

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный
детско-юношеский центр»
Протокол от 18.04.22 № 3



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТ В ТАНЦАХ»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год
Количество учебных часов: 108 часов

Автор-составитель:
Чугунова Елена Вадимовна
педагог дополнительного образования

Тосно
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт в танцах» разработана с учетом требований следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г., №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года №636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Актуальность программы состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. В современных условиях, проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному

распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Умения и навыки, приобретаемые в школе на уроках физической культуры, должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время. Дополнительное образование по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества. Реализация дополнительных общеразвивающих программ по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью.

Отличительные особенности программы в том, что в образовательном процессе у обучающихся гармонично развивается мышечная сила, гибкость, выносливость, быстрота, развивается координационные способности, функции равновесия, вестибулярной устойчивости, формируется и закрепляется навык правильной осанки, корректируется психомоторное, речевое, эмоциональное и общее психическое состояние.

Адресат программы. На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спорт в танцах» принимаются дети 7-14 лет, желающие заниматься физическими упражнениями с элементами танца.

Цель программы: формирование гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство, в процессе спортивных и танцевальных занятий.

Задачи:

Обучающие:

- формировать у обучающихся представления о влиянии занятий аэробикой на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой.
- формировать умения и навыки выразительности, пластичности и танцевальности в движениях;
- формировать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Развивающие:

- обогащать двигательный опыт обучающихся;
- способствовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, профилактике плоскостопия;
- способствовать повышению работоспособности организма обучающихся;
- способствовать развитию мышления, познавательной активности, воображения.

Воспитательные:

- формировать у обучающихся ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

- прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты);
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- воспитывать лидерские качества, инициативность;
- содействовать формированию у обучающихся коммуникативных качеств, чувства товарищества, готовности к взаимопомощи.

Условия реализации программы:

Объем и срок реализации программы. Программа «Спорт в танцах» рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Учебный час составляет 45 минут. Общее количество учебных часов в год – 108.

Условия набора и формирования групп. В объединение принимаются дети 7-14 лет по заявлению родителей (законных представителей). Наполняемость учебной группы: 15 человек. Группы формируются из вновь зачисляемых обучающихся по возрастам:

| Возраст | Минимальная наполняемость группы | Нормативный объем недельной нагрузки |
|-----------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 7 лет | 15 | 3 |
| 8 лет | 15 | 3 |
| 9 лет | 15 | 3 |
| 10 лет | 15 | 3 |
| 11-12 лет | 15 | 3 |
| 13-14 лет | 15 | 3 |

Особенности организации образовательного процесса. Основными формами образовательного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Также регулярно организуются открытые занятия, репетиции, концерты. Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная работа, работа в парах, групповая, индивидуально-групповая работа. При введении ограничений в связи эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Материально-техническое обеспечение программы. Для реализации программы «Спорт в танцах» требуется:

- спортивный зал, гимнастический зал;
- аудиоаппаратура, аудиозаписи;
- гимнастические маты;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастическая стенка;
- скакалки, мячи;
- комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- обучающиеся овладеют теоретическими знаниями в области физической культуры и танца;
- обучающиеся овладеют навыками смыслового прочтения содержания "текстов" музыкальных и танцевальных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами деятельности;

- обучающиеся освоят технику, стиль и манеру исполнения;
- у обучающихся будут формироваться навыки координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- у обучающихся будут развиваться такие данные, как гибкость, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координация, танцевальность, физическая выносливость.

Метапредметные:

- обучающиеся освоят способы решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и танцевального материала;
- у обучающихся будет формироваться умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания танцевально-музыкальных образов;
- обучающиеся научатся определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- обучающиеся освоят начальные формы познавательной и личностной рефлексии, умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Личностные:

- у обучающихся будет формироваться ценностное отношение и потребность к активному здоровому образу жизни;
- у обучающихся будут формироваться эстетических потребности, ценности и чувства;
- у обучающихся будет развиваться потребность в реализации творческого потенциала, позитивная самооценка своих творческих возможностей;
- обучающиеся будут ориентироваться в культурном многообразии окружающей действительности, в творческой жизни объединения, образовательной организации и др.
- у обучающихся будет проявляться дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- обучающиеся будут способны к продуктивному сотрудничеству (общению, взаимодействию) со взрослыми и сверстниками при решении различных творческих задач;
- у обучающихся будут формироваться чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;

Для оценки результативности освоения программы используются следующие виды контроля:

- начальный (входной) – проводится с целью определения уровня развития детей и готовности к освоению материала программы;
- текущий контроль – проводится с целью определения степени усвоения обучающимися определенного учебного материала;
- промежуточный контроль – проводится целью определения результатов освоения программы по окончании полугодия;
- итоговый контроль – проводится в конце учебного года с целью определения изменения уровня развития детей, их способностей в результате освоения программы.

