

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 565 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

Советом родителей школы

Директором _____

Е.В. Чалапко

Протокол № 12 от «29»
августа 2024 г.

Председатель _____

Приказ № 596 от «29»
августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«ФИТНЕС-ТАНЦЫ»

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 10-18 лет

Разработчик:
Сущикова Анна Владимировна,
педагог дополнительного образования

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2

**Структура дополнительной общеразвивающей программы
«ФИТНЕС-ТАНЦЫ»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Программа «Фитнес-танцы» имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Программа способствует развитию физических качеств, формированию ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретению навыков самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также в рамках данной программы осуществляется тренировочный процесс по спортивным танцам.

Адресат. Данная программа реализуется для девочек и мальчиков от 10-18 лет, с интеллектуальными нарушениями, без требований к полу учащихся,

- проявляющих интерес к спортивной деятельности,
- с средним уровнем знаний в области физической культуры и спорта,
- с начальной подготовкой в области танцев,
- с отсутствием мед.противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

Актуальность. Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Одним из таких путей являются занятия фитнесом.

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit»- «быть в форме» - это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. Направление, «фитнес» - это отличная возможность для ребенка, выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми. Секрет популярности занятий фитнесом кроется в том, что целью всех фитнес-программ, является не достижение высоких спортивных результатов, а стремление помочь людям вести здоровый образ жизни.

Отличительными особенностями. Постепенность и доступность материала на занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности человека и его занятиях адаптивным спортом.

Уровень освоения. Программа реализуется о объеме 144 часа, 1 год

Цель. Целью дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес-танцы» ГБОУ школы №565 Кировского района Санкт-Петербурга является укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством элементов спортивных танцев.

Задачи.

Обучающие:

- формировать навыки выразительности, пластичности, танцевально-спортивных движений в аэробике;
- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, силовых и координационных способностей;
- ознакомить обучающихся с новыми физкультурно-оздоровительными направлениями, развивать у них желание заниматься спортом

Развивающие:

- развить органы дыхательной системы;
- повысить функциональные возможности организма;
- повысить уровень силовой выносливости;
- улучшить силовую кондицию;
- корректировать фигуру путем целенаправленного воздействия на мышцы тела;
- развить опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развить органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма;
- развить чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- развить координационных способностей;
- развить силу воли, терпения, трудолюбия;
- развить творческие способности личности (воображение, фантазия, мышление);
- сформировать музыкально-двигательное умение и навыки.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.
- воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения;
- приобщить занимающихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- улучшать эмоциональное и психо-физическое состояние;
- способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

Планируемые результаты.

Личностные:

- Учащиеся приучатся к контролю через физические ощущения, станут более трудолюбивы и упорны в достижении поставленной цели.
- Приобщатся к здоровому образу жизни и улучшат свое эмоциональное и психо-физическое состояние.
- Станут более коммуникабельны и открыты в общении.

Метапредметные:

- Разовьют волю, терпение, трудолюбие, двигательную память, мышечный корсет;
- Повысят функциональные возможности организма;
- Станут более выносливы;
- Улучшат свои силовые кондиции, функционирование сердечно-сосудистой системы, координационные способности;
- Укрепят мышечный корсет;
- Сформируют и улучшат свободные двигательные навыки;
- Активизируют обменные процессы и улучшат состояние нервной системы.

Предметные:

- Будут знать о фитнесе и аэробике, а также о всех его составляющих частях –растяжке, пилатес, йога, зумба.
- Знание правил поведения в спортивном зале, коллективе, правил техники безопасности, правил поведения во время открытых занятий;
- Знание названий базовых упражнений и двигательных действий технической составляющей;
- Знание названий базовых элементов и умение демонстрировать в правильной позиции.

Организационно-педагогические условия

Язык реализации. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения. Программа реализуется в очной форме обучения

Особенности реализации образовательного процесса. Для детей с особыми образовательными потребностями программа может быть реализована через разработку индивидуальной программы развития.

Условия набора. На обучение по программе принимаются все желающие учащиеся 10-18 лет, без специальной подготовки и вступительных испытаний, по заявлению родителей (законных представителей).

Условия формирования групп. Состав группы разновозрастный – 10-18 лет. В течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление учащихся.

Количество обучающихся в группе Количество обучающихся в группе по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: не менее 6 человек. Максимальное количество обучающихся в группе – 12 человек, согласно нормам формирования группы обучающихся с умственной отсталостью.

