

**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья «Школа-интернат №1»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Государственного бюджетного учреждения

Калининградской области общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников
с ограниченными возможностями здоровья

«Школа – интернат № 1»

_____ /Н. Ю. Андреева/

(подпись) (расшифровка подписи)

Приказ № 77 от «05» июня 2023 г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Танцевальный»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Опалинская Оксана Эдуардовна,
учитель I квалификационной категории

г. Калининград, 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. У обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), отмечается скованность, неполный объём движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно - сосудистой системы и других внутренних органов). У большинства обучающихся с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Танцам отводится особое место в процессе физического воспитания у детей школьного возраста, поскольку, являясь выразительным средством обучения, они обеспечивают интенсивную физическую нагрузку, развивают навыки совместных, согласованных действий и творческую активность ребят, а также доставляют им большое удовольствие и радость.

Данная программа посредством учебного плана, содержания, форм и методов работы помогает детям раскрепостить внутренние силы, даёт выход спонтанному чувству танцевального движения, обогащает танцевальный опыт обучающегося разнообразием ритмов и пластики. Программа ориентирует на формирование не только физических навыков и умений, но и на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца у обучающихся. Широкая гамма выразительных средств танцевальных движений постигается в программе благодаря музыкально-ритмическому обучению. Положительное влияние музыки проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. Музыка активизирует волевые усилия, вызывает сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству, концертно - исполнительской деятельности.

Занятия по данной программе решают проблему по поддержанию и укреплению здоровья детей с ОВЗ, формируют привычку к здоровому образу жизни, приучают рационально использовать свободное время. В плане решения основных задач дополнительного образования занятия по данной программе способствуют отвлечения детей с ОВЗ от негативных явлений современной действительности, формированию личностных качеств, нравственных норм, активному творческому подходу к жизни, обеспечению самоопределению личности ребенка с ОВЗ, создают условия для коллективной самореализации.

Программа построена на идеях личностно-ориентированного дополнительного образования детей с ОВЗ. Заложенный в детях физический потенциал реализуется наиболее полно, если образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие физических способностей каждого учащегося.

Ведущая идея данной программы – создание условий для вовлечения подростков занятиями физической культурой разной направленности, их самореализации как полноценной личности нашего государства.

Ключевые понятия

- **шеренга** – строй, в котором обучающиеся размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах;
- **Колонна** – строй, в котором обучающиеся размещены в затылок друг другу;
- **мягкий шаг** – перекал с носка на всю стопу с незначительным сгибанием ноги в коленном суставе;
- **высокий шаг** – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90°;
- **приставной шаг** – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной ноге.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Программа рассматривает и реализует комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество. Разнородность состава обучающихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- содействие формированию грациозности, изящества, воспитанию хороших манер поведения, развитие пластики движений;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- расширение коммуникативного опыта, стимулирование потребностей в общении со сверстниками посредством участия в спортивно-танцевальных композициях, выполнение имитационных движений под музыкальное сопровождение, отображающих элементы социального взаимодействия;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общих физических качеств, для воспитания хороших манер поведения, развития пластики движений и других качеств обучающихся.

Систематическая физическая активность оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние обучающихся и способствует укреплению здоровья. Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние. Физические упражнения, представленные в данной программе, будут применяться преимущественно с этих позиций. В работе с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) педагог:

- учитывает принципы индивидуально-дифференцированного подхода;
- предотвращает утомление детей во время занятий, используя для этого разнообразные средства;
- использует методики и технологии, с помощью которых можно максимально активизировать познавательную деятельность занимающихся и формировать необходимые навыки деятельности;
- уделяет постоянное внимание коррекции всех видов деятельности занимающегося;
- проявляет во время работы с детьми педагогический такт; поощряет их малейшие успехи.

По сравнению со здоровыми сверстниками дети с ОВЗ с трудом переключаются с одного вида деятельности на другой. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием

интеллектуальной активности детей с ОВЗ, несовершенством навыков и умений. У данных воспитанников снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации. При этом наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и тем более словесно-логическое. У детей с ОВЗ ограничен объем памяти: над долговременной памятью преобладает кратковременная, механическая над логической, наглядная над словесной. У большинства детей с ОВЗ имеются нарушения речевых функций, либо не все компоненты языковой системы сформированы. А низкая работоспособность является следствием возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности. Может также наблюдаться несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации.

