

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

ПРИНЯТА

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



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, приводят 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;

нудлы;
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 стела 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 выступивания | 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 | |