Формы организации занятий. Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, при необходимости, могут проводиться в малых группах, индивидуально. Программой предусматриваются аудиторные (в спортивном зале или стадион) занятия и внеаудиторные, самостоятельная работа по заданию педагога.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.. Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или индивидуальным методом. От простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

Материально-техническое обеспечение. Для успешной реализации данной программы необходимо наличие следующего оборудования, пособий и оснащения:

- спортивный зал, оснащённый гимнастическими стенками и скамейками;
- помещение для педагога;
- спортивные коврики;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки);
- учебная литература;
- аудио аппаратура
- Индивидуальные принадлежности учащихся, необходимые для занятий, приобретаемые родителями: спортивная одежда, обувь.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«Фитнес-танцы»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1	Вводное занятие	2	2	4	Опрос в ходе беседы, тестирование физического развития.
2	Базовая аэробика.	2	6	8	Беседа, фронтальная
3	Стретчинг	1	11	12	Беседа, фронтальная
4	Степ-аэробика.	2	14	16	Беседа, фронтальная
5	Силовая аэробика.	2	18	20	Беседа, фронтальная
6	Танцевальная аэробика.	4	24	28	Беседа, фронтальная
7	Пилатес.	2	22	24	Беседа, фронтальная
8	Зумба	2	26	28	Беседа, фронтальная

9	Итоговое занятие	0	4	4	Самоанализ, коллективное обсуждение, показательное выступление.
	Итого:	17	127	144	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К дополнительной общеразвивающей программа
«ФИТНЕС-ТАНЦЫ»
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ
ЗАДАЧИ

Обучающие:

- формировать навыки выразительности, пластичности, танцевально-спортивных движений в аэробике;
- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, силовых и координационных способностей;
- ознакомить обучающихся с новыми физкультурно-оздоровительными направлениями, развивать у них желание заниматься спортом

Развивающие:

- развить органы дыхательной системы;
- повысить функциональные возможности организма;
- повысить уровень силовой выносливости;
- улучшить силовую кондицию;
- корректировать фигуру путем целенаправленного воздействия на мышцы тела;
- развить опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развить органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма;
- развить чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- развить координационных способностей;
- развить силу воли, терпения, трудолюбия;
- развить творческие способности личности (воображение, фантазия, мышление);
- сформировать музыкально-двигательное умение и навыки.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.
- воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения;
- приобщить занимающихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели;
- приобщать к здоровому образу жизни;

- улучшать эмоциональное и психо-физическое состояние;
- способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с программой. Цель занятий, основные темы.

ТБ на занятиях. Основы знаний: «Что нужно для успешной разминки».

Знакомство с опорно-двигательным аппаратом, его строением, мышцами и их значением.

Названия частей тела. Значение соблюдения правил гигиены, значение правильного питания.

Практика. Первичная диагностика ОФП

2. Базовая аэробика.

Теория. Изучение техники базовых танцевальных шагов в танце. Изучение техники базовой аэробики.

Практика. Упражнения, направленные на разучивание базовых танцевальных шагов.

Танцевальные упражнения. Танцевально-игровые задания с музыкальным сопровождением. Составление танцевальных связок. Упражнения, направленные на разучивание базовых акробатических элементов. Динамические упражнения: перевороты, повороты, перекаты, движения дугой. Статические упражнения. Танцевально-игровые задания с музыкальным сопровождением. Игровые задания с преобладанием вида действия и движений.

3. Стретчинг.

Теория Понятия «стретчинг», цели и задачи, объяснения упражнений, понятия статической растяжки, динамической растяжки, пассивной растяжки.

Практика. Суставная разминка. Это вращательные движения головой, руками, ногами, бедрами. растяжка задней части ноги, то есть мышц бедра, подколенных сухожилий, икроножных мышц. Например, складочки стоя/сидя; растяжка передней части бедра. Например, выпады в статике и динамике растяжка паховых связок и внутренней части бедра. Например, бабочка, лягушка, махи в разных вариантах; упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов (динамические движения тазобедренными суставами)

Упражнения для гибкости и силы спины, упражнения для мобильности плечевых суставов, для раскрытия грудной клетки, для вытяжения и подвижности позвоночника, для улучшения осанки, для укрепления мышц, для снятия напряжения с поясницы (скручивания, прогибы, наклоны и тд)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

10

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2

4. Степ-аэробика.

Теория. Понятия «Степ-аэробика» ее цели, задачи, как появилась.