В работе с детьми с ОВЗ педагог:

- учитывает принципы индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку;
- предотвращает утомление детей во время занятий, используя для этого разнообразные средства;
- использует методики и технологии, с помощью которых можно максимально активизировать познавательную деятельность детей и формировать необходимые навыки деятельности;
- уделяет постоянное внимание коррекции всех видов физической деятельности ребенка с ОВЗ;
- проявляет во время работы с ребенком с ОВЗ педагогический такт;
- поощряет малейшие успехи ребенка.

Практическая значимость программы

Разработанная программа может применяться учителями для содействия физического развития обучающихся, при организации занятий среди детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей с ОВЗ, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Образовательный процесс программы построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его физических способностей.

Содержание программы и ее реализация основывается на педагогических принципах:

- культуросообразности – максимальное использование в воспитании и образовании культуры той среды, в которой находится конкретное учебное заведение; организация компонентов педагогического процесса, установление взаимосвязей между сферами жизни обучающихся;
- природосообразности – педагогический процесс выстроен в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся; педагогу известны зоны ближайшего развития, которые определяют физические возможности обучающихся, дают возможность опираться на них при организации воспитательных отношений; воспитательный процесс с детьми направлен на развитие самовоспитания, самообразования и физического развития учащихся;
- гуманизации (социальной защиты растущего человека): педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав учащегося и уважении к нему; опоре на положительные качества и черты в нем;
- целостности – достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса, согласованность действий всех субъектов и участников образовательного процесса;
- единства воспитательных воздействий на ребенка;
- педагогической целесообразности – подбор содержания, методов, форм педагогического процесса физического воспитания и обучения, который направлен на изменение важных

для физического здоровья, воспитания качеств, знаний и умений.

Отличительной особенностью

Программа заключается в использовании игровых, танцевальных технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса. Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Программы является коррекционно- развивающая направленность педагогических воздействий, которые должны не только выравнивать, сглаживать ослабленные физические и психические недостатки обучающихся, но и активно развивать их познавательную деятельность, психические процессы, воспитывать физические способности и нравственные качества.

Цель программы:

- всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.
- овладение обучающимися способами оздоровления и укрепления организма посредством корригирующих и имитационных упражнений.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать основы техники различных видов двигательной деятельности (разновидности ходьбы и бега, прыжки и др.);
- формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- формировать двигательные навыки и умения для общего двигательного развития и спортивной подготовки обучающегося.

Воспитательные:

- воспитывать привычку к самостоятельным физкультурным занятиям в свободное время;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- способствовать формированию художественно-эстетическому воспитанию.

Развивающие:

- развивать физические качества, укреплять здоровье посредством музыкально-ритмической деятельности; выразительно исполнять танцевальные движения;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- развивать координацию движений;
- формировать эстетический вкус, чувство гармонии.

Психолого - педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в программе

Данная программа адресована детям с задержкой психического развития (ЗПР) в возрасте от 12 до 18 лет.

Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с ОВЗ.

Особенности организации образовательного процесса

Специального отбора детей для обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ганцевальный» не предусмотрено. Педагог учитывает желание ребенка посещать занятия в кружке, рекомендации медиков и пожелания родителей, заключение ПМПК. Состав групп 10-12 человек.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения программы

Программа реализуется в объеме 68 часов в год (34 учебные недели).

Срок реализации учебной программы имеет примерные временные границы и зависит, от особенностей контингента обучающихся (возраст, физическое состояние и подготовленность и др.), поставленных целей и объема содержания.

Срок освоения программы – 9 месяцев.

Основные формы и методы обучения программе:

- классическое;
- сюжетное;
- занятие – игра;
- праздники и развлечения;
- выступления;
- индивидуальные рекомендации и консультации.

Образовательный процесс в целом имеет развивающий характер, он направлен на развитие у обучающихся общих, творческих и специальных способностей. Достижение обучающимися определенного уровня компетенций должно быть средством разностороннего развития обучающегося и его способностей.

Основной формой организации обучения является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Планируемые результаты реализации программы

Минимальный уровень: (могут освоить обучающиеся со слабой двигательной активностью, нарушением координации движения, повышенной мышечной утомляемостью, с частым пропуском занятий из-за болезни и слабыми медицинскими показаниями).

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- иметь представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыкальное сопровождение; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа).
- уметь выполнить по показу разученные имитационные упражнения и спортивно-танцевальные композиции.

Достаточный уровень:

- знать о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
 - уметь самостоятельно выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
- уметь выполнить самостоятельно разученные имитационные упражнения и спортивно-танцевальные композиций.