Для подведения итогов реализации данной программы используются разнообразные формы: промежуточная и итоговая аттестация, выступления на различных площадках, открытые занятия, участия в смотрах и конкурсах различного уровня.

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спорт в танцах»

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | теория | практика | |
| 1 | 1.Знания о физической культуре 1.1 Физическая культура 1.2 Правила предупреждения травматизма и техника безопасности 1.3 История физической культуры 1.4 Физические упражнения | 2 | 2 | | опрос, тестирование |
| 2 | 2.Физическое совершенствование 2.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 2.2 Строевые упражнения 2.3 Гимнастика с основами акробатики 2.4 Легкая атлетика 2.5 Метание 2.6 Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов | 18 | 5 | 13 | опрос, тестирование, педагогическое наблюдение, выполнение нормативов, практическое задание |
| 3 | 3.Атлетика 3.1 Упражнения, направленные на развитие силы 3.2 Упражнения на формирование правильной осанки 3.3 Упражнения для профилактики плоскостопия 3.4 Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики 3.5 Упражнения на дыхание, расслабление и | 18 | 5 | 13 | опрос, тестирование, педагогическое наблюдение, выполнение нормативов, практическое задание |

| | | | | | |
|---|--|-----|----|----|--|
| | релаксацию | | | | |
| 4 | 4. Гимнастика 4.1. Общеразвивающие упражнения 4.2. Упражнения в равновесии 4.3. Акробатические упражнения | 26 | 5 | 21 | опрос, тестирование, педагогическое наблюдение, выполнение нормативов |
| 5 | 5. Танец 5.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой 5.2. Основы хореографии 5.3. Танцевальные шаги 5.4. Ритмические танцы 5.5. Базовые шаги аэробики и их связки | 27 | 7 | 20 | опрос, тестирование, педагогическое наблюдение, творческое задание |
| 6 | 6. Игра 6.1. Творческие и игровые задания 6.2. Музыкально-подвижные игры 6.3. Эстафеты 6.4. Сюжетные занятия | 13 | 3 | 10 | педагогическое наблюдение |
| 7 | 7. Требования к уровню подготовленности занимающихся 7.1. Контрольное тестирование 7.2. Соревнования | 4 | 1 | 3 | Тестирование, выполнение нормативов, анализ результатов соревнований |
| | Всего часов | 108 | 28 | 80 | |

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № ___

**Календарный учебный график
на 2022 / 2023 учебный год**

Педагог дополнительного образования: Чугунова Елена Владимовна

Наименование дополнительной общеобразовательной программы «Спорт в танцах»

| Год обучения | № группы | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель год | Количество во учебных часов всего в год | Количество во учебных занятий (дней) | Режим занятий |
|--------------|----------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|---|--------------------------------------|---------------------------|
| 1 | | 01.09.2022 | 31.05.2023 | 36 | 108 | 108 | 3 раза в неделю по 1 часу |

Содержание

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт в танцах»

Раздел 1.

Знания о физической культуре

Тема 1.1. Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Тема 1.2. Правила предупреждения травматизма и техника безопасности

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Тема 1.3. История физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований.

Тема 1.4. Физические упражнения

Физические упражнения, и влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Раздел 2.

Физическое совершенствование

Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Тема 2.2. Строевые упражнения

Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом» при шаге на месте, переступанием. Проходной шаг на месте, в движении. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны. Перестроение из одной колонны в две (три) одновременным поворотом в движении в сцеплении за руки. Перестроением из одной шеренги в несколько уступами (по ориентирам). Размыкание и смыкание приставными шагами. Фигурная маршировка «Противоход», «Диагональ». Фигурная маршировка «Змейка».

Тема 2.3. Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической стенке.

Тема 2.4. Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Тема 2.5. Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Тема 2.6. Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов

Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание. Упражнения стретчинга. Упражнения джаз-гимнастики.