Практика. Выполнение упражнений на развитие и укрепление основных групп мышц, укрепление мышц ног. Выполнение стандартных танцевальных элементов, Упражнения на распознавание музыкального темпа и ритма. Упражнение с танцевальными элементами. Игровые задания с преобладанием вида действия и движений.

5. Силовая аэробика.

Теория Изучение взаимодействия мышц в организме человека. Влияние занятий на организм человека.

Практика Выполнение упражнений со спортивным инвентарем (эспандеры, гантели, утяжелителями и т.д.).

6. Танцевальная аэробика.

Теория Изучение техники базовых танцевальных шагов.

Практика Выполнение различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, диско, хип-хоп, латино, восточные танцы и т.д.)

7. Пилатес.

Теория Понятия «пилатес» его цели, задачи и воздействия на тело человека.

Практика Элементы йоги. Выполнение упражнений по системе Пилатес с включением элементов йоги.

8. Зумба.

Теория Понятие «Зумба» ее цели, задачи и воздействия на тело человека, виды стилей.

Практика Исполнение в группе и индивидуально танцевальных композиций под мотивы в стиле латино (элементы активных танцев, как самба, хип-хоп, сальса, меренге, бачата, и др.)

9.Итоговое занятие

Практика Выполнение выученных композиций. Отчетное выступление.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- Учащиеся приучатся к контролю через физические ощущения, станут более трудолюбивы и упорны в достижении поставленной цели.
- Приобщатся к здоровому образу жизни и улучшат свое эмоциональное и психо-физическое состояние.
- Станут более коммуникабельны и открыты в общении.

Метапредметные:

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

11

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2

- Разовьют волю, терпение, трудолюбие, двигательную память, мышечный корсет;
- Повысят функциональные возможности организма;
- Станут более выносливы;
- Улучшат свои силовые кондиции, функционирование сердечно-сосудистой системы, координационные способности;
- Укрепят мышечный корсет;
- Сформируют и улучшат свободные двигательные навыки;
- Активизируют обменные процессы и улучшат состояние нервной системы.

Предметные:

- Будут знать о фитнесе и аэробике, а также о всех его составляющих частях –растяжке, пилатес, йога, зумба.
 - Знание правил поведения в спортивном зале, коллективе, правил техники безопасности, правил поведения во время открытых занятий;
 - Знание названий базовых упражнений и двигательных действий технической составляющей;
- Знание названий базовых элементов и умение демонстрировать в правильной позиции.

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 596 от «29» августа 2024 г.

Директор _____ Е.В. Чалапко

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
дополнительной общеразвивающей программы
«ФИТНЕС-ТАНЦЫ»
1 группа
на 2024-2025 учебный год

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Фактические сроки
Вводное занятие		22	
1	<u>Теория.</u> Знакомство с программой. Цель занятий, основные темы. ТБ на занятиях. Основы знаний: «Что нужно для успешной разминки». Знакомство с опорно-двигательным аппаратом, его строением, мышцами и их значением. Названия частей тела. Значение соблюдения правил гигиены, значение правильного питания. <u>Практика.</u> Первичная диагностика ОФП	1	
2	<u>Практика.</u> Первичная диагностика ОФП	1	
Базовая аэробика.		4	
3	<u>Теория.</u> Изучение техники базовых танцевальных шагов в танце. Упражнения, направленные на разучивание базовых танцевальных шагов	1	
4	Танцевально-игровые задания с музыкальным сопровождением.	1	
5	Упражнения, направленные на разучивание базовых акробатических элементов.	1	
6	Игровые задания с преобладанием вида действия и движений. Составление танцевальных связок.	1	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

13

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2

<u>Стретчинг</u>		6	
7	<u>Теория</u> Понятия «стретчинг» цели и задачи, объяснения упражнений, понятия статической растяжки, динамической растяжки, пассивной растяжки.	1	
8	Суставная разминка на все группы мышц	1	
9	Суставная разминка на все группы мышц	1	
10	Суставная разминка на все группы мышц	1	
11	Суставная разминка на все группы мышц	1	
12	Суставная разминка на все группы мышц	1	
Степ-аэробика		8	
13	<u>Теория.</u> Понятия «Степ-аэробика» ее цели, задачи, как появилась.	1	
14	Выполнение упражнений на развитие и укрепление основных групп мышц, укрепление мышц рук.	1	
15	Выполнение упражнений на развитие и укрепление основных групп мышц, укрепление мышц ног.	1	
16	Выполнение стандартных танцевальных элементов, Упражнения на распознавание музыкального темпа и ритма. Упражнение с танцевальными элементами	1	
17	Выполнение стандартных танцевальных элементов, Упражнения на распознавание музыкального темпа и ритма. Упражнение с танцевальными элементами	1	
18	Выполнение стандартных танцевальных элементов. Упражнение с танцевальными элементами	1	
19	Выполнение стандартных танцевальных элементов. Упражнение с танцевальными элементами	1	
20	Выполнение стандартных танцевальных элементов. Упражнение с танцевальными элементами	1	

