

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "27" 08 2020г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНО



Директор МБУДО «ДЮЦ»  
Амелина И.Н.  
Приказ от "08" 08 2020г.  
№ 80-06/Н

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«НЕВАЛЯШКИ»**

Направленность:

физкультурно - спортивная

Срок реализации:

3 года

Возраст учащихся:

5 - 8 лет

Автор/разработчик:

**Филина Валентина Владимировна**  
педагог дополнительного образования

Тула, 2015 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа разработана для реализации в 2020 - 2021 учебном году дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Неваляшки" в 1 группе 1 года обучения, в 1 группе 2 года обучения, в 1 группе 3 года.

**Первый 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.

№	Наименование разделов и тем	Тема занятия	Теоретические	Практические
1.	Основные виды движений	Техника безопасности, значение физкультуры в жизни человека. Игровые упражнения, упражнения утренней гимнастики, ходьба, бег, равновесие, прыжки с продвижением вперед, ползание, лазанье, катание; бросание; метание, медленное кружение в обе стороны, прыжки из кружка в кружок, ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой, прыжки с высоты (15-20 см), ходьба змейкой (между предметами), комплексы упражнений на формирование правильной осанки, комплексы упражнений физкультминутки, передвижения в ходьбе, передвижения в беге, беге, прыжки, строевые упражнения, партерная гимнастика	1	37
2.	ОФП	Упражнения на развитие различных частей, тела, упражнения на выносливость, силу, ловкость. партерная гимнастика, прыжки "змейка", прыжки в длину и высоту, наклоны, отжимание от пола, пресс, полоса препятствий, поднимание прямых ног в	1	31

		висе, лазание, кувырки, работа с мячом, работа со скакалкой, комплекс упражнений для развития гибкости, комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, комплексы упражнения на выносливость, комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы.		
3.	Азбука музыкального движения	Сочетание музыки, движения, мимики. Разучивание простых движений. Музыка и танец. Позиции ног и рук, рисунки танца, виды движения, ориентировка в пространстве, работа в парах, концентрирование сильных долей такта, при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4)	1	11
4.	Развивающие танцы	Основные понятия курса. Разучивание детских танцев. "Вару-вару", "полька", "тучка", "колесики", "раз ладошка, два ладошка",	1	9
5.	Игроритмика	Откуда взялся ритм? Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкально-подвижные игры,	1	5
6.	Элементы балльных танцев (медленный вальс, ча-ча-ча, самба)	История танцев, история костюмов. Медленный вальс. Ча-ча-ча. Самба.	2	22
7.	Этюды на развитие фантазии	Что такое этюд. Видеопросмотр танцевальных этюдов, «продолжи танец», «шпионы», импровизация,	1	7
8.	Подвижные игры и игровые упражнения	Правила игр, считалки. Ходьбой и бегом: "Займи свое место", с прыжками: «Поймай комара» , с бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай – упасть не давай», с ползанием: «Веселые жучки», ориентирование в пространстве: "Канатоходцы", «повтори действие»	1	13

### Второй год обучения:

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

Знать и иметь представление:

- технику безопасности занятий в зале,
- способы и особенности движений, передвижений.
- терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм,
- начало и конец музыкальной фразы.
- мастерство актера на сцене.

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.

№	Наименование разделов и тем	Тема занятия	Теоретические	Практические
1.	Основные виды движений	Техника безопасности. Физкультура - для здоровья, Режим дня и личная гигиена, комплекс упражнений. Игра "Тень", игра "У бабушки Маланьи", комплекс утренней зарядки, направления движения, круг, шеренга, колонна, упражнения по кругу, разминка, игра "Лиса", игра "Высоко, низко, широко, узко".	2	34
2.	Ритмопластика	Музыка и танцы, начало и окончание звучания музыки. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, музыкально – ритмические упражнения, гимнастика, комплекс упражнений для стоп и голени, растяжка спины, вариация из упражнений на гибкость, шпагаты, медленный и быстрый темп, прослушивание фонограмм, имитационные движения в игровых образах.	2	34
3.	Комплекс общих, специальных физических и танцевальных упражнений	Для чего нужна хореография, Детские балльные танцы, классический танец, образные танцы (игровые), постановка танцевальных композиций, выполнение движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения, музыкально – танцевальные игры, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц плеч и рук, упражнения для мышц спины и пресса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц плеч и рук.	2	46
4.	Физкультура в жизни человека	Физкультура в жизни человека. 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.	1	23

### Третий год обучения:

Цель: привлечь детей к изучению хореографии балльного танца.