Раздел 3.

Атлетика

Тема 3.1. Упражнения, направленные на развитие силы

Упражнения для мышц спины (верхний и нижний отделы), брюшного пресса (верхний и нижний отделы), ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

Тема 3.2. Упражнения на формирование правильной осанки

Упражнения для создания, представления и формирования и закрепления навыка правильной осанки. Комплексы ОРУ стоя у опоры. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, лежа на боку). Упражнения на вытяжение позвоночника.

Тема 3.3. Упражнения для профилактики плоскостопия

Ходьба на носках и пятках. Сидя на полу: разведение, сведение носков, пяток, «гармошка», «елочка» и др. Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях.

Тема 3.4. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики

Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речетативами (стихи, сказки, игры).

Тема 3.5. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию

Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения.

Раздел 4.

Гимнастика

Тема 4.1. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения с предметами: с платочками, ленточками. Прыжковые упражнения: прыжки на месте: на двух, на одной; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево. Общеразвивающие упражнения, без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах.

Тема 4.2. Упражнения в равновесии

Равновесие в стойке на одной ноге, с опорой коленом на скамейку, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной, другая согнута, вперед. Упражнения «ласточка»,

«пистолетик». Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие лежа на лопатках, руки в стороны на полу.

Тема 4.3. Акробатические упражнения

Группировки в приседе, седе, лежа. Перекаты вправо, влево, вперед, назад, из положения седа в группировке. «Мост» в положении лежа.

Раздел 5. Танец

Тема 5.1 Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

Хлопки, притопы на каждый счет и через счет, на сильные и слабые доли, с различными заданиями (только на 1-ый и 3-ий счет или на 2-ой и 4-ый счет). Хлопки и притопы на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Дирижирование: трехдольный размер. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. Выполнение ритмических заданий в комплексе «Танец с хлопками и притопами».

Тема 5.2. Основы хореографии

Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую, смена позиций. Стоя спиной к опоре: полуприседы; подъемы на носки; выставление ноги вперед на носок, в сторону на носок; поднимание согнутой и прямой ноги вперед, в сторону.

Тема 5.3. Танцевальные шаги

Шаг на носках, с носка. Упражнения «елочка», «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг». Полуприсед на одной другая вперед на носок, пятку. Переменный шаг. Тройной притоп. Скрестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинацию.

Тема 5.4. Ритмические танцы

Танцы в парах и индивидуальные: «Весеннее настроение», «Пьеро», «Хорошие девочки», «Эхо», «ГТО», «Зомби», «Пираты», «Львы», «Зеркало» и другие.

Тема 5.5. Базовые шаги аэробики и их связки

March (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево; knee up (подъем колена); jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе); lunge (выпад); jog (бег), V-step, kick, basic step; выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках. Mambo (шаг мамбо); cha-cha-cha (шаг ча-ча-ча, cross (скрестный шаг вперед). Выполнение ранее изученных шагов в комбинации.

Раздел 6. Игра

Тема 6.1. Творческие и игровые задания

Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец по кругу», «Стоп-кадр», «Повтори за мной», «Соревнования шеренгами», «Делай как я».

Тема 6.2. Музыкально-подвижные игры

«Мышеловка», «Совушка», «Хитрая лиса», «Кто не спрятался...», «Автомобили», «Третий лишний», «Кислый круг», «Цапля на болоте», «Мы в поезде», «Съедобно-несъедобно», «Ай, да мы!».

Тема 6.3. Эстафеты

Эстафета «Передал-садись», эстафета в кругу, встречная эстафета.

Тема 6.4. Сюжетные занятия

«Путешествие в сказку», «В мире животных», «В гости к Морской Фее», «Конкурс танца», «Поход в фитнес-клуб», «Чудесная страна Лукоморье», «Путешествие на поезде», «Олимпийцы среди нас».

Раздел 7.

