

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
"Детская школа искусств "Исток"
(ГБУДО г. Москвы "ДШИ "Исток")**

Принято педагогическим советом
Государственного бюджетного
учреждения дополнительного
образования города Москвы
"Детская школа искусств "Исток"
Протокол
от 30.08.2024 № 39

УТВЕРЖДАЮ
Директор Государственного бюджетного
учреждения дополнительного образования
города Москвы
"Детская школа искусств "Исток"
Е.И.Лебова-Шувалова
02.09.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Общая физическая подготовка»**

Москва 2024

Содержание.

СТРУКТУРА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

ПРОГРАММЫ:

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе
- Срок реализации учебного предмета
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета
- Сведения о затратах учебного времени
- Форма проведения учебных аудиторных занятий
- Цели и задачи учебного предмета
- Структура программы учебного предмета
- Методы обучения
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

II. Содержание учебного предмета

- Учебно-тематический план
- Годовые требования

III. Требования к уровню подготовки учащихся

- Требования к уровню подготовки на различных этапах обучения

IV. Формы и методы контроля, система оценок

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

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список учебной и методической литературы

- Список рекомендуемой учебной литературы
- Список рекомендуемой методической литературы

I. Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» разработана на основе

«Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Программа направлена на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на укрепление мышечного корсета.

Программа ориентирована на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, высокой исполнительской культуры, знакомит с достижениями мировой и отечественной хореографической культуры. Освоение программы способствует формированию общей культуры детей, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Помимо этого, программа направлена на укрепление здоровья учащихся, на исправление физических недостатков, деформаций, таких, как: сколиоз, плоскостопие, слабый мышечный тонус и т.д.

Данная учебная программа рассчитана на однолетний курс обучения детей в возрасте 6 - 12 лет.

Срок реализации программы: 1 год. Продолжительность учебных занятий в год составляет 33 недели.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Срок реализации учебного предмета

При реализации программы учебного предмета «Общая физическая подготовка» продолжительность учебных занятий составляет 33 недели в год.

Сведения о затратах учебного времени

No	Наименование предметной области/ Учебный предмет	Год обучения/ Кол-во аудиторных часов в неделю
		I
.....	ОФП	1

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета

Общая трудоемкость учебного предмета «ОФП» при 1-летнем сроке обучения составляет 66 часов. Из них: часов – 33 аудиторные занятия, часов – 33 самостоятельная работа.

Рекомендуемая недельная нагрузка в часах: *Аудиторные занятия:*

по 1 часу в неделю.

Самостоятельная работа (внеаудиторная нагрузка):

по 1 часу в неделю.

Форма проведения учебных занятий

Основная форма занятий – групповая.

Основной формой занятий является:

- учебное занятие;
- урок-зачет;
- мастер-класс;
- лекционные занятия;
- практические и тематические занятия;

Цели и задачи учебного предмета

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени		Всего часов
	I	II	
Полугодия			
Количество недель	14	19	
Аудиторные занятия	14	19	33
Самостоятельная нагрузка	14	19	33
Максимальная учебная нагрузка	28	38	66

Целью данной программы является создание эффективных условий для творческой самореализации, физического и духовного развития личности ребенка.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать специальные знания, умения и навыки по классической хореографии и физической культуре.
- сформировать познавательный интерес к мировой культуре, здоровью и спортивным традициям;

- сформировать связочный аппарат, который поможет в освоении бально – спортивных танцев
- укрепить суставно-двигательный и связочный аппарат, развить силу и выносливость у детей.

Развивающие:

- развить творческую активность, стремление к самообразованию;
- развить художественный вкус; физические качества.
- развить основы танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
- развить природные физические данные.

Воспитывающие:

- воспитать культуру общения и поведения в коллективе, аккуратность, опрятность, элегантность;
- воспитать дисциплину и навыки организованности в процессе труда.
- привить навыки работы в коллективе.
- сформировать нормы здорового образа жизни через пропаганду спорта и танцевального искусства.

Отличительной особенностью данной программы можно считать использование комплексного подхода в методике преподавания.

Структура программы учебного предмета

Программа содержит следующие разделы:

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

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

Методы обучения

Основной организационной формой обучения являются групповые занятия, на которых используются различные методы и приемы организации и стимулирования хореографической деятельности.

Приемы и методы включают в себя:

- показ упражнений и движений,

- обсуждение ошибок исполнения,
- применение сравнительных моментов в процессе обучения.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Для реализации программы необходимо:

1. Просторное, светлое помещение с зеркалами, соответствующее санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда;
1. Аудиоаппаратура, динамики, колонки.
2. наличие небольшой комнаты для хранения гимнастических ковров и спортивных аксессуаров;
3. репетиционная одежда (балетное трико, балетки, кроссовки, купальник, шорты, футболка, носки,)
4. гимнастические коврики для занятий на полу.
5. методические и дидактические материалы.

II. Содержание учебного процесса

Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план 1 года обучения.