Знать и иметь представление:

- технику безопасности занятий в зале,
- простейшие схемы танцевания,
- техника исполнения танцевальная,
- техника исполнения упражнений,
- знать счет танцев.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки,
- ориентироваться в танцевальном зале,
- качественно, «чисто» и грамотно выполнять основные позиции, движения и положения бального танца.

№	Наименование разделов и тем	Тема занятия	Теоретические	Практические
1.	Технико-тактическая подготовка	Основные понятия курса. Введение в предмет. Повторение ранее изученного материала, изучение направлений, (диагональ, углы, центр), прогон схем, принципы движений изучаемых танцев, музыкально-ритмические упражнения.	1	11
2.	Основные позиции (положение партнеров) в европейских танцах	Основные понятия курса. Фоллэвей позиция, обратная променадная позиция.		8
3.	Основные позиции в латиноамериканских танцах	Основные понятия курса. Веерная позиция, променадная позиция: закрытая; открытая,		10
4.	Танцевально-образные движения	Выполнять задания, изображающих поведение животных и птиц. Образно-характерные роли. Имитационные действия, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д., танцевальные шаги в образах, изображение неодушевленных предметов и явлений, движения (гармония движений рук, ног, головы и корпуса, выражающей образ, действие, чувства), позы (устойчивое выразительное положение), ракурсы (положение исполнителя в позе на определённое количество градусов – относительно точки восприятия зрителя (эпольман, анфас, профиль), жесты (устойчивое положение или движение, несущее на себе конкретную образную нагрузку), мимика.	1	15
5.	Партерная гимнастика	Упражнение на подвижность голеностопного сустава, вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой; упражнение на развитие шага, «боковая растяжка», растяжка с наклоном вперед.	1	21

6.	Хореографическая подготовка	позиции рук и ног, упражнения на осанку, упражнения на равновесие, танцевальные шаги, упражнение на развитие гибкости спины, «Лодочка», «Лягушка», «Мостик» с пола, «Бутон», растяжка на шпагат, preparation, demi-plie, batman tendu, batmant demi jete pique, releve,	1	29
7.	Европейские и латиноамериканские танцы	Медленный вальс Квикстеп Венский вальс Самба Ча-ча-ча Джайв Латиноамериканская программа Европейская программа	1	37
8.	Психологическая подготовка	Счет танца, принципы движения изучаемых танцев Практика: формирование установки на тренировочную деятельность, логика поворотов вправо-влево, музыкально-ритмические особенности изучаемых танцев, прогон схем.	1	7

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ, ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛ**

Последовательность контрольных упражнений для проверки уровня двигательной подготовленности может быть следующей: в первый день – скоростные и скоростно-силовые качества, во второй – сила и выносливость, в последующие – координация, ловкость и другие физические качества.

Высокий уровень предполагает: - знания правил исполнения каждого движения в точном соответствии соблюдения с требованиями методических раскладок; - знание основных требований классического танца (выворотность, осанка, прыжок, танцевальный шаг, гибкость, музыкальность исполнения движений, развитие чувства ритма); - знание программных требований, соответственно классу, особенно работа над пунктом «владеть»; - знание балетной терминологии; - знание элементов и основных комбинаций танца; - знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций; - знание средств создания образа в хореографии; - знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств; - умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения; - владеть навыками музыкально-пластического интонирования.

Средний уровень - допускает некоторую неточность небрежность, небольшие недочёты, незначительные нарушения, ошибки, в знании методики и правил исполнении вышеперечисленных знаний и умений в области физкультуры и танца.

Низкий уровень предполагает: - неумение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения, выполнении упражнений, - неумение давать объективную оценку своему труду, формированию навыков взаимодействия с преподавателями и с обучающимися в

образовательном процессе.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Литература для учащихся:**

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
1. 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.
2. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
3. 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.
1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
2. 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).
3. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
4. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
5. 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.
6. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)