговая аттестация: педагогическое наблюдение, диагностика показателей развития двигательной сферы и освоения танцевально-ритмических навыков обучающихся. |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

***Используемая литература для педагога:***

1. 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, 2004. – 142 с.
2. Левченкова Т. «Педагогические технологии в детском фитнесе». Издательство: [Алгоритм](https://www.labirint.ru/pubhouse/1404/), 2017. – 96 с.
3. Максимова А. Детский массаж.- Ростов н/Д.:Феникс, 2006-224с.
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2016. – 352 с.
5. Федорова С.Ю. «Ритм. Движенье, Здоровье». Физкультурный комплекс для детей. — М.: АРКТИ, 2018. — 176 с.

***Для обучающихся:***

1. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Гном-Пресс, 2000.-64с.

***Для родителей:***

1. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001г. – 162 с.
2. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми.-М.: Мозаика-синтез, 2005. -96 с.
3. Шукшина С.Е. Я и мое тело: Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. - М.: Школьная Пресса, 2004. - 48 с.

**Приложение 1**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

В соответствии с уставом МБУДО «ДДЮТ» начало учебного года 01.09.2022 г., окончание учебного года 31.05.2023г. (9 месяцев, 37 учебные недели).

В объединении «СО-ФИ-ДАНС» в 2023-2024 учебном году занимаются 3 группы:

группа 1.2. - 12 человек (6 девочек, 6 мальчиков);

группа 1.1. - 13 человек (9 мальчиков,4 девочки);

