

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 Амелина И.Н.
"01" 09 2017 г.

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 2016-2017 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 МБОУ ДОД «ДЮЦ».

Цель образовательной программы: формировать основные двигательные навыки; совершенствовать двигательные способности, укреплять здоровье.

Режим занятий в текущем учебном году:

Первая группа «Неваляшки » 1 год обучения - 2 ч. в неделю = 72 ч. в год

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

Ожидаемые результаты в текущем учебном году.

Первая группа «Неваляшки » 1 год обучения.

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

Вторая группа «Неваляшки » 2 год обучения.

Знать и иметь представление:

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- 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;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 1-й год обучения

№	Наименование разделов и тем	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	Вводное занятие	Техника безопасности. Входной контроль	1	1
2.	Комплекс утренней зарядки	Упражнения утренней гимнастики Укрепляющие упражнения Упражнения на растяжку Упражнения на гибкость		4
3.	Формирование навыка правильной осанки	Упражнения для шейных позвонков, круговые движения, повороты головы. Упражнения на укрепление верхнего и нижнего плечевого пояса Упражнения мостик, лодочка, кольцо Упражнения на развитие суставов	1	21
4.	Упражнения в равновесии	Упражнения на правой и левой ноге Ласточка Упражнение «канатоходец» Упражнение закрытыми глазами Упражнение с «мешочками» на голове		20
5.	ОФП	Отжимание Полоса препятствий Прыжки "змеяка" Поднимание прямых ног в висе Поднимание туловища лежа Лазание Кувырки		22

		Прыжки в длину Прыжки в высоту Работа со скакалкой Работа с мячом		
6.	Итоговая аттестация	Упражнения для подведения итогов года	1	1
Итого			3	69

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 2-й год обучения

№	Наименование разделов и тем	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	Вводное занятие	Техника безопасности. Входной контроль (общеразвивающие упражнения)	1	1
2.	Комплекс утренней зарядки	Упражнения утренней гимнастики Упражнения на растяжку Упражнения на гибкость		4
3.	Формирование навыка правильной осанки	Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса Упражнения на укрепление нижнего пояса Упражнения мостик, лодочка, кольцо Упражнения с утяжелителями на голове	1	23
4.	Суставная гимнастика. Текущий контроль	Упражнения для рук, ног, шеи Проведение промежуточной аттестации	1	11
5.	Равновесие	Упражнения на правой и левой ноге Ласточка Упражнение «канатоходец» Упражнение закрытыми глазами Упражнение с «мешочками» на голове		20
6.	ОФП	Отжимание Полоса препятствий Прыжки "змейка" Поднимание прямых ног в висе Поднимание туловища лежа Лазание	7	49

		Кувырки Прыжки в длину Прыжки в высоту Работа со скакалкой Работа с мячом Комплекс общеразвивающих упражнений		
7.	Ритмопластика	Упражнения на темпоритм Работа над танцем Пластические этюды Упражнения на координацию	2	14
8.	Эстафеты	Эстафеты в группах Эстафеты в парах Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега	1	7
9.	Итоговая аттестация	Упражнения для подведения итогов года	1	1
Итого			14	130