Требования к уровню подготовленности занимающихся

Тема 7.1. Контрольное тестирование

Тема 7.2. Соревнования

**Календарно-тематический план
на 2022/2023 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт в танцах».

Группа № _____

Расписание:

Педагог дополнительного образования: Чугунова Елена Вадимовна

| № занятия | Тема занятия | Кол-во часов | Тип занятия | Формы контроля | Дата проведения | |
|-----------|--|--------------|-----------------|-----------------------|-----------------|------|
| | | | | | план | факт |
| 1 | Физическая культура. Правила предупреждения травматизма и техника безопасности | 1 | комбинированное | тестирование | | |
| 2 | История физической культуры. Физические упражнения | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 5 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | комбинированное | практическое задание | | |
| 6 | Строевые упражнения | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 7 | Строевые упражнения | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 8 | Строевые упражнения | 1 | комбинированное | тестирование | | |
| 9 | Гимнастика с основами акробатики | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 10 | Гимнастика с основами акробатики | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 11 | Гимнастика с основами акробатики | 1 | комбинированное | тестирование | | |
| 12 | Легкая атлетика | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 13 | Легкая атлетика | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 14 | Легкая атлетика | 1 | комбинированное | выполнение нормативов | | |
| 15 | Метание | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 16 | Метание | 1 | комбинированное | наблюдение | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|-----------------------|--|--|
| 17 | Метание | 1 | комбинированное | выполнение нормативов | | |
| 18 | Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 19 | Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 20 | Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов | 1 | комбинированное | тестирование | | |
| 21 | Упражнения, направленные на развитие силы | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 22 | Упражнения, направленные на развитие силы | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 23 | Упражнения, направленные на развитие силы | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 24 | Упражнения, направленные на развитие силы | 1 | комбинированное | тестирование | | |
| 25 | Упражнения на формирование правильной осанки | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 26 | Упражнения на формирование правильной осанки | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 27 | Упражнения на формирование правильной осанки | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 28 | Упражнения на формирование правильной осанки | 1 | комбинированное | тестирование | | |
| 29 | Упражнения для профилактики плоскостопия | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 30 | Упражнения для профилактики плоскостопия | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 31 | Упражнения для профилактики плоскостопия | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 32 | Упражнения для | 1 | комбинированное | тестирование | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|-----------------|-------------------------|--|--|
| | профилактики плоскостопия | | | | | |
| 33 | Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 34 | Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 35 | Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики | 1 | комбинированное | тестирование | | |
| 36 | Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 37 | Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 38 | Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию | 1 | комбинированное | тестирование | | |
| 39 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 40 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 41 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 1 | комбинированное | практическое задание | | |
| 42 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 43 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 44 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1 | комбинированное | практическое задание | | |
| 45 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 46 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 47 | Общеразвивающие | 1 | комбинированное | выполнение | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|-----------------|--------------|--|--|
| | упражнения со скакалкой | | | нормативов | | |
| 48 | Упражнения в равновесии стоя | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 49 | Упражнения в равновесии стоя | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 50 | Упражнения в равновесии стоя | 1 | комбинированное | тестирование | | |
| 51 | Упражнения в равновесии, «ласточка», «пистолетик» | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 52 | Упражнения в равновесии, «ласточка», «пистолетик» | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 53 | Упражнения в равновесии, «ласточка», «пистолетик» | 1 | комбинированное | тестирование | | |
| 54 | Упражнения в равновесии лежа | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 55 | Упражнения в равновесии лежа | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 56 | Упражнения в равновесии лежа | 1 | комбинированное | тестирование | | |
