

Департамент образования администрации города Кирова
Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Вдохновение» города Кирова

ШКОЛА СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА

Принята на заседании
педагогического совета ДДТ
от 03.03.2025 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МОАУ ДО ДДТ
«Вдохновение» города Кирова

/Савиных В.Н./
Приказ № 84а от 03.03.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 2 года
Возраст детей: 7-15 лет

Авторы составители:
Матвеева Юлия Викторовна,
Руководитель Школы современного танца,
педагог высшей квалификационной категории;
Широкшин Роман Александрович,
тренер-преподаватель по спортивному ушу.

Киров
2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Пояснительная записка

Уровень – ознакомительный

Направленность – физкультурно-спортивная

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление администрации г. Кирова от 14.11.2014 № 4917-П «Устав муниципального образовательного автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Вдохновение» города Кирова».

Методические рекомендации

1. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГБУ ДО «Дворец творчества Мемориал», РМЦ, 2023. – 22 с.

Актуальность данной программы состоит в том, что она помогает раскрыть и развить физические возможности юных танцоров, сделать их более сильными, ловкими, быстрыми, выносливыми, с целью дальнейшей реализации своего потенциала в Школе современного танца.

Значимость данной программы для *региона* состоит в том, что она соответствует цели проекта «Спортивный кировчанин», который входит в Стратегию развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года. Реализация данной программы способствует увеличению уровня вовлечённости населения города Кирова в занятия физической культурой и спортом.

Отличительной особенностью программы является то, что она ориентирована на поддержку воспитанников Школы современного танца «Мелиссента», которым нравится физическая активность, направленная на укрепление здоровья, развитие силы духа и морально-волевых качеств юного танцора.

Адресат программы:

Программа адресована для обучающихся 7-15 лет, занимающихся в Школе современного танца «Мелиссента».

Объем и срок освоения. Режим занятий.

- общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения (2 года) – 288 часов
- в год – 144 часа
- в неделю – 4 часа (2 раза в неделю по 2 часа.)
- продолжительность 1 занятия (академического часа) - 40 минут

Формы обучения – очная.

Уровень – ознакомительный

Особенности организации образовательного процесса - разновозрастные группы.

Состав группы постоянный на весь учебный год.

Количественный состав 6-15 человек.

Цель программы:

Физическое развитие танцоров средствами общей физической подготовки.

Задачи:

Воспитательные задачи, направленные на достижение личностных результатов:

1. Формировать готовность и способность учащихся к саморазвитию.
2. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Образовательные задачи, направленные на достижение предметных результатов:

1. Развивать координацию движения.
2. Развивать силу (рук, ног, пресса, спины).
3. Развивать гибкость/подвижность в суставах.
4. Приобрести навык скоростного выполнения упражнений.
5. Выработать выносливость.

Развивающие задачи, направленные на достижение метапредметных результатов:

1. Формировать умения планировать свою деятельность.
2. Содействовать формированию самооценки.

Планируемые результаты

Личностные результаты

1. Проявляет готовность и способность к физическому саморазвитию.
2. Имеет представление о рациональной организации здорового образа жизни танцора.

Предметные результаты

1. Развита координация движения.
2. Приобретена сила (рук, ног, пресса, спины).
3. Развита гибкость/подвижность в суставах.
4. Имеется навык скоростного выполнения упражнений.
5. Нарботан навык выносливости.

Метапредметные результаты

1. Умеет планировать свою деятельность по физическому развитию.
2. Обладает адекватной самооценкой деятельности

Программа воспитания и социализации

На протяжении всего учебного года учащиеся принимают участие в реализации программы воспитания и социализации ДДТ, направленной на формирование базовых национальных ценностей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

1. Проявляет мотивацию саморазвития.
2. Понимает значение личных усилий в сохранении здоровья танцора.

Предметные результаты:

1. Развита координация движения.
2. Приобретена сила (рук, ног, пресса, спины).

