

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.

"01" 09 2017г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2017-2018 учебный год

педагога дополнительного образования

Филиной Валентины Владимировны

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Неваляшки»

Форма реализации программы - очная

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
Филина Валентина Владимировна

Тула, 2017

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана для реализации в 2017-2018 учебном году дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ОФП «Неваляшки». 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, 1 - 2 года обучения на базе МБУДО «ДЮЦ».

**Цель** образовательной программы: Формирование основных двигательные и танцевальные навыки.

### **Режим занятий в текущем учебном году:**

Первая группа «Неваляшки » 1 год обучения - 4 ч. в неделю = 144 ч. в год

Вторая группа «Неваляшки » 2год обучения - 4 ч. в неделю = 144 ч. в год

### **Ожидаемые результаты в текущем учебном году.**

#### **«Неваляшки » 1 год обучения.**

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

#### **Знать и иметь представление:**

- технику безопасности в спортивном зале;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о способах изменения направления и скорости движения;

#### **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

#### **«Неваляшки» 2 год обучения.**

**Цель: Создание условий для совершенствования физической и танцевальной подготовленности детей.**

#### **Знать и иметь представление:**

- технику безопасности в спортивном зале;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- профилактике нарушений осанки;
- названия программы танцев

#### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- выполнять движения в соответствии с ярко-контрастным характером музыки, в медленном и быстром темпе,
- реагировать на начало и окончание звучания музыки, исполнять простейшие движения,

- передавать не сложные имитационные движения игровых образов.
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

Диагностика проводится в несколько этапов:

Вводная диагностика (проводится ежегодно в начале учебного года) – система тестовых заданий вводной диагностики разработана с учетом возрастных особенностей детей и предназначена для индивидуальной диагностики детей, поступающих в спортивный коллектив. Данные задания позволяют выявить их природные данные.

**Тестовые задания первого года обучения определяет уровень их природных данных, возможности их развития.**

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

**Тестовые задания второго года обучения дают представление об уровне общего развития, внимания и трудолюбия ребенка.**

**Цель: Создание условий для совершенствования физической подготовленности и физического развития детей посредством общей физической подготовки.**

Тематическая диагностика - это отслеживание уровня освоения программного материала по каждому из основных разделов дополнительной образовательной программы.

Промежуточная диагностика (проводится ежегодно в конце первого полугодия) – позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы обучающимися, динамику физического, творческого и личностного развития, соответствие его прогнозируемому и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их;

Итоговая диагностика (проводится ежегодно в конце учебного года) – это определение уровня освоения обучающимися программы и отслеживание динамики развития обучающихся.

Вводная диагностика: данное тестирование проводится при приеме ребенка в объединение. Перед тестированием проводится комплекс разогревающих упражнений.

Перед тестированием выполняется упражнения для разогрева суставно-связочного аппарата.

Тематическое планирование  
педагога дополнительного образования  
Филиной Валентины Владимировны

---

по программе "Неваляшки"

---

группа № 1 первого года обучения

---

2017-2018 учебный год

---

| № п/п | Тема учебно-тематического плана | Тема занятия   | Количество часов |       |
|-------|---------------------------------|--|------------------|-------|
|       |                                 |  | Теор.            | Практ |
| 1     | Вводное занятие                 | Техника безопасности. Входной контроль.                            | 1                | 3     |
|       |                                 | Физкультура - для здоровья.  | 1                | 3     |
|       |                                 | Режим дня и личная гигиена   | 1                | 3     |
|       |                                 | Комплекс утренней зарядки  | 1                | 3     |
|       |                                 | Направления движения   | 1                | 3     |
|       |                                 | Круг, ширенга, колонна   | 1                | 3     |
|       |                                 | Упражнения по кругу. Разминка.                                     | 1                | 3     |
|       |                                 | Игра "Лиса"  | 1                | 3     |
|       |                                 | Высоко, низко, широко, узко  | 1                | 3     |
| 2     | Общеразвивающие упражнения      | Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.            | 1                | 3     |
|       |                                 | К комплексы упражнений физкультминутки                             | 1                | 3     |
|       |                                 | Танец "вару Вару"  | 1                | 3     |
|       |                                 | Передвижения в ходьбе, беге  | 1                | 3     |
|       |                                 | Прыжки   | 1                | 3     |
|       |                                 | Строевые упражнения  | 1                | 3     |
|       |                                 | Партерная гимнастика   | 1                | 3     |
|       |                                 | Игра "у оленя дом большой "  | 1                | 3     |
|       |                                 | Танец "Вальс"  | 1                | 3     |
| 3     | ОФП                             | «Моё тело»   | 1                | 3     |
|       |                                 | Партерная гимнастика   | 1                | 3     |
|       |                                 | Отжимание от пола  | 1                | 3     |
|       |                                 | Пресс  | 1                | 3     |
|       |                                 | Полоса препятствий   | 1                | 3     |
|       |                                 | Прыжки "змейка"  | 1                | 3     |
|       |                                 | Поднимание прямых ног в висе                                       | 1                | 3     |
|       |                                 | Лазание  | 1                | 3     |
|       |                                 | Кувырки  | 1                | 3     |
|       |                                 | Прыжки в длину и высоту  | 1                | 3     |
|       |                                 | Работа с мячом   | 1                | 3     |
|       |                                 | Работа со скакалкой  | 1                | 3     |
| 4     | Итоговая аттестация             | Выворотность ног.  | 1                | 3     |
|       |                                 | Подъём стопы.<br>Балетный шаг.                                     | 1                | 3     |
|       |                                 | Гибкость тела.   | 1                | 3     |
|       |                                 | Прыжок   | 1                | 3     |
|       |                                 | Музыкальный слух.<br>Эмоциональность.<br>Игра «Попробуй, повтори». | 1                | 3     |
|       |                                 | Воображение.   | 1                | 3     |
|       |                                 | Всего 144 ч  | 36 ч.            | 108   |

