

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА
ЮНЫХ»**

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
Учебно-оздоровительного отдела
(протокол от 21.11.2023 № 9)



УТВЕРЖДЕНА

Генеральный директор
М.Р. Катунова
(приказ № 3894 -ОД от 01.12 2023)

Дополнительная общеразвивающая программа

Играть. Плавать. Танцевать.

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок освоения: 9 дней

Разработчик:

Рыжик Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
(протокол от 01.12.2023 № 4)

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Играть. Плавать. Танцевать.» (далее – программа) реализуется в Учебно-оздоровительном отделе ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как направлена на совершенствование двигательных навыков подростков.

Адресат программы — школьники 10-13 лет, желающие попробовать себя или совершенствовать двигательные навыки в плавании, танцах, играх. Для занятий необходимо медицинское заключение о допуске к занятиям общей физической подготовкой и к занятиям в бассейне.

Актуальность программы обусловлена высоким интересом со стороны родителей к физическому развитию детей. Во время обучения у детей развивается координация, сила и выносливость, кроме того, улучшаются навыки общения со сверстниками и старшими товарищами.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Программа направлена на формирование здорового образа жизни. Она помогает обучающимся привить любовь к ЗОЖ через такие виды физической активности, как танец, плавание и игры на воде. Обучение по программе способствует укреплению мышечного корсета, развитию координации, силы, укреплению иммунитета, развитию чувства ритма и пластичности.

Программа представляет собой ознакомление с тремя видами физической активности: плавание, игры и танец.

Недостаточное внимание физическому воспитанию и, тем более, его игнорирование в условиях общеобразовательного процесса, приводит к низкому уровню двигательной активности современных школьников и оказывает отрицательное воздействие на дальнейшее становление и развитие жизненно важных систем организма.

Регулярная физическая активность такая, как танцы и плавание положительно влияют на все сферы деятельности детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Уровень освоения общекультурный.

Срок освоения — от 5 до 9 дней, в зависимости от времени реализации программы. Если программа идет в летний каникулярный период, то целесообразно заниматься 5 дней подряд, соответственно 4 дня по 4 академических часа, один день 3 академических часа. Если программа

идет в весенние или осенние каникулы—соответственно, 6 дней по 3 академических часа, если программа идет не в каникулярный период, то предлагается одно занятие в неделю по 2 академических часа в течение 9 дней.

Объем программы — 18 часов.

Цель программы: Совершенствование двигательной активности.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с разными видами физической деятельности.

Развивающие:

- развитие навыков в плавании, хореографии, играх;

Воспитательные:

- формирование мотивации к занятиям физической активностью;
- воспитание целеустремленности;
- формирование навыков работы в команде, взаимодействия со сверстниками.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации: программа модульная, состоит из двух модулей—плавание, куда входят – развитие навыков плавания и игры на воде, и танцевальный модуль.

Условия приема на обучение: принимаются все учащиеся в возрасте 10-13 лет, желающие попробовать себя или улучшить двигательные навыки в плавании, танцах, играх. Для зачисления на программу необходимо медицинское заключение о допуске к занятиям общей физической подготовкой и к занятиям в бассейне.

В ходе реализации программы занятия проходят в групповом формате и спортивном или танцевальном залах и в чаше бассейна. Для занятий используется традиционная форма проведения занятия – тренировка.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия по плаванию и играм на воде проходят в чаше бассейна, для занятий необходимы плавки для плавания или купальник, шапочка для плавания и резиновые тапки на нескользящей подошве.

Бассейн включает следующее оборудование и инвентарь:

стартовая тумба;

плавательные доски;

нудлсы;
мячи для бассейна;
тонущие игрушки;
спасательный шест.

Помещение для занятий танцами должно представлять собой спортивный или танцевальный зал с зеркалами, быть оборудовано аудиотехникой (колонки или динамик) для обеспечения возможности работать с фонограммами. Одежда для занятий – удобная, не стесняющая движений, для занятий основами хореографии и современного танца желательны балетки или чешки, туфли для степа и фламенко (закрытый носок, небольшой каблук, плотная подошва, гвоздики или железные набойки для звукового эффекта на носке и каблуке) или для характерного танца (закрытый носок, небольшой каблук, плотная подошва), для занятий спортивными играми предпочтительны кроссовки или кеды.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования: тренер по плаванию, хореограф или руководитель хореографического коллектива.

Планируемые результаты

Предметные:

- приобретут начальные или улучшат двигательные навыки в плавании, танцах, играх;

Межпредметные:

- познакомятся с разными видами физической активности.

Личностные:

- проявят интерес к продолжению занятий плаванием, танцами, спортивными играми;
- проявят настойчивость в достижении поставленной цели;
- приобретут или улучшат навыки работы в команде.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1. Модуль плавание				
Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
1. Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на занятиях.	0,5	0,25	0,25	Опрос по правилам поведения
2. Знакомство со свойствами водной среды	0,5		0,5	Наблюдение
3. Основы техники плавания кроль на спине.	2	0,5	1,5	Наблюдение, демонстрация заданных упражнений
4. Основы техники плавания кроль на груди	2	0,5	1,5	Наблюдение, демонстрация заданных упражнений
5. Игры	4		4	Наблюдение, демонстрация заданных упражнений
6. Контрольное занятие	1	0	1	Итоговый контроль,
ИТОГО	10	1,25	8,75	
2.				
3. Танцевальный модуль				

№	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие. Техника безопасности. История развития танца.	0,5	0,25	0,25	Устный опрос
2. Основы классической хореографии					
2.1	Элементы классического экзерсиса у станка.	1	0	1	Наблюдение за правильностью исполнения, демонстрация учениками выученного материала
2.2	Партерная гимнастика, растяжка	1,5	0,5	1	Наблюдение за правильностью исполнения, демонстрация учениками выученного материала
3. Основы современного танца					
3.1	Позиции ног и рук, уровни	0,5	0	0,5	Наблюдение за правильностью исполнения, демонстрация учениками выученного материала
3.2	Танцевальные комбинации	1	0	1	Наблюдение за правильностью исполнения, демонстрация учениками выученного материала
4. Фламенко					
4.1	Руки. Техника работы кистей и запястий	1	0,5	0,5	Наблюдение за правильностью исполнения, демонстрация учениками выученного материала
4.2	Дробные выстукивания	1	0,5	0,5	Наблюдение за правильностью исполнения, демонстрация учениками выученного материала

4.3	Танцевальные комбинации	0,5	0	0,5	Наблюдение за правильностью исполнения, демонстрация учениками выученного материала
5.	Контрольное занятие	1	0	1	Итоговый контроль
Всего		8	1,75	6,25	
Итого:		18	3	15	