Метапредметные результаты:

1. Умеет вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившейся ситуации, установленных ошибок, выявленных трудностей
2. Умеет использовать для оценки своей деятельности предложенные критерии

№ пп	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	<i>Вводное занятие</i>	2	2	-	
2.	<i>Развитие координации</i>	29	4	25	
2.1	Координации головы	9	1	8	
2.2	Координации рук.	10	2	8	
2.3	Координации ног	10	1	9	
3.	<i>Развитие силы</i>	43	6	37	
3.1	Развитие силы рук.	10	1	9	
3.2	Развитие силы ног.	11	2	9	
3.3	Развитие силы спины.	11	2	9	

3.4	Развитие силы пресса.	11	1	10	Зачётное занятие/ открытое занятие
4.	<i>Развитие гибкости/подвижности суставов</i>	30	4	28	
4.1	Подвижности плечевого сустава.	8	1	7	
4.2	Подвижности голеностопа.	8	1	7	
4.3	Подвижности тазобедренного сустава.	8	1	7	
4.4	Гибкости позвоночника.	8	1	7	
5.	<i>Развитие скорости</i>	20	-	20	
5.1	Развитие скорости с использованием бега	4	-	4	
5.2	Развитие скорости с использованием прыжков	4	-	4	
5.3	Развитие скорости с использованием рук.	4	-	4	
5.4	Развитие скорости с задействованием мышцы пресса.	4	-	4	
5.5	Развитие скорости с задействованием мышцы спины.	4	-	4	
6.	<i>Развитие выносливости</i>	18	1	17	
6.1	Развитие выносливости за счёт беговых нагрузок	6	-	6	
6.2	Развитие выносливости за счёт прыжковых нагрузок	6	-	5	
6.3	Развитие выносливости за счёт ускорения движения.	6	1	5	
	Итого:	144	17	127	

Содержание

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Обсуждение формы для занятий, дисциплинарных требований. Знакомство с планом работы на учебный год (традиционные мероприятия, концерты, конкурсы, открытые и экзаменационные занятия). Обсуждение правил поведения в танцевальном классе, в здании ДДТ «Вдохновение». Правила поведения на концертах и мероприятиях. Инструктаж по пожарной безопасности. Меры электробезопасности

Практика. Не предусмотрена

Раздел 2. Развитие координации

Тема 2.1 Координации головы.

Теория. Методика выполнения упражнений, направленных на развитие координации головы.

Практика. Проработка упражнений, направленных на развитие координации головы. Повороты, наклоны головы, круговые вращения головой.

Тема 2.2 Координации рук.

Теория. Методика выполнения упражнений, направленных на развитие координации рук.

Практика. Проработка упражнений, направленных на развитие координации рук. Махи руками.

Тема 2.3 Координации ног.

Теория. Методика выполнения упражнений, направленных на развитие координации ног.

Практика. Проработка упражнений, направленных на развитие координации ног: приставные шаги боком; бег спиной; шаг с перекрещиванием ног; бег с вращением вокруг своей оси по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Раздел 3. Развитие силы

Тема 3.1 Развитие силы рук.

Теория. Методика выполнения упражнений с собственным весом, направленных на развитие силы рук.

Практика. Проработка упражнений с собственным весом, направленных на развития силы рук: отжимания; «Раненый боец»; «Плавание на полу».

Тема 3.2 Развитие силы ног.

Теория. Методика выполнения упражнений, направленных на развитие силы ног.

Практика. Проработка упражнений, направленных на развития ног: прыжок в высоту; прыжок с подтягиванием коленей к груди; приседания; выпады на каждую ногу.

Тема 3.3 Развитие силы спины.

Теория. Методика выполнения упражнений, направленных на развитие силы спины.

Практика. Проработка упражнений, направленных на развития силы спины: подъем и опускание туловища.

Тема 3.4. Развитие силы пресса.

Теория. Методика выполнения упражнений, направленных на развитие силы пресса.