Механизм оценивания образовательных результатов

Для диагностики уровня физической подготовки представляется необходимым выделение следующих доминирующих факторов усвоения программы:

- показатели общей физической подготовки;
- показатели специальной физической подготовки;
- показатели музыкально-ритмической подготовки;
- воспитание коммуникативной культуры (коммуникативные упражнения и игры);
- индивидуальная направленность личности каждого обучающегося.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- участие в тематических праздниках, концертах;
- контрольные занятия;
- итоговое (отчетное) занятие;
- выступления обучающихся на открытых мероприятиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднепрофессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы. Кроме того, педагогом должны быть пройдены курсы повышения квалификации в сфере дополнительного образования для детей с ОВЗ.

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (шт.)	Примечание
1.	Комплект мягкого модуля	1	
2.	Платочки	15	
3.	Гимнастические палки	6	
4.	Канат	1	
5.	Мячи	15	
6.	Обручи	10	
7.	Ленточки	15	
8.	Дорожка «массажная»	1	
9.	Набор «Следочки-Ладочки»	1	
10.	Мячи - «ежики»	10	
11.	Полусфера балансировочная	6	
12.	Полусфера балансировочная	6	
13.	Коврики массажные	8	
14.	Балансировочные платформы "Речные камни"	6	
15.	Мешочки с песком	12	
16.	Подушка воздушная	2	
17.	Скакалки гимнастические	15	
18.	Компьютер	1	
19.	Актовый зал	1	

Методическое обеспечение программы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

	Раздел, тема занятия	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно – воспитательной работы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
	Ведение	Беседа	Словесный метод (беседа, диалог)	Инструктаж по технике безопасности	Опрос
	Выполнение технических приемов	Практическая, тренинг.	Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения)	Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения)	Наблюдение педагога
	Учебно-	Игра	Фронтальный и	Спортивный	Самоанализ

	тренировочное занятие		групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков	инвентарь, спортивные снаряды	по итогам участия в играх, концертах
--	-----------------------	--	---	-------------------------------	--------------------------------------

Ожидаемые результаты реализации программы

Теоретические сведения. Гигиенические основы занятий. Одежда для занятий и опрятный вид занимающихся. Элементарные сведения о спортивных танцах. Правила поведения на занятиях. Строевые упражнения. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о ритме, темпе при выполнении физических упражнений под музыку. Знать о пользе занятий физическими упражнениями. Формы проведения: беседа, рассказ, игры на внимание.

Практический материал.

Общая и специальная физическая подготовка, музыкально-ритмическая подготовка коммуникативные упражнения и игры.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Совершенствовать технику физических упражнений;
- Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений с предметами;
- Знание спортивных команд.

Познавательные:

- Владение знаниями о пользе предлагаемых упражнений;
- Правильное применение и исполнение спортивных команд.

Коммуникативные:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной – спортивной деятельности;
- Владение умением просить помощь и принимать ее.

Регулятивные:

- Умение оценивать правильность учебной задачи, владение основами самооценки.

Оценивание образовательных результатов программы

В целях контроля освоения обучающимися с ОВЗ программы используются следующие тестовые задания, которые проводятся в начале (входной контроль), конце учебного года (итоговый контроль) с целью определения уровня теоретического и практического освоения пройденного материала:

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) необходимо использовать исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (построена на особенности каждого занимающегося и его развития);
2. Оптимизации работы с группой занимающихся. Данное мероприятие дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития обучающихся на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за занимающимися. Мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии обучающихся.

**Диагностика ЗУН
учащихся кружка «Танцевальный»**

№	Фамилия Имя	Общая физическая подготовка		Специальная физическая подготовка		Музыкально- ритмическая подготовка		Коммуникати вные упражнения и игры		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II

Низкий уровень. –Н- Занимающийся напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, прыжках, танцевальных композициях); не умеет действовать по указанию учителя, согласовывать свои движения с движениями других обучающихся; отстает от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения. Заинтересованно участвует в играх.

Средний уровень.- С- Занимающийся уверенно, с небольшой помощью учителя выполняет основные, танцевальные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в играх.

Высокий уровень. –В- Занимающийся уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; под музыку, легко находит свое место при совместных построениях, перестроениях, танцевальных композициях и в играх; быстро реагирует на сигнал; с большим удовольствием участвует в открытых мероприятиях, концертах; соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

**Содержание программы
(68 часов, 2 часа в неделю)**

Программа состоит из следующих разделов:

Раздел 1. Введение. Гигиенические основы занятий.

Тема 1. Гигиенические основы занятий. Одежда для занятий и опрятный вид занимающихся. Элементарные сведения о танцевальных композициях.