	Силовая аэробика.	10	
21	<u>Теория</u> Изучение взаимодействия мышц в организме человека. Влияние занятий на организм человека.	1	
22	Силовые упражнения для мышц ног и пресса	1	
23	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса с использованием различного инвентаря.	1	
24	Силовые упражнения для мышц ног и пресса	1	
25	Силовые упражнения для мышц рук	1	
26	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса с использованием различного инвентаря	1	
27	Силовые упражнения для мышц ног и пресса	1	
28	Силовые упражнения для мышц рук	1	
29	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса с использованием различного инвентаря	1	
30	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса с использованием различного инвентаря	1	
	Танцевальная аэробика.	14	
31	<u>Теория</u> Изучение техники базовых танцевальных шагов.	1	
32	Упражнения на распознавание музыкального темпа и ритма	1	
33	Базовые шаги в хореографии	1	
34	Упражнение с танцевальными элементами	1	
35	Основы танцевальных шагов	1	
36	Основы танцевальных шагов	1	
37	Основы танцевальных шагов	1	
38	Основы танцевальных шагов	1	
39	Составление танцевальных связок	1	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

15

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2

40	Составление танцевальных связок	1	
41	Составление танцевальных связок	1	
42	Составление танцевальных связок	1	
43	Составление танцевальных связок	1	
44	Показ составления танцевальных связок	1	
Пилатес.		12	
45	<u>Теория</u> Понятия «пилатес» его цели, задачи и воздействия на тело человека.	1	
46	Элементы йоги. дыхательная работа	1	
47	Элементы йоги. дыхательная работа	1	
48	Элементы йоги базовые упражнения	1	
49	Элементы йоги базовые упражнения	1	
50	Элементы йоги базовые упражнения	1	
51	Элементы йоги базовые упражнения	1	
52	Элементы йоги базовые упражнения	1	
53	Элементы йоги базовые упражнения	1	
54	Элементы йоги базовые упражнения	1	
55	Элементы йоги базовые упражнения в паре	1	
56	Элементы йоги базовые упражнения в паре	1	
Зумба-фитнес.		14	
57	<u>Теория</u> Понятие «Зумба» ее цели, задачи и воздействия на тело человека, виды стилей.	1	
58	Исполнение композиций под мотивы в стиле латино (самба)	1	
59	Исполнение композиций под мотивы в стиле латино (самба)	1	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

16

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2

60	Исполнение композиций под мотивы в стиле латино (самба)	1	
61	Исполнение композиций под мотивы в стиле латино (самба)	1	
62	Исполнение композиций под мотивы в стиле (рок-н-ролл)	1	
63	Исполнение композиций под мотивы в стиле (рок-н-ролл)	1	
64	Исполнение композиций под мотивы в стиле (рок-н-ролл)	1	
65	Исполнение композиций под мотивы в стиле (рок-н-ролл)	1	
66	Исполнение композиций под мотивы в стиле (рок-н-ролл)	1	
67	Исполнение композиций под мотивы в стиле (хип-хоп)	1	
68	Исполнение композиций под мотивы в стиле (хип-хоп)	1	
69	Исполнение композиций под мотивы в стиле (хип-хоп)	1	
70	Исполнение композиций под мотивы в стиле (хип-хоп)	1	
	Итоговое занятие	4	
71	Выполнение выученных композиций. Отчетное выступление.	1	
72	Выполнение выученных композиций. Отчетное выступление.	1	
Итого			72

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 596 от «29» августа 2024 г.