Практика. Проработка упражнений, направленных на развития силы пресса: поднятие прямых ног без касания пола; подъем туловища с прижатыми к полу ногами и с руками за головой.

Раздел 4. Развитие гибкости и подвижности суставов

Тема 4.1 Подвижности плечевого сустава.

Теория. Методика выполнения движений, направленных на развитие подвижности плечевого сустава.

Практика. Отработка упражнений, направленных на развития подвижности плечевого сустава: махи руками.

Тема 4.2 Подвижности голеностопа.

Теория. Методика выполнения движений, направленных на развитие подвижности голеностопа.

Практика. Отработка упражнений, направленных на развития подвижности голеностопа: позиция «Пубу» у стенки.

Тема 4.3 Подвижности тазобедренного сустава.

Теория. Методика выполнения движений, направленных на развитие подвижности тазобедренного сустава.

Практика. Отработка упражнений, направленных на развития подвижности тазобедренного сустава: глубокие выпады вперёд; перекаты в позиции «Пубу»; позиция «Мабу»; наклоны корпуса вперёд из положения сидя на полу с разведёнными в сторону ногами.

Тема 4.4 Гибкости позвоночника.

Теория. Методика выполнения движений, направленных на развитие гибкости позвоночника.

Практика. Отработка упражнений, направленных на развития гибкости позвоночника: наклоны туловища в разные стороны; круговые вращения туловищем; скручивания в пояснице.

Раздел 5. Развитие скорости

Тема 5.1 Развитие скорости с использованием бега

Теория. Не предусмотрена.

Практика. Нарботка скорости движения через беговые упражнения: ускорения на 12 м.; бег с высоко поднятым бедром на максимальное количество за 30 сек.

Тема 5.2 Развитие скорости с использованием прыжков

Теория. Не предусмотрена.

Практика. Нарботка скорости движения через прыжки: прыжки в длину из полного приседа; прыжки в высоту из полного приседа с подтягиванием согнутых коленей к груди.

Тема 5.3 Развитие скорости с использованием рук.

Теория. Не предусмотрена.

Практика. Нарботка скорости движения через упражнения с задействованием рук: отжимание на максимальное количество за 20 сек.

Тема 5.4 Развитие скорости с задействованием мышцы пресса.

Теория. Не предусмотрена.

Практика. Нарботка скорости движения через упражнения с задействованием мышцы пресса: раскладывания на пресс на максимальное количество за 20 сек.

Тема 5.5 Развитие скорости с задействованием мышцы спины.

Теория. Не предусмотрена.

Практика. Нарботка скорости движения через упражнения, в которых задействованы мышцы спины: подъем туловища на животе на максимальное количество за 10 сек.

Раздел 6. Развитие выносливости

Тема 6.1. Развитие выносливости за счёт беговых нагрузок

Теория. Не предусмотрена.

Практика. Проработка упражнений, направленных на развитие выносливости за счёт беговых нагрузок: бег в среднем темпе 10 мин.

Тема 6.2 Развитие выносливости за счёт прыжковых нагрузок

Теория. Не предусмотрена.

Практика. Проработка упражнений, направленных на развитие выносливости за счёт прыжковых нагрузок: прыжки в среднем темпе 10 мин.

Тема 6.3 Развитие выносливости за счёт ускорения движения.

Теория. Объяснение упражнений, направленных на развитие выносливости за счёт ускорения движения.

Практика. Проработка упражнений, направленных на развитие выносливости за счёт ускорения движения: ускорения - 6 отрезков по 12 м. с отдыхом в 1 мин. 3 подхода; «Лягушка с продвижением» - 4 отрезка по 12 м. с отдыхом 20 сек. 3 подхода.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения

Планируемые результаты:

Личностные результаты

1. Ориентирован на осознанное физическое саморазвитие.
2. Выражает установку на здоровый образ жизни танцора.

