

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете
МБУДО «ДЮЦ»

Директор МБУДО «ДЮЦ»

Амелина И.Н.

Протокол от "31" августа 2022г.
№ 1

Приказ от "31" августа 2022г.
№ 87-осн.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗКУЛЬТ-УРА!»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 3 года

Возраст учащихся: 5-8 лет

Автор/разработчик:

Филина Валентина Владимировна

Педагог дополнительного образования

Тула, 2020 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа разработана для реализации в 2022 - 2023 учебном году дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "ФизкультУра!" в 1 группе 1 года обучения, в 1 группе 2 года обучения.

Режим занятий в текущем учебном году: группы занимаются два раза в неделю по два академических часа (продолжительность академического часа - 30 минут).

Цель программы: обеспечить оптимальные условия физического развития детей, формирования у них двигательных способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечения охраны и укрепления здоровья учащихся.

Задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие физических качеств;
- Удовлетворение естественной потребности в движении;
- Обеспечение условий для развития и тренировки всех систем и функций организма через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- Создание условий для разностороннего развития детей;
- Формирование основ здорового образа жизни;

Способы и формы проверки результатов:

Входной контроль - нацелен на выявление возможностей учащихся для усвоения того или иного раздела программы.

Текущий контроль - проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса; определить характер воздействия учебного процесса на сдвиги в уровнях физического развития и физической подготовленности; определить подготовленность учащихся к выполнению норм и требований программы.

Итоговый контроль - проводится на завершающем этапе учебного года заключается в сопоставлении плановых и реально достигнутых показателей успешности усвоения учащимися программного материала.

Формы проверки результатов: наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, фронтальная, групповая, индивидуальная, комбинированная, самоконтроль.

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, 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 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.	1	31
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 детски танцев. "Вару-вару", "полька", "тучка", "колесики", "раз ладошка, два	1	9

		ладошка",		
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
			9	135

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.

2 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Тема занятия	Теоретические	Практические
	Вводное занятие	Техника безопасности.	1	1
1.	Основные виды движений	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,	2	53

		узко".		
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	50
3.	Комплекс общих, специальных физических и танцевальных упражнений	Для чего нужна хореография, Детские бальные 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	54
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.		51
			7	209