Директор _____ Е.В. Чалапко

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
дополнительной общеразвивающей программы
«ФИТНЕС-ТАНЦЫ»
2 группа
на 2024-2025 учебный год

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Фактические сроки
Вводное занятие		2	
1	<u>Теория.</u> Знакомство с программой. Цель занятий, основные темы. ТБ на занятиях. Основы знаний: «Что нужно для успешной разминки». Знакомство с опорно-двигательным аппаратом, его строением, мышцами и их значением. Названия частей тела. Значение соблюдения правил гигиены, значение правильного питания. <u>Практика.</u> Первичная диагностика ОФП	1	
2	<u>Практика.</u> Первичная диагностика ОФП	1	
Базовая аэробика.		4	
3	<u>Теория.</u> Изучение техники базовых танцевальных шагов в танце. Упражнения, направленные на разучивание базовых танцевальных шагов	1	
	Танцевально-игровые задания с музыкальным сопровождением.	1	
5	Упражнения, направленные на разучивание базовых акробатических элементов.	1	
6	Игровые задания с преобладанием вида действия и движений. Составление танцевальных связок.	1	
<u>Стретчинг</u>		6	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

18

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2

7	Теория Понятия «стретчинг» цели и задачи, объяснения упражнений, понятия статической растяжки, динамической растяжки, пассивной растяжки.	1	
8	Суставная разминка на все группы мышц	1	
9	Суставная разминка на все группы мышц	1	
10	Суставная разминка на все группы мышц	1	
11	Суставная разминка на все группы мышц	1	
12	Суставная разминка на все группы мышц	1	
Степ-аэробика		8	
13	Теория. Понятия «Степ-аэробика» ее цели, задачи, как появилась.	1	
14	Выполнение упражнений на развитие и укрепление основных групп мышц, укрепление мышц рук.	1	
15	Выполнение упражнений на развитие и укрепление основных групп мышц, укрепление мышц ног.	1	
16	Выполнение стандартных танцевальных элементов, Упражнения на распознавание музыкального темпа и ритма. Упражнение с танцевальными элементами	1	
17	Выполнение стандартных танцевальных элементов, Упражнения на распознавание музыкального темпа и ритма. Упражнение с танцевальными элементами	1	
18	Выполнение стандартных танцевальных элементов. Упражнение с танцевальными элементами	1	
19	Выполнение стандартных танцевальных элементов. Упражнение с танцевальными элементами	1	
20	Выполнение стандартных танцевальных элементов. Упражнение с танцевальными элементами	1	
Силовая аэробика.		10	

21	<u>Теория</u> Изучение взаимодействия мышц в организме человека. Влияние занятий на организм человека.	1	
22	Силовые упражнения для мышц ног и пресса	1	
23	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса с использованием различного инвентаря.	1	
24	Силовые упражнения для мышц ног и пресса	1	
25	Силовые упражнения для мышц рук	1	
26	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса с использованием различного инвентаря	1	
27	Силовые упражнения для мышц ног и пресса	1	
28	Силовые упражнения для мышц рук	1	
29	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса с использованием различного инвентаря	1	
30	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса с использованием различного инвентаря	1	
	Танцевальная аэробика.	14	
31	<u>Теория</u> Изучение техники базовых танцевальных шагов.	1	
32	Упражнения на распознавание музыкального темпа и ритма	1	
33	Базовые шаги в хореографии	1	
34	Упражнение с танцевальными элементами	1	
35	Основы танцевальных шагов	1	
36	Основы танцевальных шагов	1	
37	Основы танцевальных шагов	1	
38	Основы танцевальных шагов	1	
39	Составление танцевальных связок	1	
40	Составление танцевальных связок	1	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

20

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2

41	Составление танцевальных связок	1	
42	Составление танцевальных связок	1	
43	Составление танцевальных связок	1	
44	Показ составления танцевальных связок	1	
Пилатес.		12	
45	<u>Теория</u> Понятия «пилатес» его цели, задачи и воздействия на тело человека.	1	
46	Элементы йоги. дыхательная работа	1	
47	Элементы йоги. дыхательная работа	1	
48	Элементы йоги базовые упражнения	1	
49	Элементы йоги базовые упражнения	1	
50	Элементы йоги базовые упражнения	1	
51	Элементы йоги базовые упражнения	1	
52	Элементы йоги базовые упражнения	1	
53	Элементы йоги базовые упражнения	1	
54	Элементы йоги базовые упражнения	1	
55	Элементы йоги базовые упражнения в паре	1	
56	Элементы йоги базовые упражнения в паре	1	
Зумба-фитнес.		14	
57	<u>Теория</u> Понятие «Зумба» ее цели, задачи и воздействия на тело человека, виды стилей.	1	
58	Исполнение композиций под мотивы в стиле латино (самба)	1	
59	Исполнение композиций под мотивы в стиле латино (самба)	1	
60	Исполнение композиций под мотивы в стиле латино (самба)	1	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