Предметные результаты

1. Развита гибкость/подвижность в суставах.
2. Имеется навык скоростного выполнения упражнений.
3. Нарботан навык выносливости.

Метапредметные результаты

1. Умеет самостоятельно планировать пути достижения целей
2. Умеет оценивать правильность выполнения задачи на основе самостоятельно выявленных критериев

№ пп	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	<i>Вводное занятие</i>	2	2	-	
2.	<i>Развитие координации</i>	29	4	25	
2.1	Координации рук.	9	1	8	
2.2	Координации ног	10	2	8	

2.3	Координации всего тела	10	1	9	Зачётное занятие/ открытое занятие
3.	Развитие силы	43	6	37	
3.1	Развитие силы рук.	10	1	9	
3.2	Развитие силы ног.	11	2	9	
3.3	Развитие силы спины.	11	2	9	
3.4	Развитие силы пресса.	11	1	10	
4.	Развитие гибкости/подвижности суставов	30	4	28	
4.1	Подвижность плечевого сустава.	8	1	7	
4.2	Подвижность голеностопа.	8	1	7	
4.3	Подвижность тазобедренного сустава.	8	1	7	
4.4	Гибкости позвоночника.	8	1	7	
5.	Развитие скорости	20	-	20	
5.1	Развитие скорости с использованием бега	4	-	4	
5.2	Развитие скорости с использованием прыжков	4	-	4	
5.3	Развитие скорости с использованием рук.	4	-	4	
5.4	Развитие скорости с задействованием мышцы пресса.	4	-	4	
5.5	Развитие скорости с задействованием мышцы спины.	4	-	4	
6.	Развитие выносливости	18	1	17	
6.1	Развитие выносливости за счёт беговых нагрузок	6	-	6	
6.2	Развитие выносливости за счёт прыжковых нагрузок	6	-	5	
6.3	Развитие выносливости за счёт ускорения движения.	6	1	5	
Итого:		144	17	127	

Содержание

Тема 1. Организационное занятие

Теория. Обсуждение формы для занятий, дисциплинарных требований. Знакомство с планом работы на учебный год (традиционные мероприятия, концерты, конкурсы, открытые и экзаменационные занятия). Обсуждение правил поведения в танцевальном классе, в здании ДДТ «Вдохновение». Правила поведения на концертах и мероприятиях. Инструктаж по пожарной безопасности. Меры электробезопасности.

Практика. Не предусмотрена

Раздел 2. Развитие координации

Тема 2.1 Координации рук.

Теория. Методика выполнения комплексных упражнений, направленных на развитие координации рук.

Практика. Проработка комплексных упражнений, направленных на развитие координации рук: махи руками

Тема 2.2 Координации ног.

Теория. Методика выполнения упражнений, направленных на развитие координации ног.

Практика. Проработка упражнений, направленных на развитие координации ног: бег в положении "Каракатица"; бег «Змейкой»; бег «Зигзаг»; челночный бег; бег 12 м. 6-12 отрезков.

Тема 2.3 Координации всего тела.

Теория. Методика выполнения упражнений, направленных на развитие координации всего тела.

Практика. Проработка упражнений, направленных на развитие координации всего тела: прыжок в длину «Лягушка» с чередованием прыжка в высоту; кувырки вперёд и назад; прыжки на скакалке; упражнение «Колесо».

Раздел 3. Развитие силы

Тема 3.1 Развитие сила рук.

Теория. Методика выполнения упражнений с гантелями, направленных на развитие силы рук.

Практика. Проработка упражнений с гантелями, направленных на развития силы рук.

Тема 3.2 Развитие силы ног.

Теория. Методика выполнения упражнений, направленных на развитие силы ног.

Практика. Проработка упражнений, направленных на развития силы ног: перекаты в позиции пубу; фиксированная задержка в позиции мабу на 30-60 сек.; приставные шаги в полу приседе; прыжок «Лягушка»; приседание «Пистолетик».