Тематическое планирование  
педагога дополнительного образования  
Филиной Валентины Владимировны  
по программе "Неваляшки"  
группа №2 второго года обучения

| № п/п       | Тема учебно-тематического плана                    | Тема занятия  | Количество часов |       |
|-------------|--|---|------------------|-------|
|             |  |   | Теор.            | Практ |
| 1           | Вводное занятие                                    | Техника безопасности. Входной контроль.   | 1                | 3     |
|             |  | Физкультура - для здоровья.   | 1                | 3     |
|             |  | Режим дня и личная гигиена  | 1                | 3     |
|             |  | Комплекс утренней зарядки   | 1                | 3     |
|             |  | Направления движения  | 1                | 3     |
|             |  | Круг, ширенга, колонна  | 1                | 3     |
|             |  | Упражнения по кругу. Разминка.  | 1                | 3     |
|             |  | Игра "Лиса"   | 1                | 3     |
|             |  | Высоко, низко, широко, узко   | 1                | 3     |
| 2           | Ритмопластика                                      | Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.   | 1                | 3     |
|             |  | Музыкально – ритмические упражнения, гимнастика.  | 1                | 3     |
|             |  | Комплекс упражнений для стоп и голени   | 1                | 3     |
|             |  | Растяжка спины  | 1                | 3     |
|             |  | Вариация из упражнений на гибкость  | 1                | 3     |
|             |  | Шпагаты   | 1                | 3     |
|             |  | Медленный и быстрый темп  | 1                | 3     |
|             |  | Начало и окончание звучания музыки  | 1                | 3     |
|             |  | Имитационные движения в игровых образах   | 1                | 3     |
| 3           | Комплекс общих и специальных физических упражнений | Детские балльные танцы  | 1                | 3     |
|             |  | Классический танец  | 1                | 3     |
|             |  | Образные танцы (игровые)  | 1                | 3     |
|             |  | Постановка танцевальных композиций  | 1                | 3     |
|             |  | Выполнение движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения | 1                | 3     |
|             |  | Музыкально – танцевальные игры  | 1                | 3     |
|             |  | Упражнения для мышц шеи   | 1                | 3     |
|             |  | Упражнения для мышц плеч и рук  | 1                | 3     |
|             |  | Упражнения для мышц спины и пресса  | 1                | 3     |
|             |  | Упражнения для мышц ног   | 1                | 3     |
|             |  | Упражнения для мышц шеи   | 1                | 3     |
|             |  | Упражнения для мышц плеч и рук  | 1                | 3     |
| 4           | Итоговая аттестация                                | <b>Критерий по определению скоростно – силовых качеств.</b>   | 1                | 3     |
|             |  | <b>Критерий по определению быстроты.</b>  | 1                | 3     |
|             |  | <b>Критерий по определению выносливости.</b>  | 1                | 3     |
|             |  | <b>Критерий по определению ловкости.</b>  | 1                | 3     |
|             |  | <b>Критерий по определению гибкости.</b>  | 1                | 3     |
|             |  | <b>Критерий по определению силовой выносливости.</b>  | 1                | 3     |
| Всего 144 ч |  |   | 36 ч.            | 108   |