Тема 2. Правила поведения на занятиях. О пользе занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Понятие правильности выполнения упражнений. Строевые упражнения: построение; выравнивание; ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно. Отработка строевого шага. Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое. Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение: для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища: для ног; для мышц голени и стопы.

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях.

Тема 3. Упражнения на пластику и расслабления. Пластичные упражнения для рук; наклоны корпуса в координации с движениями рук; напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.

Тема 4. Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Специальные упражнения:

- а) упражнения в равновесии: стойка на носках; равновесие в стойке на левой, на правой ноге; переднее равновесие «цапля», заднее равновесие «ласточка»;
- б) волны: руками (одновременные и последовательные);
- в) вращения: переступанием.

Тема 2. Прыжковые упражнения. Прыжки на двух, на одной ноге; скрестно, на месте и с продвижением вперед, прыжки со сменой ног. Прыжки на месте и с продвижением вперед.

Тема 3. Упражнения с мячом. Перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками; бросок и ловля одной рукой; бросок с прыжком; отбивы о пол, отбивы со сменой ритма; отбивы однократные и многократные.

Тема 4. Упражнения с обручем. Кат обруча прямо; прыжки из обруча в обруч; вращение туловищем обруча; прыжки через обруч.

Раздел 4. Музыкально-ритмическая подготовка. Воспроизведение характера музыки посредством движений с предметом и без предмета, музыкально-сюжетные игры, спортивно-танцевальные композиции

Тема 1. Имитационные упражнения и игры. Имитационные действия выполняются всем туловищем или какой-либо частью тела. Имитация различных действий людей, передача в движении характерных особенностей животных, птиц. Выполнение имитаций бытовых действий (стирки, лепки пирожков)

Тема 2. Танцевальные упражнения.

- а) мягкий шаг – перекал с носка на всю стопу с незначительным сгибанием ноги в коленном суставе;
- б) высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90°;
- в) приставной шаг – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной ноге.

Тема 3. Танцевальные композиции с предметом (предметами).

Раздел 5. Коммуникативные упражнения и игры.

Тема 1. Взаимодействия в паре, в малых группах посредством организации тактильного контакта в виде соприкосновения рук, поглаживания друг друга по руке, по голове. Совместное (по возможности согласованное) выполнение действий, в виде покачивания взявшись за руки, хлопков в ладоши, схождение в центр круга и расхождение из круга, не разрывая рук или не держась за руки.

Тема 2. Выполнение различных упражнений, формирующих согласованные действия.

Содержание занятий способствует физическому и психологическому развитию занимающихся. Каждое занятие представляет собой интеграцию различных видов деятельности: познавательной, физкультурной. Распределение материала в учебном процессе осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся: постоянное переключение с одного вида деятельности на другой способствует поддержанию активного внимания каждого обучающегося к учебному материалу на протяжении всего занятия. Основным методом обучения является игра. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого занимающегося.

Раздел 6. Отчетные занятия.

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Всего часов	Из них		Формы аттестации, контроля
			теория	практика	
1	Введение. Гигиенические основы занятий	2	2	-	Фронтальная, групповая/текущий
2	Общая физическая подготовка	18	2	16	Игра. Эстафеты Фронтальная, групповая/текущий
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Игра. Фронтальная, групповая/текущий . Танцевальная комбинация.
4	Музыкально-ритмическая подготовка	20	2	18	Танцевальная композиция. Фронтальная, групповая/текущий
5	Коммуникативные упражнения и игры	6	-	6	Игра, эстафета. Фронтальная, групповая/текущий
6	Отчетное занятие	2	-	2	Фронтальная, групповая/текущий
	Итого:	68	8	60	

Календарный учебный график программы

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1-2-3	сентябрь	Беседа, презентация	3	<p>Тема занятия: Введение. Приветствие, организация начала занятия. Основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя. О правилах техники безопасности на уроках. О пользе занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы занятий. Одежда для занятий и опрятный вид занимающихся. Элементарные сведения о танцевальных композициях. Правила поведения на занятиях. Подведение итогов.</p> <p>Тема занятия: Общая физическая подготовка. Приветствие, организация начала занятия. Мониторинг, согласно разработанной программы. Строевые упражнения: построение; выравнивание; ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно. Отработка строевого шага. Комплекс №1. (общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение «сертаки»). Упражнения для развития координации движений. Кто дольше на одной ноге. Различные варианты заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стоять на полу закрыв глаза; – стоять на возвышенности; – менять положение поднятой ноги: вынести вперед, в сторону согнутую или прямую. <p>Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий
4-5	сентябрь	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Специальная физическая подготовка Приветствие, организация начала занятия. Основные виды движений под музыку. Упражнения с мячом. Перекаты по полу; бросок и</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий

				<p>ловля двумя руками.</p> <p>Упражнения с обручем. Кат обруча прямо; прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Специальные упражнения: упражнения в равновесии: стойка на носках; равновесие в стойке на левой, на правой ноге.</p> <p>Подведение итогов.</p>		
6-7	сентябрь	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Музыкально-ритмическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Основные виды движений под музыку.</p> <p>Танцевальные упражнения. Мягкий шаг – перекаат с носка на всю стопу с незначительным сгибанием ноги в коленном суставе.</p> <p>Имитационные упражнения и игры «Домашние животные».</p> <p>Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция
8-9	сентябрь	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Общая физическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Строевые упражнения: построение; выравнивание; построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно. Отработка строевого шага. Повторить комплекс №1. (общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение «сертаки»).</p> <p>Упражнения для развития координации движений. Кто дольше на одной ноге. Различные варианты заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стоять на полу закрыв глаза; – стоять на возвышенности; – менять положение поднятой ноги: вынести вперед, в сторону согнутую или прямую. <p>Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий
10-11	октябрь	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Специальная физическая подготовка</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Основные виды движений под музыку.</p> <p>Упражнения с мячом. Перекааты по полу; бросок и</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий

				<p>ловля двумя руками, бросок с прыжком.</p> <p>Упражнения с обручем. Кат обруча прямо; прыжки из обруча в обруч, вращение туловищем обруча.</p> <p>Специальные упражнения:</p> <p>упражнения в равновесии: переднее равновесие «цапля», заднее равновесие «ласточка»; волны руками из и.п. стоя или лежа на спине (одновременные и последовательные). Подведение итогов.</p>		
12-13	октябрь	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Музыкально-ритмическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Основные виды движений под музыку.</p> <p>Танцевальные упражнения. Мягкий шаг – перекат с носка на всю стопу с незначительным сгибанием ноги в коленном суставе. Высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90°;</p> <p>Имитационные упражнения и игры «В лесу»</p> <p>Разучивание танцевальной композиции с предметом на выбор учителя.</p> <p>Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция
14-15	октябрь	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Коммуникативные упражнения и игры.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Основные виды движений под музыку.</p> <p>Коммуникативные упражнения и игры.</p> <p>«Передай мяч», «Колонна, шеренга, круг»</p> <p>Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция
16-17	октябрь	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Общая физическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Строевые упражнения: построение; выравнивание; построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Расчет на «первый-второй». Ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно. Отработка строевого шага. Повторить комплекс №1. (общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение «сертаки»).</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/эстафеты

				Эстафеты. Упражнение на расслабление «Кораблик». Подведение итогов.		
18-19	октябрь	Учебно-тренировочное занятие	2	Тема занятия: Специальная физическая подготовка. Приветствие, организация начала занятия. Основные виды движений под музыку. Упражнения с мячом. Перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками, бросок с прыжком; отбивы о пол, отбивы со сменой ритма (под счет). Упражнения с обручем. Кат обруча прямо; прыжки из обруча в обруч, вращение туловищем обруча. Специальные упражнения: вращения: переступанием; упражнения в равновесии: переднее равновесие «цапля», заднее равновесие «ласточка»; волны руками из и.п. стоя или лежа на спине (одновременные и последовательные). Подведение итогов.	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий
20-21	ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	2	Тема занятия: Музыкально-ритмическая подготовка. Приветствие, организация начала занятия. Основные виды движений под музыку: Танцевальные упражнения: мягкий шаг – перекат с носка на всю стопу с незначительным сгибанием ноги в коленном суставе; высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90°; приставной шаг – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной ноге. Выполнение имитаций бытовых действий (стирки, лепки пирожков). Имитационные упражнения «Профессии». Разучивание танцевальной композиции с предметом на выбор учителя. Подведение итогов.	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция
22-23	ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	2	Тема занятия: Общая физическая подготовка. Приветствие, организация начала занятия. Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий

				<p>обратно. Отработка строевого шага. Повторить комплекс №1 со сменой ведущего (общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение «сертаки»).</p> <p>«Удочка». Упражнения для развития координации движений.</p> <p>Подведение итогов.</p>		
24-25	ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Специальная физическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Основные виды движений под музыку:</p> <p>Специальные упражнения: вращения: переступанием; упражнения в равновесии: переднее равновесие «цапля», заднее равновесие «ласточка»; волны руками из и.п. стоя или лежа на спине (одновременные и последовательные).</p> <p>Упражнения с мячом. Упражнения с обручем.</p> <p>Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий
26-27	ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Музыкально-ритмическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Основные виды движений под музыку.</p> <p>Танцевальные упражнения: мягкий шаг – пережат с носка на всю стопу с незначительным сгибанием ноги в коленном суставе; высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90°; приставной шаг – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной ноге.</p> <p>Выполнение имитаций бытовых действий (стирки, лепки пирожков).</p> <p>Имитационные упражнения на выбор занимающихся (закрепление пройденного материала).</p> <p>Повторение танцевальной композиции с предметом на выбор учителя.</p> <p>Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция
28	ноябрь	Учебно-	1	Тема занятия: Коммуникативные упражнения и игры.	актовый зал	Фронтальная,

		тренировочное занятие		Приветствие, организация начала занятия. Основные виды движений под музыку. Коммуникативные упражнения и игры. Колонна, шеренга, круг», «Раздувайся пузырь», «Найди пару». Подведение итогов.		групповая/ текущий
29-30	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	2	Тема занятия: Общая физическая подготовка. Приветствие, организация начала занятия. Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Расчет на «первый-второй». Перестроение в колонну по двое и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно. Повторить комплекс №1 со сменой ведущего (общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение «сертаки»). «Удочка». Упражнения для развития координации движений. «Лодочка», «Лодочка наоборот». Различные варианты заданий: – стоять на полу закрыв глаза; – стоять на возвышенности; – менять положение поднятой ноги: вынести вперед, в сторону согнутую или прямую. Упражнение на расслабление «Кораблик». Подведение итогов.	актовый зал	Фронтальная, групповая/ текущий
31-32	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	2	Тема занятия: Специальная физическая подготовка. Приветствие, организация начала занятия. Основные виды движений под музыку. Специальные упражнения: вращения: переступанием; упражнения в равновесии: переднее равновесие «цапля», заднее равновесие «ласточка»; волны руками из и.п. стоя или лежа на спине (одновременные и последовательные). Упражнения с мячом. Упражнения с обручем. Подведение итогов.	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий

33-34	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Музыкально-ритмическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Основные виды движений под музыку.</p> <p>Танцевальные упражнения: мягкий шаг – пережат с носка на всю стопу с незначительным сгибанием ноги в коленном суставе; высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90°; приставной шаг – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной ноге.</p> <p>Выполнение имитаций бытовых действий (стирки, лепки пирожков).</p> <p>Имитационные упражнения на выбор занимающихся (закрепление пройденного материала).</p> <p>Повторение танцевальной композиции с предметом на выбор учителя.</p> <p>Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция
35	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	<p>Тема занятия: Отчетное занятие.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция
36-37	январь	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Общая физическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу.</p> <p>Расчет на «первый-второй». Перестроение в колонну по двое и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом.</p> <p>Ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно. Повторить комплекс №1 со сменой ведущего (общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение «сертаки»).</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Упражнения для развития координации движений.</p> <p>Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/эстафеты

38-39	январь	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Специальная физическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Основные виды движений под музыку.</p> <p>Упражнения с мячом. Перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками, бросок с прыжком; отбивы о пол, отбивы со сменой ритма (под счет).</p> <p>Упражнения с обручем. Кат обруча прямо; прыжки из обруча в обруч, вращение туловищем обруча.</p> <p>Специальные упражнения: вращения: переступанием; упражнения в равновесии: переднее равновесие «цапля», заднее равновесие «ласточка»; волны руками из и.п. стоя или лежа на спине (одновременные и последовательные). Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий
40	январь	Беседа, презентация	1	<p>Тема занятия: Введение.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя. О правилах техники безопасности на уроках. О пользе занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы занятий. Элементарные сведения о танцевальных композициях. Правила поведения на занятиях.</p> <p>Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий
41-42	февраль	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Музыкально-ритмическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Основные виды движений под музыку.</p> <p>Танцевальные упражнения: мягкий шаг – перекал с носка на всю стопу с незначительным сгибанием ноги в коленном суставе; высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90°; приставной шаг – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной ноге.</p> <p>Выполнение имитаций бытовых действий (стирки, лепки пирожков).</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция

				Имитационные упражнения на выбор занимающихся (закрепление пройденного материала). Повторение танцевальной композиции с предметом на выбор учителя. Подведение итогов.		
43	февраль	Учебно-тренировочное занятие	1	Тема занятия: Коммуникативные упражнения и игры. Приветствие, организация начала занятия. Основные виды движений под музыку. Коммуникативные упражнения и игры. «Передай мяч», «Давай дружить», «Раздувайся пузырь». Подведение итогов.	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция
44-45	февраль	Учебно-тренировочное занятие	2	Тема занятия: Общая физическая подготовка. Приветствие, организация начала занятия. Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Расчет на «первый-второй». Перестроение в колонну по двое и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно. Повторить комплекс №1 со сменой ведущего (общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение «сертаки»). «Удочка». Упражнения для развития координации движений. «Лодочка», «Лодочка наоборот». Различные варианты заданий: – стоять на полу закрыв глаза; – стоять на возвышенности; – менять положение поднятой ноги: вынести вперед, в сторону согнутую или прямую. Упражнение на расслабление «Кораблик». Подведение итогов.	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/
46-47	март	Учебно-тренировочное занятие	2	Тема занятия: Специальная физическая подготовка Приветствие, организация начала занятия. Основные виды движений под музыку. Упражнения с мячом. Перекаты по полу; бросок и	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий

				<p>ловля двумя руками, бросок с прыжком.</p> <p>Упражнения с обручем. Кат обруча прямо; прыжки из обруча в обруч, вращение туловищем обруча.</p> <p>Специальные упражнения:</p> <p>упражнения в равновесии: переднее равновесие «цапля», заднее равновесие «ласточка»; волны руками из и.п. стоя или лежа на спине (одновременные и последовательные). Подведение итогов.</p>		
48-49	март	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Музыкально-ритмическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Основные виды движений под музыку.</p> <p>Танцевальные упражнения. Мягкий шаг – перекал с носка на всю стопу с незначительным сгибанием ноги в коленном суставе.</p> <p>Имитационные упражнения и игры «Домашние животные», «Морские жители», «Пришеоьцы»..</p> <p>Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция
50-51	март	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Общая физическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Строевые упражнения: построение; выравнивание; построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно. Отработка строевого шага. Повторить комплекс №1. (общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение «сертаки»).</p> <p>Упражнения для развития координации движений. Кто дольше на одной ноге. Различные варианты заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стоять на полу закрыв глаза; – стоять на возвышенности; – менять положение поднятой ноги: вынести вперед, в сторону согнутую или прямую. <p>Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий
52-53	март	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Специальная физическая подготовка</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Основные виды движений под музыку.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий

				<p>Упражнения с мячом. Перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками, бросок с прыжком.</p> <p>Упражнения с обручем. Кат обруча прямо; прыжки из обруча в обруч, вращение туловищем обруча.</p> <p>Специальные упражнения: упражнения в равновесии: переднее равновесие «цапля», заднее равновесие «ласточка»; волны руками из и.п. стоя или лежа на спине (одновременные и последовательные). Подведение итогов.</p>		
54-55	апрель	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Музыкально-ритмическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Основные виды движений под музыку.</p> <p>Танцевальные упражнения: мягкий шаг – перекат с носка на всю стопу с незначительным сгибанием ноги в коленном суставе; высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90°; приставной шаг – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной ноге.</p> <p>Выполнение имитаций бытовых действий (стирки, лепки пирожков).</p> <p>Имитационные упражнения на выбор занимающихся (закрепление пройденного материала).</p> <p>Повторение танцевальной композиции с предметом на выбор учителя.</p> <p>Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция
56	апрель	Учебно-тренировочное занятие	1	<p>Тема занятия: Коммуникативные упражнения и игры.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Основные виды движений под музыку.</p> <p>Коммуникативные упражнения и игры.</p> <p>Колонна, шеренга, круг», «Раздувайся пузырь», «Найди пару». Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий
57-58	апрель	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Общая физическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий

				<p>Расчет на «первый-второй». Перестроение в колонну по двое и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом.</p> <p>Ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно. Повторить комплекс №1 со сменой ведущего (общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение «сертаки»).</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Упражнения для развития координации движений.</p> <p>Подведение итогов.</p>		
59-60	апрель	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Специальная физическая подготовка</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Основные виды движений под музыку.</p> <p>Упражнения с мячом. Перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками, бросок с прыжком.</p> <p>Упражнения с обручем. Кат обруча прямо; прыжки из обруча в обруч, вращение туловищем обруча.</p> <p>Специальные упражнения:</p> <p>упражнения в равновесии: переднее равновесие «цапля», заднее равновесие «ласточка»; волны руками из и.п. стоя или лежа на спине (одновременные и последовательные). Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий
61-62	май	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Музыкально-ритмическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Основные виды движений под музыку.</p> <p>Танцевальные упражнения и разученные композиции.</p> <p>Имитационные упражнения и игры «Домашние животные» «Морские жители».</p> <p>Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция
63-64	май	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Специальная физическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Основные виды движений под музыку:</p> <p>Специальные упражнения: вращения: переступанием;</p> <p>упражнения в равновесии: переднее равновесие «цапля», заднее равновесие «ласточка»; волны руками</p>		Фронтальная, групповая/текущий