Тема 3.3 Развитие силы спины.

Теория. Методика выполнения упражнений, направленных на развитие силы спины.

Практика. Проработка упражнений, направленных на развития силы спины: перекаты по полу в правую и в левую стороны, без касания пола руками и ногами, максимально поднимая тело и ноги от пола.

Тема 3.4 Развитие силы пресса.

Теория. Методика выполнения упражнений, направленных на развитие силы пресса.

Практика. Проработка упражнений, направленных на развития силы пресса: одновременный подъем ног и тела с касанием ладонями стоп в верхней части при подъёме; скрещивание прямых ног в воздухе без касания пола.

Раздел 4. Развитие гибкости и подвижности суставов

Тема 4.1 Подвижности плечевого сустава.

Теория. Методика выполнения движений, направленных на развитие подвижности плечевого сустава.

Практика. Отработка упражнений, направленных на развития подвижности плечевого сустава: перебрасывание рук через голову из положения «Замок за спиной», ходьба в положении «Мостик».

Тема 4.2 Подвижности голеностопа.

Теория. Методика выполнения движений, направленных на развитие подвижности голеностопа.

Практика. Отработка упражнений, направленных на развития подвижности голеностопа: растягивание подъёма с вмешательством педагога со стороны.

Тема 4.3 Подвижности тазобедренного сустава.

Теория. Методика выполнения движений, направленных на развитие подвижности тазобедренного сустава.

Практика. Отработка упражнений, направленных на развития подвижности тазобедренного сустава: шпагаты поперечный и продольные; перекаты в шпагатах; махи ногами в разных плоскостях.

Тема 4.4 Гибкости позвоночника.

Теория. Методика выполнения движений, направленных на развитие гибкости позвоночника.

Практика. Отработка упражнений, направленных на развития гибкости позвоночника: упражнение «Кошка»; «Мостик» из положения стоя, подъем из «Мостика» в исходное положение; перекидка через «Мостик» вперёд и назад.

Раздел 5. Упражнения на развитие скорости

Тема 5.1 Развитие скорости с использованием бега

Теория. Не предусмотрена.

Практика. Нарботка скорости движения через беговые упражнения: бег с высоко поднятым бедром на максимальное количество за 30 сек.; бег с низко поднятым бедром на максимальное количество за 20 сек.;

Тема 5.2 Развитие скорости с использованием прыжков

Теория. Не предусмотрена

Практика. Нарботка скорости движения через прыжки: прыжки в высоту из полного приседа с подтягиванием согнутых коленей к груди; прыжки на скакалке на максимальное количество за 60 сек.

Тема 5.3 Развитие скорости с использованием рук.

Теория. Не предусмотрена

Практика. Нарботка скорости движения через упражнения с задействованием рук: отжимание на максимальное количество за 30 сек.

Тема 5.4 Развитие скорости с задействованием мышцы пресса.

Теория. Не предусмотрена.

Практика. Нарботка скорости движения через упражнения с задействованием мышцы пресса: складывания на пресс на максимальное количество за 30 сек.

Тема 5.5 Развитие скорости с задействованием мышцы спины.

Теория. Не предусмотрена

Практика. Нарботка скорости движения через упражнения, в которых задействованы мышцы спины: подъем туловища на животе на максимальное количество за 20 сек.

Раздел 6. Развитие выносливости

Тема 6.1. Развитие выносливости за счёт беговых нагрузок

Теория. Не предусмотрена.

Практика. Проработка упражнений, направленных на развитие выносливости за счёт беговых нагрузок: бег в среднем темпе 15 мин.

Тема 6.2 Развитие выносливости за счёт прыжковых нагрузок

Теория. Не предусмотрена.

Практика. Проработка упражнений, направленных на развитие выносливости за счёт прыжковых нагрузок: прыжки в среднем темпе 15 мин.

Тема 6.3 Развитие выносливости за счёт ускорения движения.

