

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "31" 08 2017г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНО



Директор МБУДО «ДЮЦ»  
Амелина И.Н.  
Приказ от "09" 08 2017г.  
№ 95-А

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«НЕВАЛЯШКИ»**

Направленность:

физкультурно-спортивная

Срок реализации:

2 года

Возраст учащихся:

5-6 лет

Автор/разработчик:

**Филина Валентина Владимировна**

Педагог дополнительного образования

Тула, 2015 год

## Пояснительная записка.

Физическая подготовка является основой любого вида спорта, – своеобразным фундаментом, базой, на которой покоятся техника и мастерство.

ОФП – общая физическая подготовка – это укрепление физического здоровья, приобретение широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей специальной подготовки.

Программа предназначена для дополнительной подготовки учащихся младшего, среднего возраста к занятиям в коллективах спортивного бального танца, а также может служить основной программой для развития общей физической подготовки.

Занятия общей физической подготовкой проводятся в целях укрепления здоровья, достижение разностороннего физического развития. Заниматься ОФП может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Цель образовательной программы: сформировать основные двигательные и танцевальные навыки.

Занятия ОФП являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью:

- укрепления здоровья занимающихся,
- достижения всестороннего развития,
- приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой,
- формирование моральных и волевых качеств,

Актуальность и педагогическая целесообразность: При посещении школ и занимаясь дома дети испытывают большие статические нагрузки, дефицит двигательной активности приводит к нарушению хода естественного развития ребенка.

Обучения в рамках данной образовательной программы состоит в обеспечении досуга детей и подростков, развитии их физических качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость) и укреплении здоровья.

Направленность программы: Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа рассчитана на 2 года обучения детей 5-7 лет.

Задачи:

Обучающие:

формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Развивающие:

развитие, закрепление и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, координации, выразительности движений.

Воспитывающие:

пропаганда здорового образа жизни, потребности к регулярным занятиям ОФП, воспитание дисциплинированности, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, инициативности.

Программа ОФП предназначена для развития силы, выносливости, ловкости и гибкости ребенка.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему.

Благодаря групповым занятиям, дети становятся более раскрепощенными, открытыми и общительными. На занятиях так же развивается музыкальность и ритмопластика.

Используется дозированная физическая нагрузка с учетом данной возрастной группы детей. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Некоторые упражнения ОФП проводятся в игровой форме.

В результате регулярных занятий ОФП у ребенка формируются навыки:

- повышается выносливость и сила;
- развивается гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск травм;
- формируется правильная осанка,
- предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повышается устойчивость к заболеваниям;
- улучшается сон, пищеварение;
- развивается координация и ловкость,
- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии ребенка.

Занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить:

- силу, - выносливость, - резкость, - прыгучесть, - гибкость, - координацию.

«Неваляшки» 1 год обучения.

Цель: Выявление уровня физического, музыкального и эмоционального развития ребенка.

Знать и иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Учебно-тематический план  
1 год обучения

№	Наименование тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Входной контроль	2	1	3
2.	Общеразвивающие упражнения	36	9	25
3.	ОФП	48	12	36
4.	Игра	25	4	21
5.	Танец	25	4	21
6.	Итоговая аттестация	8	0	8
		144	30	114

Содержание программы:

1. Вводное занятие (теория - 1 час, практика - 3 часов)

Техника безопасности.

Входной контроль.

2. Общеразвивающие упражнения (теоретических - 9 часов, практических - 25 часов)

Физкультура - для здоровья (эстафета); Комплекс утренней зарядки; Круг, шеренга, колонна, повороты, размыкание и смыкание; Упражнения по кругу; Разминка; Высоко, низко, широко, узко; Комплексы упражнений на

формирование правильной осанки; Комплексы упражнений, физкультминутки; Передвижения в ходьбе, беге; Строевые упражнения

3. Общая физическая подготовка (теоретических - 12 часов, практических - 36 часов)

Партерная гимнастика; Отжимание от пола; Пресс; Полоса препятствий; Прыжки; «Змейка»; Поднимание прямых ног в висе; Лазание; Кувырки; Прыжки в длину и высоту; Работа с мячом; Работа со скакалкой

4. Игра (теоретических - 4 часа, практических - 21 час)

Игры: «Моё тело»; «Лиса», «У оленя дом большой», «Попробуй, повтори», «Слушай сигнал», «Кто быстрее», «Займи место в автобусе», «Поезд», «Чей круг самый ровный?», «Чей круг быстрее соберется?», «Паровоз цепляет вагоны», «Гуляем по широкой дороге, по узкой дорожке»

5. Танец (теоретических - 4 часа, практических - 21 час)

Танец «Вару Вару» («Могу Могу»)  
Танец «Вальс»  
Музыкально-ритмические композиции

4. Итоговая аттестация (практических - 8 часов)

#### Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Наименование тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Входной контроль	2	1	3
2.	Ритмопластика	36	9	25
3.	Комплекс общих и специальных физических упражнений	48	12	36
4.	Музыкально – танцевальные игры	50	8	42
5.	Итоговая аттестация	8	0	8
		144	30	114

#### Содержание программы.

1. Вводное занятия (теоретических 1 часов, практических 3 часов)

Техника безопасности.

Входной контроль

## 2. Ритмопластика (теория 9 часов, практика 25 часов)

Комплекс упражнений для стоп и голени.

Перед растяжкой. Растяжка спины. Вариация из упражнений на гибкость.

Шпагаты.

Медленный и быстрый темп. Начало и окончание звучания музыки.

Имитационные движения в игровых образах.

Направления движения

Круг, шеренга, колонна

Упражнения по кругу. Разминка. Высоко, низко, широко, узко.

## 3. Комплекс общих и специальных физических упражнений (теоретических 12 часов, практических 36 часов)

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки;

Музыкально – ритмические упражнения, гимнастика;

Комплекс утренней зарядки;

Упражнения для мышц шеи;

Упражнения для мышц плеч и рук;

Упражнения для мышц спины и пресса;

Упражнения для мышц ног

## 4. Музыкально – танцевальные игры (теоретических 8 часов, практических 42 часов)

Игры на внимание; «Лиса»; «Аист»; «Танцевальная фигура замри»; «Для самых маленьких»; «Повтори за мной» или «Делай как я»; «Ручеёк»; «Игровой модный рок»; «Встаньте в круг по ...»; «Запрещённое движение»; «Большая прогулка»; «Заглядывание»; «Танец на стуле»; «Кто первый?» (со скакалкой); «Если весело живётся, делай так»; «Рыбак и рыбки», игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй»

Танец: «Буги – вуги»; Детские бальные танцы; Образные танцы (игровые); Постановка танцевальных композиций; Выполнение движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения; Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники»

4. Итоговая аттестация (теоретических 0 часов, практических 8 часов)  
Критерий по определению скоростно – силовых качеств; Критерий по определению быстроты; Критерий по определению выносливости; Критерий по определению ловкости; Критерий по определению гибкости; Критерий по определению силовой выносливости.

#### Организационно-педагогические условия реализации программы

Зал

Магнитофон

Шведская лестница

Музыкальные подборки

Коврики для занятий

Тестовые материалы

Мячи

Скакалки

Мат

Обруч

#### Список литературы.

##### Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

##### Литература для преподавателя:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.

- 5.Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
- 6.Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
- 7.Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
- 8.Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
- 9.Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
- 10.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
- 11.Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
- 12.Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева -Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.