группа 1. - 12 человек (6 мальчиков, 6 девочек).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Календарные сроки* | *Наименование**разделов* | *Количество часов* | *Содержание* | *Формы аттестации**/контроля/* |
| *В* | *Т* | *П* | *Теория* | *Практика* |  |
| 1. | 1- группа- 1.1.04.09. | **Введение в программу.** | 2 | 2 | 2 | Цель и задачи объединения. Инструктажи. Содержание разделов программы.  |  |  |
| 2- группа-1.2-04.09. |
| 3- группа- 1.-06.09 |
| ***Раздел 2.***История физической культуры и спорта (2ч.) |
| 2. | 1- группа-05.09. | **История физической культуры и спорта**  | *2* | *2* |  | История спорта и историческое наследие. Выдающие спортсмены современного спорта. |  | вопросник |
| 2- группа-05.09. |
| 3 -группа-1. -07.09. |
| ***Раздел 3.***Образовательные беседы (8ч.) |  |
| 3. | 1- группа-1.1.-11.09. | **Образовательные беседы** | 2 | 2 |  | Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы |  | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-11.09. |
| 3-группа-1.-13.09. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | 1- группа-1.1.-12.09. | Образовательные беседы | 2 | 2 |  | Профилактика вирусных и простудных заболеваний |  | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-12.09. |
| 3-группа-1.-14.09. |  |  |  |  |  |  |  |
| *5.* | 1- группа-1.1.-18.09. | Образовательные беседы | *2* | *2* |  | Первая помощь при травмах |  | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-18.09. |
| 3-группа-1.-20.09. |
| 6. | 1- группа-1.1.-19.09. | **Гигиена, техника безопасности, врачебный контроль и самоконтроль** | 2 | 2 |  | История развития спорта. |  | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-19.09. |
| 3-группа-1.-21.09. |
| ***Раздел 4.***Гигиена, техника безопасности, врачебный контроль и самоконтроль (2ч.) |
| 7. | 1- группа-1.1.-25.09. | Гигиена, техника безопасности, врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 2 |  | Правила личной гигиены. Основные методы и приемы самоконтроля за состоянием организма во время занятий. |  | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-25.09. |
| 3-группа-1.-27.09. |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Раздел 5.***Правила соревнований, инвентарь (2ч.) |
| 8. | 1- группа-1.1.-26.09. | Правила соревнований, инвентарь | *2* | *2* |  | Правила соревнований, инвентарь |  | **тестирование** |
| 2- группа-1.2.-26.09. |
| 3-группа-1.-28.09. |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Раздел 6.***Танцевально-ритмическая гимнастика (36ч.) |
| 9. | 1- группа-1.1.-02.10. | Теория | 2 | 2 |  | Традиционные танцы. Современные танцы. |  | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-02.10. |
| 3-группа-1.-04.10. |
| 10. | 1- группа-1.1.-03.10. | Танцевально-ритмическая гимнастика | 2 |  | 2 |  | Нетрадиционные виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений, нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-03.10. |
| 3-группа-1.-05.10. |
| 11. | 1- группа-1.1.-09.10. | Танцевально-ритмическая гимнастика | *2* |  | *2* |  | Упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-09.10. |
| 3-группа-1.-11.10. |
| 12. | 1- группа-1.1.-10.10. | Танцевально-ритмическая гимнастика | 2 |  | 2 |  | Упражнения на расслабление мышц и дыхания. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-10.10. |
| 3-группа-1.-12.10. |
| 13. | 1- группа-1.1.-16.10. | Танцевально-ритмическая гимнастика | 2 |  | 2 |  | Элементы хореографических упражнений, танцевальные шаги и танцевальные формы. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-16.10. |
| 3-группа-1.-18.10. |
| 14. | 1- группа-1.1.-17.10. | Танцевально-ритмическая гимнастика | **2** |  | 2 |  | Элементы хореографических упражнений, танцевальные шаги и танцевальные формы. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-17.10. |
| 3-группа-1.-19.10. |
| 15. | 1- группа-1.1.-23.10. | Танцевально-ритмическая гимнастика | 2 |  | 2 |  | Элементы хореографических упражнений, танцевальные шаги и танцевальные формы. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-23.10. |
| 3-группа-1.-25.10. |
| 16. | 1- группа-1.1.-24.10. | Танцевально-ритмическая гимнастика | 2 |  | 2 |  | Элементы хореографических упражнений, танцевальные шаги и танцевальные формы. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-24.10. |
| 3-группа-1.-26.10. |
| 17. | 1- группа-1.1.-30.10. | Танцевально-ритмическая гимнастика | 2 |  | 2 |  | Элементы хореографических упражнений, танцевальные шаги и танцевальные формы. | **текущий** |