Теория. Объяснение упражнений, направленных на развитие выносливости за счёт ускорения движения.

Практика. Проработка упражнений, направленных на развитие выносливости за счёт ускорения движения: круговые упражнения (повтор 2 раза): прыжки в высоту – 1 мин., отжимания – 20 сек., «Складка» из положения стоя – 20 сек., подъём туловища из положения лёжа на животе «Лодочка» - 20 сек.. прыжки на скакалке - 30 сек.

Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график муниципального образовательного автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Вдохновение» г. Кирова утверждается приказом директора.

- 1. Начало учебного года – 1 сентября.**
 - 2. Продолжительность учебного года – круглый год.**
 - 3. Срок реализации бюджетных ДООП – 36 учебных недель.**
 - 4. Продолжительность академического часа – 40 минут для детей школьного возраста.**
 - 5. Форма обучения – очная.**
 - 6. Продолжительность учебной недели – 7 дней.**
- Учреждение работает без общего выходного дня (ежегодно).

Нерабочие и праздничные дни – в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации.

7. Режим работы учреждения в период школьных каникул:

- по временному расписанию, составленному на период каникул;
- в форме походов, экскурсий, соревнований;
- могут создаваться различные объединения с постоянным и переменным составом детей.

8. Аттестация учащихся проводится:

- декабрь – промежуточная аттестация
- май – промежуточная аттестация;

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования ежегодно на каждую учебную группу после ее комплектования.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

1. Зал (до 15*12 м): 1 помещение на группу;
2. Коврик гимнастический: 15 единиц на группу
3. Скакалка гимнастическая: 15 единиц на группу

Информационное обеспечение

1. Аудиозаписи;
2. Видеозаписи;

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием в области физкультуры и спорта.

Требование к безопасности: инструкции по технике безопасности из перечня (ИТБ-01, ИТБ-02, ИТБ-03, ИТБ-05).

Формы аттестации/контроля

✓ *Зачетное занятие.* Проводится в конце каждой темы с целью анализа результатов обучающихся.

✓ *Открытое занятие* для родителей. Проводится в конце первого полугодия каждого года обучения с целью промежуточного анализа результатов обучающихся педагогом.

Оценочные материалы

С целью управления качеством образовательного процесса в ДДТ разработан мониторинг результативности образовательной деятельности, позволяющий определить достижение учащимися планируемых результатов.

1. Диагностика предметных результатов

По предмету (Приложение 1).

2. Диагностика личностных результатов

Отслеживание личностных результатов происходит при помощи основного эмпирического метода исследования – наблюдения.

Наблюдение проводится лонгитюдно на протяжении учебного года. Результаты заносятся в протокол, обрабатываются количественно, интерпретируются. (Приложение 2).

3. Диагностика метапредметных результатов

Отслеживание метапредметных результатов происходит при помощи основного эмпирического метода исследования – наблюдения.

Наблюдение проводится лонгитюдно на протяжении учебного года. Результаты заносятся в протокол, обрабатываются количественно, интерпретируются. (Приложение 3).

Все данные мониторинга заносятся в общую таблицу. (Приложение 4).

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно

Методы обучения: (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый,) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, рассказ, показ, беседа, открытое занятие.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, парная, индивидуальная.

Педагогические технологии: технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология и др.

Структура учебного занятия

В структуре занятия можно выделить три части:

- подготовительная;
- основная;
- заключительная.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации учащихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений основной части занятия.

Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются основные ритмические элементы. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Во второй части занятия решаются основные задачи. Решение поставленных задач достигается применением большого арсенала разнообразных упражнений.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление.

В заключительной части занятия подводятся итоги.

Список литературы:

Для педагога:

1. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С.Ф. Бурухин. – Москва: Юрайт, 2019.
2. Копылов, Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – Москва: Арсенал образования, 2018.
3. Максачук Е.П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – Москва: Спутник +, 2016..
4. Решетов Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетов. – Москва: Академия, 2018.
5. Собянин Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Москва: Феникс, 2020.