21

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2

61	Исполнение композиций под мотивы в стиле латино (самба)	1	
62	Исполнение композиций под мотивы в стиле (рок-н-ролл)	1	
63	Исполнение композиций под мотивы в стиле (рок-н-ролл)	1	
64	Исполнение композиций под мотивы в стиле (рок-н-ролл)	1	
65	Исполнение композиций под мотивы в стиле (рок-н-ролл)	1	
66	Исполнение композиций под мотивы в стиле (рок-н-ролл)	1	
67	Исполнение композиций под мотивы в стиле (хип-хоп)	1	
68	Исполнение композиций под мотивы в стиле (хип-хоп)	1	
69	Исполнение композиций под мотивы в стиле (хип-хоп)	1	
70	Исполнение композиций под мотивы в стиле (хип-хоп)	1	
	Итоговое занятие	2	
71	Выполнение выученных композиций. Отчетное выступление.	1	
72	Выполнение выученных композиций. Отчетное выступление.	1	
Итого			72

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы Формами подведения итогов являются: контрольное занятие, открытое занятие, тестирование, опросы, отзывы, выступления, самоанализ, коллективный анализ, оценка зрителей, участие в турнирах и конкурсах различного уровня.

Программа предполагает следующие виды контроля:

- входной,
- промежуточный,
- итоговый.

Входной контроль осуществляется в сентябре месяце и направлен на диагностику начального уровня обучающихся. Формы проведения –наблюдение.

Промежуточный контроль осуществляется в течение года и позволяет выявить уровень освоения разделов и тем образовательной программы. Форма контроля: опрос, беседа, обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений.

Итоговый контроль осуществляется в конце изучения программы и направлен на выявление освоения разделов программы за год или за весь срок обучения. Проводится в конце обучения для демонстрации достигнутого результата.

Способом фиксации является заполнение карты наблюдения в период промежуточного и итогового контроля.

КАРТА ОТСЛЕЖИВАНИЯ ПРЕДМЕТНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	ФИО учащегося	Параметры результативности освоения программы							Результативно сть	
		I полугодие				общая сумма баллов	II полугодие			общая сумма баллов
		Знание теории	Основы аэробики	Степ аэробика	Танцевальная аэробика		Пилатес	Йога	Зумба	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

23

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2

1 балл – низкий уровень, 2 балла – средний уровень, 3 балла – высокий уровень.

Обработка и интерпретация результатов:

1-8 баллов – программа в целом освоена на низком уровне;

9-14 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

15-18 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.

КАРТА СФОРМИРОВАННОСТИ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	ФИО учащегося	Параметры результативности освоения программы						общая сумма баллов
		I полугодие			общая сумма баллов	II полугодие		
		умение контролировать положение своего тела, осанку	умение выполнять комплекс физических упражнений под музыку без предметов и с предметами	умение работать самостоятельно, в паре и в команде		умение выполнять технические действия из базовых видов	умение исполнять под музыку основной ход и все базовые движения.	

1 балл – низкий уровень, 2 балла – средний уровень, 3 балла – высокий уровень.

Обработка и интерпретация результатов:

1-6 баллов – программа в целом освоена на низком уровне;

7-11 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

12-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.

КАРТА ОТСЛЕЖИВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	ФИО учащегося	Параметры результативности освоения программы										
		I полугодие				сумма баллов	II полугодие				сумма баллов	
		умение грамотно оценивать себя и товарища, работу в паре или группе, находить достоинства и недостатки	уверенность в собственных силах	самостоятельность и трудолюбие	самокритичность		ответственность	умение воспринимать конструктивную критику	умение радоваться успехам и победам других	трудолюбие, упорство в достижении цели		

1 балл – низкий уровень, 2 балла – средний уровень, 3 балла – высокий уровень.

Обработка и интерпретация результатов:

1-8 баллов – программа в целом освоена на низком уровне;

9-15 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

16-24 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.

Используемая литература:

1. Нормативный документ. Закон Российской Федерации об образовании;
2. Конвенция о правах ребёнка;
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. –М.: Аркти, 2005;
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006;
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007;
6. 4. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000;
7. 5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006;
8. 6. Социальная сеть работников образования. <http://nsportal.ru/>;
9. 7. Хореографу в помощь <http://dancehelp.ru/>.

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 596 от «29» августа 2024 г.

Директор _____ Е.В. Чалапко

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»
на 2024-2025 учебный год

№ группы	Год обучения	ФИО педагога	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2	1	Сущикова АВ	02.09.2024	23.05.2025	36	36	144	1 раз в неделю по 4 часа

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

27

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2