

УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ОТРАСЛЕЙ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЧЕХОВ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕХОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
Протокол № 1
От « 31 » августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «Чеховская ДШИ»
Ю.В. Рябчевская
« 25 » августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ
ПРОГРАММЫ ОТДЕЛЕНИЯ
ПЛАТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ**

**ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Срок реализации: 5 лет**

г.о. Чехов, 2020 г.

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе*
- *Срок реализации учебного предмета*
- *Объем учебного времени, предусмотренный на реализацию учебного предмета*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий*
- *Цель и задачи учебного предмета*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета*
- *Методы обучения*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*

II. Содержание учебного предмета

- *Сведения о затратах учебного времени*
- *Годовые требования по классам*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*
- *Критерии оценки*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам*
- *Список музыкального материала (по выбору педагога)*

VI. Список рекомендуемой методической литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета «Общая физическая подготовка», его место и роль в образовательном процессе

Общая физическая подготовка или ОФП, представляет собой занятия для детей, направленные на развитие мышц, укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом. Другим словами, это своеобразный детский фитнес, позволяющий поддерживать хорошую физическую форму и правильно развиваться в соответствии с возрастом. Занятия благотворно сказываются не только на иммунитете и способности детского организма противостоять инфекционным заболеваниям, но и состоянии позвоночника, а также положительно влияют на психоэмоциональное развитие.

ОФП для детей преследует сразу несколько целей, что обеспечивает гармоничное физическое развитие. Она подразумевает комплекс взаимодополняющих упражнений, направленных на развитие:

- быстроты;
- ловкости движений;
- координации;
- силы;
- выносливости;
- гибкости.

Таким образом, занятия для детей ОФП комплексно воздействуют на тело ребенка, позволяя ему сформировать прочный фундамент для дальнейших занятий хореографией и спортом, укрепить тело и дух. Кроме того, систематические тренировки прививают детям дисциплину, помогают им выработать правильный режим дня, что будет незаменимым помощником как во время обучения в школе, так и в дальнейшей жизни.

Дети, регулярно посещающие занятия по ОФП, показывают лучшие успехи в школе, значительно раньше становятся самостоятельными и ответственными. Физические нагрузки помогают раскрыться лидерским и другим качествам ребенка, а работа в группе позволяет выработать навыки поведения со сверстниками и приобрести новых друзей.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки гимнасток, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии. Данная программа отвечает социальному заказу и пожеланиям родителей.

Срок реализации учебного предмета

Изложенный в программе курс ориентирован на учащихся 9-13 лет, рассчитан на 5лет обучения.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета

Срок обучения/количество часов	Количество часов				
	3кл	4кл	5кл	6кл	7кл
Количество часов на аудиторную нагрузку	34ч	34ч	34ч	34ч	34ч
Недельная аудиторная нагрузка	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Занятия проходят в форме групповых уроков 1 раз в неделю продолжительностью 1 час, что соответствует 45 минутам астрономического времени. Занятия рекомендуется начинать в 3 классе, с детьми девятилетнего возраста.

Цель и задачи учебного предмета

Цель программы:

- Социальная адаптация детей;
- Укрепление здоровья детей;
- Привитие детям любви к занятиям физической культурой и хореографии в частности;
- Воспитание трудолюбия;
- Формирование основных двигательных навыков.

Задачи программы:

в воспитании:

- Формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- Формирование потребности здорового образа жизни;
- Воспитание дисциплинированности, смелости, доброжелательного отношения к окружающим, честности, отзывчивости.

в развитии:

- Повышение общей физической выносливости ребёнка;
- Улучшение координации движений;
- Развитие музыкально-ритмических навыков;

- Развитие активности, эстетического поведения и самостоятельности общения;
- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- Формирование правильного дыхания;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, мышлению и др.) в ходе двигательной активности.

в образовании:

- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями (ФУ).

Обоснование структуры программы учебного предмета «ОФП»

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала на год обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);

- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по программе «ОФП» в рамках образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Занятия проходят в светлом, хорошо проветриваемом помещении при температуре не ниже 18 градусов.

Учебные аудитории для групповых занятий по учебному предмету "ОФП" оборудованы деревянными полами (возможно специализированное покрытие), зеркалами, матами спортивными, ковриками гимнастическими, фитнес кубиками, гимнастическими скамейками, утяжелителями (0,2кг), аудио и видео аппаратурой, предусматривается наличие фонотеки и видеотеки.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Сведения о затратах учебного времени

Вид учебной работы	Всего часов (5 лет обучения)
Максимальная нагрузка в часах	170 часов
Аудиторная нагрузка в часах	170 часов
Вид промежуточной аттестации: контрольные урок	Каждый триместр учебного года

Решение ранее перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической (ОФП), хореографической, акробатической, предметной и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями возрастающего мастерства учащихся.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи. Педагог может вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Годовые требования по классам:

1 год обучения:

1. Формирование правильной осанки.
2. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
3. Специально-двигательная подготовка: развивать умение ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
4. Начальная техническая подготовка.
5. Начальная хореографическая подготовка – развитие голеностопного, тазобедренного, коленного суставов, танцевального шага, гибкости спины.
6. Начальная музыкально – двигательная подготовка: игры и импровизация под музыку.
7. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям.