Для учащихся и родителей:

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002.
3. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – Москва: Владос, 2016.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 Диагностика предметных результатов

1 год обучения

Критерии	Показатели по уровням		
	Высокий	Средний	Низкий
Координация	Правильное выполнение подавляющей части координационных упражнений.	Правильное выполнения половины координационных упражнений	Неправильное выполнение всех или большей части координационных упражнений.
Сила (рук, ног, пресса, спины)	Упражнения на развитие силы выполняются в ритме, который задается педагогом. Все упражнения выполняются своевременно без видимой сложности.	Упражнения на развитие силы почти всегда выполняются в ритме, который задаёт педагог. Допускается, что в конце выполнения упражнения появляется усталость и затруднение при его выполнении.	Тяжелое выполнение упражнений на развитие силы. Упражнения выполняются с трудом, не успевая под счет и ритм, который задается педагогом.
Гибкость/подвижность в суставах	Упражнения на развитие гибкости выполняются мягко, пластично без какой-то видимой сложности. Основным критерием оценки гибкости являются шпагаты. Есть полное досаживание в шпагаты.	Упражнения на развитие гибкости не всегда выполняются мягко, может проявиться скованность. Основным критерием оценки гибкости являются шпагаты. Имеется положение приближенное к полному досаживанию.	Упражнения на развитие гибкости выполняются скованно и угловато без необходимых дотягиваний и досаживаний. Основным критерием оценки гибкости являются шпагаты. Нет полного досаживания в шпагаты.
Скорость	Достаточно быстрое исполнение упражнений на скорость. Упражнения на развитие скорости выполняются в ритме, который задается педагогом. Все упражнения выполняются своевременно.	Нестабильно быстрое исполнение упражнений на скорость, допускается незначительное снижение скорости и выбивание из ритма, который задаёт педагог.	Медленное исполнение упражнений на скорость. Не успевая под счет и ритм, который задается педагогом.
Выносливость	Воспитанник проявляет слегка учащенное дыхание, хорошее самочувствие, ровный розоватый цвет лица на протяжении всего тренировочного занятия. Все упражнения во время занятия выполняются без какой-то видимой сложности. Своевременное восстановление между упражнениями.	У воспитанника наблюдается учащенное дыхание, но имеется хорошее самочувствие, ровный розоватый цвет лица на протяжении всего тренировочного занятия. Большинство упражнений во время занятия выполняются без видимой сложности. Восстановление между упражнениями происходит – умеренно.	У воспитанника наблюдается учащенное дыхание, плохое самочувствие, бледный цвет лица в период тренировочного занятия. Визуально тяжёлое и сложное выполнение упражнений во время тренировочного занятия. Долгое восстановление между упражнениями.