				из и.п. стоя или лежа на спине (одновременные и последовательные). Упражнения с мячом. Упражнения с обручем. Подведение итогов.		
65-66	май	Учебно-тренировочное занятие	2	Тема занятия: Музыкально-ритмическая подготовка. Приветствие, организация начала занятия. Основные виды движений под музыку. Танцевальные упражнения: мягкий шаг – перекал с носка на всю стопу с незначительным сгибанием ноги в коленном суставе; высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90°; приставной шаг – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной ноге. Выполнение имитаций бытовых действий (стирки, лепки пирожков). Имитационные упражнения на выбор занимающихся (закрепление пройденного материала). Повторение танцевальной композиции с предметом на выбор учителя. Подведение итогов.		Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция
67	май	Учебно-тренировочное занятие	1	Тема занятия: Коммуникативные упражнения и игры. Приветствие, организация начала занятия. Основные виды движений под музыку. Коммуникативные упражнения и игры. Колонна, шеренга, круг», «Раздувайся пузырь», «Найди пару». Подведение итогов.		Фронтальная, групповая/текущий
68	май	Учебно-тренировочное занятие	1	Тема занятия: Отчетное занятие.		Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция
Итого 68 часов						

Рабочая программа воспитания

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся с ОВЗ:

Гражданско-патриотическое – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

Нравственное и духовное воспитание – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Интеллектуальное воспитание – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся в быту, на улице и дорогах.

Социокультурное и медиакультурное воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Правовое воспитание и культура безопасности – формирование у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

Воспитание семейных ценностей – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Формирование коммуникативной культуры – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Экологическое воспитание – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Художественно-эстетическое воспитание – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее и физическое воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;

- формирование коммуникативной культуры.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков в области физической культуры посредством развития индивидуальных физических способностей и укрепления здоровья.

Используемые формы воспитательной работы:

- объяснение, описание, указание, распоряжение, команда;

- индивидуальные рекомендации и консультации.

- спортивные викторины, танцевальные композиции, конкурсы индивидуального мастерства, командные игровые программы.

Методы:

- игровой (командный и индивидуальный) метод обучения;

- работа в команде, парах, индивидуально.

Планируемый результат: укрепление физического и психического здоровья; повышение мотивации к физической активности; сформированность настойчивости в достижении определенных спортивных результатов, стремление к получению; умение работать в команде, коллективе; сформированность у обучающихся нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы программы

№п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Беседа по противодействию идеологии терроризма и экстремизма	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Беседа на военно-патриотические темы	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Подвижные, коммуникативные, имитационные игры, танцевальные композиции на ознакомление с народными традициями	Физическое воспитание, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседы о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к инвентарю и оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май

4.	Участие с школьных мероприятиях, концертах.	Физическое воспитание, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско - патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «Международный женский день 8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Беседа о празднике «9 мая – день Великой Победы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных традиций	В рамках занятий	Май
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к физической культуре, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

Федеральный уровень:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Региональный уровень:

1. Постановление Правительства Калининградской области от 31.12.2013 г. №1023 «О государственной программе Калининградской области «Развитие образования».
2. Закон Калининградской области от 01.07.2013г. №241 «Об образовании в Калининградской области».
3. Распоряжение Правительства Калининградской области от 28.04.2018г. №87-рп «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Калининградской области».
4. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога

1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа по физической культуре 1-11 класс издательство, М: «Просвещение» 2009г.
2. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры Издательство: Дрофа, 2004 г.
3. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль, 2000г.
4. Палавандишвили М. Л. Формирование чувства ритма у детей 5 – 7 лет на занятиях по ритмике в детском саду. М., 2006. – 211с.
5. Кашин А.Д. Сколиоз и нарушение осанки: Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации Учебно-методическое пособие для врачей и инструкторов лечебной физкультуры. — 2-е изд. — Минск: НМЦентр, 2010г.
6. Попов С.Н. Лечебная физическая культура Академия, 2014г. (Высшее профессиональное образование).