Задачи 1 года:

- Дать начальные знания по истории общей физической подготовки;
- сформировать правильную красивую осанку;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- развивать гибкость и физическую выносливость;
- выявить и развить природные данные;

	Наименование тем, разделов	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие, техника безопасности	1	1	
2.	Общefизическая подготовка Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	10	2	8

3.	Упражнения для развития гибкости и растяжки.	10	3	7
4.	Развитие специальной выносливости.	12	1	11
	Итого	33	7	26

III. Годовые требования

Учебная программа по предмету «Общая физическая подготовка» рассчитана на 1 год. Поскольку обучение детей не предполагает их дальнейшего профессионального образования, программа, своей целью ставит воспитание полноценной физически-образованной, физически развитой личности, владеющей своим телом. После завершения обучения воспитанник сможет лучше владеть собственным телом, будет иметь хорошую физическую форму и спортивную выносливость, необходимую для овладения программы «Бальные танцы». В распределении учебного материала по годам обучения учитывался принцип систематического и последовательного обучения. Последовательность в обучении поможет учащимся применять полученные знания и умения в изучении нового материала. Формирование у учащихся умений и навыков происходит постепенно: от первого знакомства с основными элементами и до правильного, осмысленного их выполнения.

Содержание учебного предмета «Общая физическая подготовка» соответствует направленности общеразвивающей программы, а также в дополнение к программе «Бальные танцы» и на приобщение учащихся к любительскому танцевальному искусству.

Годовые требования содержат примерные исполнительские программы, разработанные с учетом индивидуальных и возрастных возможностей, интересов обучающихся.

В конце 1-ого года обучения ребенок знает технику безопасности при выполнении упражнений, знает основные элементарные базовые спортивные упражнения, упражнения для растяжки.

В конце 1-ого года обучения ребенок умеет выполнять технически правильно базовые упражнения, умеет правильно распределять нагрузку на мышцы, умеет применять правильную технику дыхания.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Оценка результативности усвоения знаний проводится в форме контрольного урока.

Текущая аттестация проводится с целью контроля за качеством освоения учебного материала предмета и направлена на поддержание учебной дисциплины, а также носит стимулирующий характер.

Текущий контроль осуществляется регулярно преподавателем, отметки выставляются в журнал. В них учитываются:

- отношение ученика к занятиям, его старание, прилежность;
- качество выполнения заданий;
- инициативность и проявление самостоятельности;
- темпы продвижения.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития учащегося и степень освоения им учебных задач на данном этапе.

Формами промежуточной аттестации являются зачеты, контрольные уроки.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится с целью установить соответствие полученных знаний, умений и навыков в соответствии с программными требованиями. Аттестация проходит в форме контрольного урока.

Критерии оценки

С целью промежуточной и итоговой проверки качества усвоения знаний и навыков, подтверждения спортивного совершенствования и улучшения спортивной формы, в ОП разработана система поэтапных аттестационных испытаний. Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Физическое мастерство участников оценивается по 5-бальной системе:

Оценка	Критерии оценивания
5 («отлично»)	технически качественное и осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;

4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (в техническом плане,);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно, слабая техническая подготовка, незнание техники исполнения изученных упражнений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки) ..	отражает достаточный уровень спортивной подготовки и выполнения на данном этапе обучения.

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде спортивных праздников.

V. Методическое обеспечение образовательной программы

В основу разработки программы положены педагогические технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- технология развивающего обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- компетентностного и деятельностного подхода.
- здоровьесберегающие,
- игровые,
- проблемного обучения.

Методы и приемы обучения, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

Наглядный метод включает в себя разнообразные приемы:

- образный показ педагога,
- эталонный образец - показ движения лучшими исполнителями,
- наглядно-слуховой приём,
- использование наглядных пособий.

Словесный метод состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ,

- инструкция,
- беседа,
- словесный комментарий педагога по ходу выполнения упражнений,

Практический метод обогащен комплексом приёмов: игровой приём.

- соревновательность,
- комплексный прием обучения
- динамичность (повторяемость движений),
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений,
- развитие пластических линий.

Очень эффективен психолого-педагогический метод:

- приём педагогического наблюдения,
- проблемного обучения и воспитания,
- приём индивидуального подхода к каждому ребёнку
- приём контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха,
- педагогическая оценка исполнения ребенком упражнений.

С точки зрения возрастных психофизиологических особенностей детей, типологических особенностей каждого ребенка, обучение носит наглядно-действенный характер с преобладанием наглядных и практических методов (показ; повторность движений; игровой; релаксации; использование пластических образов-метафор). Начальный этап познания и освоения заключается в освоении азов гимнастики, растяжки основных пространственных рисунков - фигур, общеукрепляющих мышечный аппарат упражнений, так необходимых на этом этапе развития ребенка.

Структура занятия:

Первая часть занятия (подготовительная):

- вход учащихся в танцевальный/хореографический зал;
- построение учащихся в несколько линий, колонн;
- поклон педагогу;
- разминка.

Вторая часть занятия (основная):

- гимнастика;
- основные упражнения;

Третья часть занятия (заключительная):

- закрепление пройденного материала;
- заминка;
- поклон педагогу;
- выход из зала.

VI. Список учебной и методической литературы

1. Мошкова Е. И. Ритмика и балльные танцы. Учебная программа для начальной и средней школы, М., Просвещение, 1997г.
2. Коваленко А.А. Структура и содержание учебной программы для групп начального обучения ДЮСШ по спортивным танцам. В сб.: Тезисы 1 Конференции..., М., 1997г.
3. Буренина А. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 2-е изд., испр. И доп. – СПб: ЛОИРО, 2000.
4. Левин М. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001