2 год обучения

Критерии	Показатели по уровням		
	Высокий	Средний	Низкий
Координация	Правильное выполнение абсолютно всех координационных упражнений.	Правильное выполнение подавляющей части координационных упражнений.	Неправильное выполнение всех или большей части координационных упражнений.
Сила (рук, ног, пресса, спины)	Легкое, энергичное исполнение упражнений на развитие силы. Упражнения выполняются в быстром темпе, с возможным опережением счета и ритма, который задается педагогом.	Упражнения на развитие силы выполняются в ритме, который задается педагогом. Все упражнения выполняются своевременно без видимой сложности.	Тяжелое выполнение упражнений на развитие силы. Упражнения выполняются с трудом, не успевая под счет и ритм, который задается педагогом.
Гибкость/ подвижность в суставах	Упражнения на развитие гибкости выполняются мягко, пластично и легко. Основным критерием оценки гибкости являются шпагаты. Ученик владеет отрицательными шпагатами.	Упражнения на развитие гибкости выполняются мягко, пластично без какой-то видимой сложности. Основным критерием оценки гибкости являются шпагаты. Есть полное досаживание в шпагаты.	Упражнения на развитие гибкости выполняются скованно и угловато без необходимых дотягиваний и досаживаний. Основным критерием оценки гибкости являются шпагаты. Нет полного досаживания в шпагаты.
Скорость	Быстрое, резкое, динамичное и энергичное исполнение упражнений на скорость. Упражнения выполняются с возможным опережением счета и ритма, который задается педагогом.	Достаточно быстрое исполнение упражнений на скорость. Упражнения на развитие скорости выполняются в ритме, который задается педагогом. Все упражнения выполняются своевременно.	Медленное исполнение упражнений на скорость. Не успевая под счет и ритм, который задается педагогом.
Выносливость	Воспитанник обладает не учащенным дыханием, хорошим самочувствием, ровным розоватым цветом лица на протяжении всего тренировочного занятия. Визуально легкое и динамичное выполнение всех упражнений от начала и до конца занятия. Быстрое восстановление между упражнениями.	Воспитанник проявляет слегка учащенное дыхание, хорошее самочувствие, ровный розоватый цвет лица на протяжении всего тренировочного занятия. Все упражнения во время занятия выполняются без какой-то видимой сложности. Своевременное восстановление между упражнениями.	У воспитанника наблюдается учащенное дыхание, плохое самочувствие, бледный цвет лица в период тренировочного занятия. Визуально тяжёлое и сложное выполнение упражнений во время тренировочного занятия. Долгое восстановление между упражнениями.

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Показатели (высокий, средний, низкий)					Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Координация	Сила (рук, ног, пресса, спины)	Гибкость/ подвижность в суставах	Скорость	Выносливость	
1.							
2.							
3.							
	Групповой итог						

Диагностика личностных результатов

№ п/п	Фамилия Имя	Проявляет готовность и способность к физическому саморазвитию.	Имеет представление о рациональной организации здорового образа жизни танцора.	Индивид. итог
		Проявляет мотивацию саморазвития. Ориентирован на осознанное физическое саморазвитие.	Понимает значение личных усилий в сохранении здоровья танцора. Выражает установку на здоровый образ жизни танцора.	
1				
2				
...				
Групповой итог				

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

3 балла – высокий уровень (В) – показатель проявляется в большинстве ситуаций, самостоятельно, носит устойчивый характер.

2 балла – средний уровень (С) – показатель проявляется ограниченно, ситуативно, под контролем педагога.

1 балл – низкий уровень (Н) – показатель не проявляется или проявляется редко, требует постоянного контроля со стороны педагога.

Приложение 3

Диагностика метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия Имя	Умеет планировать свою деятельность по физическому развитию.	Обладает адекватной самооценкой деятельности	Индивид. итог
		Умеет вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившейся ситуации, установленных ошибок, выявленных трудностей Умеет самостоятельно планировать пути достижения целей	Умеет использовать для оценки своей деятельности предложенные критерии Умеет оценивать правильность выполнения задачи на основе самостоятельно выявленных критериев	
1				
2				
...				
Групповой итог				

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

3 балла - высокий уровень (В) – показатель проявляется в большинстве ситуаций, самостоятельно, носит устойчивый характер. 2 балла - средний уровень (С) – показатель проявляется ограниченно, ситуативно, под контролем педагога. 1 балл - низкий уровень (Н) – показатель не проявляется или проявляется редко, требует постоянного контроля со стороны педагога

Сводная таблица результативности образовательной деятельности

МОАУ ДО Дом детского творчества «Вдохновение»

Группа _____ Педагог _____ Дата проведения _____

№	Фамилия, имя ребенка	Присутствие в группе		Предметная результативность		Личностная результативность		Метапредметная результативность	
		на 01.10	на 01.06	Входящая	Итоговая	Входящая	Итоговая	Входящая	Итоговая
1									
2									
3									
Средний по группе			Средний балл						
			В – в %						
			С – в %						
			Н– в %						