| 57 | Акробатические упражнения, группировки | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 58 | Акробатические упражнения, группировки | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 59 | Акробатические упражнения, группировки | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 60 | Акробатические упражнения, группировки | 1 | комбинированное | тестирование | | |
| 61 | Акробатические упражнения, перекаты | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 62 | Акробатические упражнения, перекаты | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 63 | Акробатические упражнения, перекаты | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 64 | Акробатические упражнения, перекаты | 1 | комбинированное | тестирование | | |
| 65 | Специальные | 1 | комбинированное | опрос | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|----------------------|--|--|
| | упражнения для согласования движений с музыкой, хлопки и притопы | | | | | |
| 66 | Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, хлопки и притопы | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 67 | Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, дирижирование | 1 | комбинированное | тестирование | | |
| 68 | Выполнение ритмических заданий в комплексе | 1 | комбинированное | практическое задание | | |
| 69 | Основы хореографии, позиции ног | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 70 | Основы хореографии, позиции ног | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 71 | Основы хореографии, позиции рук | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 72 | Основы хореографии, позиции рук | 1 | комбинированное | тестирование | | |
| 73 | Танцевальные шаги, упражнения | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 74 | Танцевальные шаги, упражнения | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 75 | Танцевальные шаги, упражнения | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 76 | Танцевальные шаги, сочетание шагов в комбинацию | 1 | комбинированное | творческое задание | | |
| 77 | Ритмические танцы, «Весеннее настроение», «Пьеро» | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 78 | Ритмические танцы, «Весеннее настроение», «Пьеро» | 1 | комбинированное | творческое задание | | |
| 79 | Ритмические танцы, «Хорошие девчата», «Эхо» | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 80 | Ритмические танцы, «Хорошие девчата», | 1 | комбинированное | творческое задание | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|--------------------|--|--|
| | «Эхо» | | | | | |
| 81 | Ритмические танцы, «ГТО», «Зомби» | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 82 | Ритмические танцы, «ГТО», «Зомби» | 1 | комбинированное | творческое задание | | |
| 83 | Ритмические танцы, «Пираты», «Львы» | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 84 | Ритмические танцы, «Пираты», «Львы» | 1 | комбинированное | творческое задание | | |
| 85 | Ритмические танцы, «Зеркало» | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 86 | Ритмические танцы, «Зеркало» | 1 | комбинированное | творческое задание | | |
| 87 | Базовые шаги аэробики и их связки, марш, приставной шаг, подъем колена | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 88 | Базовые шаги аэробики и их связки, марш, приставной шаг, подъем колена | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 89 | Базовые шаги аэробики и их связки, прыжки, выпады | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 90 | Базовые шаги аэробики и их связки, прыжки, выпады | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 91 | Базовые шаги аэробики и их связки, выполнение шагов в комбинации | 1 | комбинированное | творческое задание | | |
| 92 | Творческое и игровое занятие | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 93 | Творческое и игровое занятие | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 94 | Творческое и игровое занятие | 1 | комбинированное | творческое задание | | |
| 95 | Музыкально-подвижные игры, «Мышеловка», «Совушка», «Хитрая лиса» | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 96 | Музыкально-подвижные игры, «Кто не спрятался», «Автомобили», «Третий лишний» | 1 | комбинированное | наблюдение | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|-----------------|---------------------------------|--|--|
| 97 | Музыкально-подвижные игры, «Кислый круг», «Цапля на болоте», «Мы в поезде» | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 98 | Музыкально-подвижные игры, «Съедобно-несъедобно», «Ай, да мы!» | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 99 | Эстафеты | 1 | комбинированное | опрос | | |
| 100 | Эстафеты | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 101 | Эстафеты | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 102 | Сюжетное занятие «Путешествие в сказку», «В мире животных» | 1 | комбинированное | творческое задание | | |
| 103 | Сюжетное занятие «В гости к Морской Феи», «Конкурс танца» | 1 | комбинированное | творческое задание | | |
| 104 | Сюжетное занятие «Поход в фитнес клуб» | 1 | комбинированное | наблюдение | | |
| 105 | Контрольное тестирование | 1 | комбинированное | выполнение нормативов | | |
| 106 | Контрольное тестирование | 1 | комбинированное | тестирование | | |
| 107 | Соревнования | 1 | комбинированное | анализ результатов соревнований | | |
| 108 | Соревнования | 1 | комбинированное | анализ результатов соревнований | | |