| 2- группа-1ю2ю-30.10. |
| 3-группа-1.-01.11. |
| 18 | 1- группа-1.1.-31.10. | Танцевально-ритмическая гимнастика | 2 |  | 2 |  | Бальный, современный и ритмический танцы | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-31.10. | Танцевально- ритмическая гимнастика |  | **текущий** |
| 3-группа-1.-02.11. |
| 19 | 1- группа-1.1.-07.11. | Танцевально- ритмическая гимнастика | 2 |  | 2 |  | Бальный, современный и ритмический танцы | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-07.11. |
| 3-группа-1.-08.11. |
| 20 | 1- группа-1.1.-13.11. | Танцевально- ритмическая гимнастика | 2 |  | 2 |  | Нетрадиционные виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений, нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-13.11. |
| 3-группа-1.-15.11. |
| 21 | 1- группа-1.1.-14.11. | Танцевально- ритмическая гимнастика | 2 |  | 2 |  | Нетрадиционные виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений, нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-14.11. |
| 3-группа-1.-16.11. |
| 22 | 1- группа-1.1.-20.11. | Танцевально- ритмическая гимнастика | 2 |  | 2 |  | Нетрадиционные виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений, нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры. |  |
| 2- группа-1.2.-20.11. |
| 3-группа-1.-22.11. |
| 23 | 1- группа-1.1.-21.11. | Танцевально- ритмическая гимнастика | 2 |  | 2 |  | Нетрадиционные виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений, нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-21.11. |
| 3-группа-1.-23.11. |
| 24 | 1- группа-1.1.-27.11. | Танцевально- ритмическая гимнастика | 2 |  | 2 |  | Нетрадиционные виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений, нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-27.11. |
| 3-группа-1.-29.11. |
| 25 | 1- группа-1.1.-28.11. | Танцевально- ритмическая гимнастика | 2 |  | 2 |  | Нетрадиционные виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений, нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры. |  |
| 2- группа-1.2.-28.11. |
| 3-группа-1.-30.11. |
| 26 | 1 группа -1.1.-04.12. | Танцевально- ритмическая гимнастика | 2 |  | 2 |  | Нетрадиционные виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений, нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры. |  |
| 2 группа -1.2.-04.12. |
| 3-группа-1.-06.12. |
| ***Раздел 7.*****Корригирующая гимнастика (**28 ч.) |
| 27 | 1 группа -1.1.-05.12. | **Корригирующая гимнастика** | 2 |  | 2 |  | Нетрадиционн Виды гимнастики |  |
| 2-группа-1.2.-05.12. |
| 3-группа-1.-07.12. |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **текущий** |
| 28 | 1- группа-1.1.-11.12. | **Корригирующая гимнастика** | 2 |  | 2 | Виды гимнастики. | . Нетрадиционные виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений, нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры. |  |
| 2- группа-1.2.-11.12. |
| 3-группа-1.-13.12. |
| 29 | 1- группа-1.1.-12.12. | **Корригирующая гимнастика** | 2 |  | 2 |  | Нестандартные упражнения, специальные задания. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-12.12. |
| 3-группа-1.-14.12. |
| 30 | 1- группа-1.1.-18.12. | **Корригирующая гимнастика** | 2 |  | 2 |  | Упражнения на растяжение мышц.  | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-18.12. |
| 3-группа-1.-20.12. |
| 31 | 1- группа-1.1.-19.12. | **Корригирующая гимнастика** | 2 |  | 2 |  | Упражнения в парах. Упражнения с предметами | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-19.12. |
| 3-группа-1.-21.12. |
| 32 | 1- группа-1.1.-25.12. | **Корригирующая гимнастика** | 2 |  | 2 |  | Профилактика плоскостопия. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-25.12. |
| 3-группа-1.-27.12. |
| 33 | 1- группа-1.1.-26.12. | **Корригирующая гимнастика** | 2 |  | 2 |  | Профилактика сколиоза. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-26.12. |
| 3-группа-1.-28.12. |
| 34 | 1- группа-1.1.-09.01. | **Корригирующая гимнастика** | 2 |  | 2 |  | Упражнения на укрепление мышц. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-09.01. |
| 3-группа-1.-10.01. |
| 35. | 1- группа-1.1.-15.01. | **Корригирующая гимнастика** | 2 |  | 2 |  | Дыхательные упражнения. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-15.01. |
| 3-группа-1.-11.01. |
| 36 | 1- группа-1.1.-16.01. | **Корригирующая гимнастика** | 2 |  | 2 |  | Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-16.01. |
| 3-группа-1.-17.01. |