2 год обучения:

1. Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты) – применение игровых форм деятельности.
2. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, развитие балона).
3. Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
4. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней
5. групп трудности (комплексы упражнений на пресс, укрепление мышц спины).
6. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов на растяжку
7. Базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение.
8. Начальная теоретическая подготовка.

3 год обучения:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Планомерное освоение возрастающих нагрузок.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надёжности (стабильности) исполнения элементов.
4. Совершенствование хореографической подготовленности (развитие голеностопа, паховой выворотности) - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
5. Развитие творческих способностей.
8. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к исполнению элементов на растяжку, самонастройку, саморегуляции.
9. Специальная подготовка: виды шагов на полупальцах, скользящий, галоп. Сочетание различных шагов и бега. Наклоны: назад-, вперед из положения стоя с различным вариантом свободной ноги. Прыжки: с двух ног с места, прыжки «шагом», «касаясь», с места в поперечный шпагат. Равновесия: «ласточка», горизонтальное. Элементы пластики: «волны» в различных направлениях и на разных уровнях (стоя, сидя, лёжа, в движении). Сочетание «волн», расслаблений с другими группами элементов. Повороты, ранее изученные, переходящие в расслабление.

4-5 годы обучения:

Четвертый и пятый год обучения предусматривают углубление знаний, полученных в 1-3 годах обучения, совершенствование двигательных навыков, расширение функциональных возможностей организма, дальнейшее развитие специализированных восприятий обучающихся.

Развитие основных физических качеств, обучающихся: гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движения, произвольного расслабления:

1. Упражнения на выносливость: выполнение прыжков в скакалку за 1 мин., выполнение упражнений на время 2 мин.: упражнения на брюшной пресс, упражнения на выносливость мышц спины, упражнения на выносливость мышц ног и рук.
2. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером, упражнения с спортивным инвентарём (резинка).
3. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) занятий по ОФП. Значение морально-волевой подготовки для занятий спортом. Специфические особенности выполнения упражнений.

4. Достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов выполнения композиций. Отработка отдельных элементов.
5. Значение морально-волевой подготовки для занятий физической подготовкой. Упражнения на развитие выносливости: выполнение двойных прыжков в скакалку (20 шт. подряд), выполнение упражнений на время 3 мин.: упражнения на брюшной пресс, упражнения на выносливость мышц спины, упражнения на выносливость мышц ног и рук. Упражнения на развитие гибкости: наклоны до касания пяток, «шпагат» со скамейки.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «ОФП», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- Формирование знаний о роли хореографии для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии спорта и хореографии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровье формирующую и здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, и т.д.);
- Овладение начальной общей физической подготовкой.
- Овладение начальной специальной подготовкой: развиты физические качества: гибкость, сила, прыгучесть и координация.
- Овладение специально- двигательной подготовкой – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
- Овладение начальной хореографической подготовкой.
- Овладение начальной музыкально-двигательной подготовкой – игры и импровизация под музыку.
- Овладение потребности к регулярным занятиям.
- Овладение базовой технической подготовкой: хорошо усвоенные базовые элементы средней трудности.
- Овладение начальной психологической подготовкой.
- Овладение начальной теоретической подготовкой.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета "ОФП" включает в себя текущий контроль успеваемости и аттестацию обучающегося в конце учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются - просмотры. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Аттестация проводится в форме контрольного урока. Контрольные уроки проводятся в конце каждого триместра учебного года в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Критерии оценки по предмету «Ритмика и танец»

оценка	Критерии оценки выступлений
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном).
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание и использование методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий.

Оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации педагогическим работникам

Урок является основной формой учебного процесса. Урок характеризуется единством дидактической цели, объединяющей содержание деятельности преподавателя и учащихся, определённой структурой, диктуемой каждый раз конкретными условиями и закономерностями усвоения учебного материала. Как часть учебного процесса урок может содержать: организационный момент, восприятие, осознание и закрепление в памяти информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и

опытом творческой деятельности; усвоение системы норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нём; контроль и самоконтроль преподавателя и учащихся.

При организации и проведении занятий по предмету «ОФП» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой;
- заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Основы теории и методики физической культуры, ред. Бужеловский, М, 1986
2. Погадаев Г.И., под редакцией Кофмана Л.Д. Настольная книга учителя физической культуры, М, 1998
3. Пионтковска А., Плошай Е. Здоровье и красота, Варшава, 1984
4. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика, Л, 1989
5. Иванова О.А. «Формула красоты», М, 1990
6. Энциклопедия Спортивная гимнастика, М, 2006
7. Лекции ведущих профессоров НГУ Физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта по дисциплинам: Теория и методика физической культуры, Физиология, Биомеханика, Педагогика.

9. Собинов Б.М. «Танцующая» гимнастика», И. «Советская Россия», 1972 г.
10. Художественная гимнастика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ . Киев 1991г.
11. Шипилина И.А. «Хореография в спорте», Ростов на Дону, 2004 г.
12. Шарманова С.Б., Федоров А.И. «Круговая тренировка в физическом воспитании», Москва 2004 г.