Оценочные и методические материалы
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спорт в танцах»

Цель диагностики: выявление уровня освоения программы ребенком.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных им специально подобранных заданий. При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие программные задачи:

1. *Чувство музыкального ритма* - способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке.
2. - *Эмоциональная отзывчивость* - выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.
3. - *Танцевальное творчество* - способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

| Чувство музыкального ритма. | |
|--|--|
| Начало года | Конец года |
| <p>1. <i>Хлопки под музыку.</i> 3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку. 2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может хлопать под музыку.</p> | <p>1. <i>Выделить хлопками сильные доли в музыке.</i> 3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке. 2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога. 0 баллов – не может выделить сильные доли в музыке.</p> |
| <p>2. <i>Смена движений со сменой частей музыки.</i> 3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки. 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями. 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки.</p> | <p>2. <i>Прохлопать ритмический рисунок под музыку.</i> 3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку. 2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может хлопать под музыку.</p> |
| | <p>3. <i>При помощи движений выделить смену частей музыки.</i> 3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки. 2 балла – меняет движение со сменой</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>частей музыки с небольшими неточностями. 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки.</p> |
| Эмоциональная отзывчивость. | |
| Начало года | Конец года |
| <p>1. <i>Упражнение «О чем рассказывает музыка».</i> 3 балла – выразительно передает заданные образы. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданные образы.</p> | <p>1. <i>Упражнение «Листок».</i> 3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.</p> |
| <p>2. <i>Упражнение «Птичий двор».</i> 3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.</p> | <p>3. <i>Упражнение «В гостях у сказки».</i> 3 балла – выразительно передает заданные образы. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданные образы.</p> |
| Танцевальное творчество. | |
| Начало года. | Конец года. |
| <p>1. <i>Повторить за педагогом танцевальные движения.</i> 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальные движения. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальные движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет танцевальные движения, допуская значительные неточности. 0 баллов – не может выполнить танцевальные движения.</p> | <p>1. <i>Исполнить танцевальную комбинацию.</i> 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет, танцевальную комбинацию при помощи педагога. 0 баллов – не может выполнить танцевальную комбинацию.</p> |
| | <p>2. <i>Выбрать движения согласно музыкальному материалу.</i> 3 балла – правильно выбирает движения. 2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – выбирает движения при помощи педагога. 0 баллов – не может выбрать движения.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>3. Придумать танцевальную комбинацию на заданную музыку.</p> <p>3 балла – легко придумывает комбинацию, не путает стили музыки.</p> <p>2 балла – придумывает комбинацию, но иногда требуется подсказка педагога.</p> <p>1 балл – затрудняется в придумывании танцевальной комбинации.</p> <p>0 баллов – не может придумать комбинацию.</p> |
|--|---|

Для контроля применяются тесты по физической подготовке, которые состоят из упражнений, позволяющих выявить как общий уровень физического развития, так и уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

| Параметры | Описание тестов | Требования к выполнению |
|------------|---|--|
| Гибкость | <p>Упражнение «Рыбка» I уровень</p> <p>Упражнение «Мост» II –III уровень</p> <p>Наклон вперед на гимнастической скамейке.</p> | <p>Измеряется расстояние ног до головы (в см)</p> <p>Измеряется расстояние от кистей до пяток ног (в см)</p> <p>Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки.</p> |
| Равновесие | <p>Из положения, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх II –III уровень</p> <p>Упражнение «Ласточка» I –III уровень</p> <p>Вращение на месте на двух ногах, на носках на 180 градусов I –III уровень</p> | <p>Фиксируется удержание равновесия (в секундах)</p> <p>Фиксируется количество, выполненных вращений за 15 секунд.</p> |
| Растяжка | <p>Наклоны вперед из положения, сидя на полу I уровень Упражнение «Шпагат» II –III уровень</p> | <p>Фиксируется положение тела в градусах</p> |
| Сила | <p>Поднимание туловища, лежа на</p> | <p>Фиксируется количество</p> |

| | | |
|--------------|---|---|
| | гимнастической скамейке I –III уровень Из положения виса на гимнастической стенке поднимание ног до прямого угла II –III уровень | выполненных движений |
| Быстрота | Подъём на полупальцах I –III уровень | Фиксируется количество за 30 секунд |
| Выносливость | Прыжки на месте на двух ногах прогнувшись I уровень Прыжки на двух ногах на скакалке II – III уровень | Фиксируется количество прыжков за 15 секунд |
| Ловкость | Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча I –III уровень | Фиксируется количество раз за 15 секунд |

Оценка пассивной и активной гибкости.

Низкий уровень – «Рыбка» расстояние ног до головы от 25 см и более. «Мост» расстояние от рук до ног 30 см и более. Наклоны вперед на гимнастической скамейке до 2-3 см.

Средний уровень – «Рыбка» расстояние ног до головы 10 см. «Мост» расстояние от рук до ног 20 см. Наклоны вперед на гимнастической скамейке до 4-5 см.

Достаточный уровень – «Рыбка» касание носками головы. «Мост» расстояние от рук до ног 15 см. Наклоны вперед на гимнастической скамейке от 5 см и более.

Оценка состояния функции равновесия.

Низкий уровень – Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 30 градусов. Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 2 оборота. Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 7 секунд до 10 секунд.

Средний уровень – Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 45 градусов. Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 3-5 оборотов. Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 13 секунд до 25 секунд.

Достаточный уровень – Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 90 и более градусов. Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 7 и более оборотов. Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 28 секунд до 45 секунд.