| 37. | 1- группа-1.1.-22.01. | **Корригирующая гимнастика** | 2 |  | 2 |  | Лежа на спине при напряжении мышц – выдох, при расслаблении мышц – вдох | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-22.01. |
| 3-группа-1.-18.01. |
| 38 | 1- группа-1.1.-23.01. | **Корригирующая гимнастика** | 2 |  | 2 |  | . Дыхательные упражнения. Профилактика плоскостопия | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-23.01. |
| 3-группа-1.-24.01. |
| 39. | 1- группа-1.1.-29.01. | **Корригирующая гимнастика** | **2** |  | **2** |  | Дыхательные упражнения. Профилактика плоскостопия. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-29.01. |
| 3-группа-1.-25.01. |
| 40. | 1- группа-1.1.-30.01. | **Корригирующая гимнастика** | **2** |  | **2** |  | Упражнение на осанку в стойке. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-30.01. |
| 3-группа-1.-31.01. |
| ***Раздел 8.***Игроритмика (18ч.) |
| 41. | 1- группа-1.1.-05.02. | Игроритмика | **2** |  | **2** |  | Музыкально-творческие игры...Сочетание упоров с движениями ногами. Упражнения на координацию | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-05.02. |
| 3-группа-1.-01.02. |
|  |
| 42. | 1- группа-1.1.-06.02. | Игроритмика | **2** |  | **2** |  |  Игровые задания на развитие творческих способностей, формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-06.02. |
| 3-группа-1.-07.02. |
| 43. | 1- группа-1.1.-12.02. | Игроритмика | **2** |  | **2** |  | Игровые задания на развитие творческих способностей, формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-12.02. |
| 3-группа-1.-08.02. |
| 44. | 1- группа-1.1.-13.02. | Игроритмика | **2** |  | **2** |  | Музыкально-творческие игры...Сочетание упоров с движениями ногами. Упражнения на координацию | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-13.02. |
| 3-группа-1.-14.02. |
| 45. | 1- группа-1.1.-19.02. | Игроритмика | **2** |  | **2** |  | Игровые задания на развитие творческих способностей, формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку. | **текущий** |
| 2-группа-1.2.-19.02. |
| 3-группа-1.-15.02. |
| 46. | 1- группа-1.1.-20.02. | Игроритмика | **2** |  | **2** |  | . Музыкально-творческие игры...Сочетание упоров с движениями ногами. Упражнения на координацию | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-20.02. |
| 3-группа-1.-21.02. |
| 47. | 1- группа-1.1.-26.02. | Игроритмика | **2** |  | **2** |  | Музыкально-творческие игры...Сочетание упоров с движениями ногами. Упражнения на координацию. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-26.02. |
| 3-группа-1.-22.02. |
| 48. | 1- группа-1.1.-27.02. | Игроритмика | **2** |  | **2** |  | . Игровые задания на развитие творческих способностей, формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-27.02. |
| 3-группа-1.-28.02. |
| 49. | 1- группа-1.1.-04.03. | Игроритмика | **2** |  | **2** |  | .. Игровые задания на развитие творческих способностей, формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-04.03. |
| 3-группа-1.-29.02. |
|  |  |
| ***Раздел 9***Подвижные игры (34 ч.) |
| 50. | 1- группа-1.1.-05.03. | Подвижные игры | **2** |  | **2** |  | Правила игр. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-05.03. |
| 3-группа-1.-06.03. |
| 51. | 1- группа-1.1.-11.03. | Подвижные игры | **2** |  | **2** |  | Правила игр. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-11.03. |
| 3-группа-1.-07.03. |
| 52. | 1- группа-1.1.-12.03. | Подвижные игры | **2** |  | **2** |  | На материале легкой атлетики*:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-12.03. |
| 3-группа-1.-13.03. |
| 53. | 1- группа-1.1.-18.03. | Подвижные игры | **2** |  | **2** |  | На материале легкой атлетики*:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-18.03. |
| 3-группа-1.-.14.03. |
| 54. | 1- группа-1.1.-19.03. | Подвижные игры | **2** |  | **2** |  | Игры с бегом , прыжками, предметами, с мечами. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-19.03. |
| 3-группа-1.-20.03. |
| 55. | 1- группа-1.1.-25.03. | Подвижные игры | **2** |  | **2** |  |  Игры с бегом , прыжками, предметами, с мечами. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-25.03. |
| 3-группа-1.-21.03. |
| 56. | 1- группа-1.1.-26.03. | Подвижные игры | **2** |  | **2** |  |  Игры на внимание , координацию , по заданию. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-26.03. |
| 3-группа-1.-27.03. |