Оценка ловкости.

Низкий уровень – Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча от 0 до 6 раз.

Средний уровень – Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча от 7 до 10 раз.

Достаточный уровень – Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча от 10 и более раз.

Оценка силы.

Низкий уровень – Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 0 до 5 раз. Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 0 раз до 3 раз.

Средний уровень – Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 6 до 8 раз. Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 4 раз до 8 раз.

Достаточный уровень – Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 9 и более раз. Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 9 и более раз.

Оценка растяжки.

Низкий уровень – Наклоны вперед из положения, сидя на полу на 45 градусов. Упражнение «Шпагат» - расстояние от пола 25 см.

Средний уровень – Наклоны вперед из положения, сидя на полу на 55 градусов. Упражнение «Шпагат» - расстояние от пола 10 см.

Достаточный уровень – Наклоны вперед из положения, сидя на полу: при выполнении касается грудью колен. Упражнение «Шпагат» - полностью садится на пол.

Быстрота

Низкий уровень – Подъем на полупальцах – от 1 до 10 раз.

Средний уровень – Подъем на полупальцах – от 11 до 20 раз.

Достаточный уровень – Подъем на полупальцах – от 21 и более раз.

Выносливость

Низкий уровень – Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 0 до 10 раз. Прыжки на двух ногах на скакалке – от 0 до 10 раз.

Средний уровень – Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 11 до 25 раз. Прыжки на двух ногах на скакалке – от 11 до 20 раз.

Достаточный уровень – Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 26 и более раз. Прыжки на двух ногах на скакалке – от 21 и более раз.

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточного/итогового контроля обучающихся
2022 / 2023 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: Спорт в танцах
ФИО педагога дополнительного образования: Чугунова Елена Вадимовна
№ группы: _____ Дата проведения: _____
Форма проведения контроля: _____
Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточного/итогового контроля

| № п/п | Фамилия, имя обучающегося | Критерии и параметры оценки | | | Сумма баллов | Уровень обученности |
|-------|---------------------------|-----------------------------|----------------|------------|--------------|---------------------|
| | | Предметные | Метапредметные | Личностные | | |
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| ... | | | | | | |

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
- средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Спорт в танцах» _____ обучающихся (_____%).

Педагог дополнительного образования: _____ / _____
Заведующий отделом: _____ / _____
Методист: _____ / _____

Утвержден

приказом от «__» _____ 20__ г. № ____

План воспитательной и профориентационной работы
на 2022 / 2023 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спорт в танцах»

Педагог дополнительного образования: Чугунова Елена Вадимовна

| Раздел | Дата проведения | Наименование мероприятия | Место проведения | Количество обуч-ся | Социальные партнеры | Отметка о выполнении |
|--|-------------------------|---|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| Просветительские мероприятия | В течение учебного года | Проведение с учащимися бесед и инструктажей по технике безопасности | Федоровская СОШ | 15 | | |
| Профильные мероприятия | | | | | | |
| Мероприятия по профессиональной ориентации | | | | | | |
| Работа с родителями | Сентябрь-октябрь | Проведение родительских собраний по группам | Федоровская СОШ | 15 | | |
| Участие в международных, всероссийских, региональных мероприятиях | | | | | | |
| Участие в областных, районных мероприятиях | Ноябрь-май | Фестивали, конкурсы | | 15 | | |
| Индивидуальная работа с обучающимися при подготовке к мероприятиям различного уровня | | | | | | |

Список информационных источников

Литература

1. Бондаренкова Г.В., Коваленко Н.И. Физкультура 1 класс. Поурочные планы. В., «Учитель», 2011
2. Виненко В.И. «Физкультура 1-11 классы» Календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программе. В., «Учитель», 2010
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. М., «Просвещение», 2011
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., «ВАКО», 2007
5. Матвеев А.П. Рабочие программы. Физическая культура предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы. М., «Просвещение», 2012
6. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника. М., Педагогическое общество России, 2006
7. Базарова Н., Азбука классического танца. RUGRAM, 2021
8. Касиманова Л.А., Основные формы народного танца. Теория и методика преподавания. Планета музыка, 2021

Интернет-ресурсы

<http://www.infourok.ru/> - методическое сообщение «Изучение танцевальных техник»;
<http://pioner78.ru/> - Классический танец: теория и методика преподавательской деятельности;
<http://elibrary.ru/> - Методические основы классического танца.