| 57. | 1- группа-1.1.-01.04. | Подвижные игры | **2** |  | **2** |  | «Стрельба», «Выбей мячом», «Пустое место», «Мы веселые ребята», «Удочка, «Невод», « Два мороза», «Мотылек»,  | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-01.04. |
| 3-группа-1.-28.03. |
| 58. | 1- группа-1.1.-02.04. | Подвижные игры | **2** |  | **2** |  | .«Стрельба», «Выбей мячом», «Пустое место», «Мы веселые ребята», «Удочка, «Невод», « Два мороза», «Мотылек»,  | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-02.04. |
| 3-группа-1.-03.04. |
| 59. | 1- группа-1.1.-08.04. | Подвижные игры | **2** |  | **2** |  | «Стрельба», «Выбей мячом», «Пустое место», «Мы веселые ребята», «Удочка, «Невод», « Два мороза», «Мотылек»,  | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-08.04. |
| 3-группа-1.-04.04. |
| 60. | 1- группа-1.1.-09.04. | Подвижные игры | **2** |  | **2** |  | Тише едешь дальше будешь, земля вода, небо !Карлики и великаны, Класс смирно. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-09.04. |
| 3-группа-1.-10.04. |
| 61 | 1- группа-1.1.-15.04. | Подвижные игры | **2** |  | **2** |  | Тише едешь дальше будешь, земля вода, небо !Карлики и великаны, Класс смирно | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-15.04. |
| 3-группа-1.-11.04. |
| 62. | 1- группа-1.1.-16.04. | Подвижные игры | **2** |  | **2** |  | Эстафеты. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-16.04. |
| 3-группа-1.-17.04. |
| 63. | 1- группа-1.1.-22.04. | Подвижные игры | **2** |  | **2** |  | На материале гимнастики с основанием акробатики , игровые задания с использованием строевых упражнений ,упражнения на внимание ,силу , ловкость и координацию. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-22.04. |
| 3-группа-1.-18.04. |
| 64. | 1- группа-1.1.-23.04. | Подвижные игры | **2** |  | **2** |  | На материале гимнастики с основанием акробатики , игровые задания с использованием строевых упражнений ,упражнения на внимание ,силу , ловкость и координацию | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-23.04. |
| 3-группа-1.-24.04. |
|  |  |  |
| 65. | 1- группа-1.1.-06.05. | Подвижные игры | **2** |  | **2** |  | На материале гимнастики с основанием акробатики , игровые задания с использованием строевых упражнений ,упражнения на внимание ,силу , ловкость и координацию | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-06.05. |
| 3-группа-1.-25.04. |
| 66. | 1- группа-1.1.-07.05. | Подвижные игры | **2** |  | **2** |  | На материале гимнастики с основанием акробатики , игровые задания с использованием строевых упражнений ,упражнения на внимание ,силу , ловкость и координацию | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-07.05. |
| 3-группа-1.-02.05. |
| ***Раздел 10*** Легкая атлетика (10ч.) |
| 67. | 1- группа-1.1.-13.05. | Легкая атлетика | **2** |  | **2** |  | Метание мяча в цель с 5-6 метров. Силовые упражнения с предметами. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-13.05. |
| 3-группа-1.-08.05. |
| 68. | 1- группа- 1.1.-14.05. | Легкая атлетика | **2** |  | **2** |  |  Разновидности ходьбы и бега. Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-14.05. |
| 3-группа-1.-15.05. |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 69. | 1- группа-1.1.-20.05. | Легкая атлетика | **2** |  | **2** |  | Челночный бег 3 по 10 м . Прыжки через скакалку за 30 секунд. | **текущий** |
| 2- группа-1.2.-20.05. |
| 3-группа-1.-16.05. |  |  |  |  |  |  |  |
| 70. | 1 группа - 1.1.-21.05. | **2** |  | **2** |  |  | Бег с преодолением препятствий.. |
| 2 группа -1.2.-21.05. |  | **2** |  | **2** |  | Сгибание туловища из положения лежа, согнув ноги в коленях за 30 сек. |  |
| 3-группа-1.-22.05. |
| 71. | 1- группа -1.1.-27.05. |
| 2 группа -1.2.-27.05. |
| 3-группа-1.-23.05. |
|  |

***Раздел 11*****Итоговое занятие (2ч.)** |
| 72. | 1- группа-1.1.-28.05. | Легкая атлетика | **2** |  | **2** |  | Подведение итогов  | **Сдача норматива** |
| 2- группа-1.2.-28.05. |
| 3-группа-1.-29.05. |
| Итого |  | **144** | **22** | **122** |  |  |  |
|  |

**Приложение 2**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ**

**Нормативы 1 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 | 8 | 10 | 15 | 10 | 12 | 17 |
| **3.** | Метание мяча в цель | 3 из 10 | 4 из 10 | 5 из 10 | 3 из 10 | 4 из10 | 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 за30 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 | 5из 10 | 6 из 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

## Вопросник к разделу «Образовательные беседы».

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