Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №75/42

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №8 от 13.06.2023

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №75/42
_____ И.Г. Минина
Приказ от 13.06.2023 №259

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 75/42

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 75/42
Дата: 2023.09.07 11:28:54 +05'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «АКВАМАРИН»

Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации: 4 года

Составитель программы:
Бызова Олеся Павловна,
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

Нижний Тагил
2023

Содержание

	стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы……	3
1.1. Пояснительная записка…….	3
1.2. Цель и задачи Программы……	5
1.3. Учебный план…….	5
1.4. Планируемые результаты реализации Программы……	5
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий……	9
2.1. Календарный учебный график…….	9
2.2. Условия реализации Программы…….	10
2.3. Формы аттестации / контроля……...	10
2.4. Оценочные материалы……..	10
2.5. Методическое обеспечение……...	11
Раздел 3. Рабочая программа «Аквамарин»……...	11
Раздел 4. Список литературы……...	12

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Аквамарин» является нормативно-управленческим документом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №75/42 (далее – МБОУ СОШ №75/42), определяющим организационно-управленческие и содержательно-деятельностные предпосылки осуществления деятельности в сфере дополнительного образования. Настоящая Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Конституции Российской Федерации (от 12.12.1993 г.);
- Конвенции о правах ребенка (от 20.11.1989 г.);
- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г., №273-ФЗ; с изм.);
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г., №629);
- Распоряжения Правительства Российской Федерации «Стратегия воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (от 29.05.2015 г., №996-р);
- Распоряжения Правительства Российской Федерации «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (от 31.03.2022 г., №678-р);
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательным программам» (от 18.11.2015 г., №09-3242);
- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021 г., регистрационный №62296) с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.12.2022 г. №24 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.03.2023 г., регистрационный №72558), действующими до 01.03.2027 г.;
- «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18.12.2020 г., регистрационный №61573), действующими до 01.01.2027 г.
- Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №75/42;
- Программы развития Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №75/42 на 2020-2024 годы.

Настоящая Программа представляет собой открытый для всех субъектов образовательной деятельности документ, который дает представление о ее содержании и сроках обучения, и направлена на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся; удовлетворение индивидуальных

потребностей обучающихся в физическом совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся; адаптацию обучающихся к жизни в обществе; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности; а также удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов.

Актуальность Программы обусловлена необходимостью создания условий для укрепления здоровья детей школьного возраста. В «век гиподинамии» ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Новизна Программы состоит в том, что она преобразует предметно-ориентированную модель обучения, дополняя ее метапредметными возможностями и средствами индивидуализации, дифференциации и мотивации личностно-значимой деятельности через использование традиционных и инновационных образовательных технологий и методов обучения, а также авторской методики проведения учебных занятий.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что предлагаемая в Программе групповая форма обучения позволит обучающимся овладеть навыками командной работы, а работа над практическими заданиями способствует получению навыков применять системный подход для решения поставленных задач, рассматривать и предлагать возможные варианты решения поставленной задачи.

Отличительными особенностями. Программа «Аквамарин» разработана на основе дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Ритмика и танец» (авт. Е.В. Ротчев), «Хореография» (авт. Коротеев И.В.). Содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, которые используются на всех занятиях. Содержание материала постепенно усложняется. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Адресат программы. Программа предназначена для детей 7-11 лет.

Формы обучения и виды занятий. Основной формой работы являются учебные занятия. На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, коллективное творчество. Программой предусмотрено проведение комбинированных занятий, которые, в основном, имеют, практико-ориентированный характер.

Уровень Программы: базовый.

Режим занятий: занятия проводятся с учащимися 1 классов 1 раз в неделю по 1 часу (модуль 1: 7-8 лет) и с учащимися 2-4 классов 1 раз в неделю по 2 часа (модуль 2: 8-9 лет, модуль 3: 9-10 лет, модуль 4: 10-11 лет).

Продолжительность одного занятия – 45 минут.

Наполняемость группы: 15 человек. Группы формируются с учетом возраста обучающихся.

Объем Программы: 238 часов (с учетом проведения занятий в четырех группах).

1.2. Цель и задачи Программы

Приоритетной **целью** Программы является развитие физических и творческих способностей обучающихся средствами танцевально-ритмической гимнастики.

Поставленная цель обусловила следующие основные **задачи**:

обучающие:

- обучить учащихся основам музыкально-ритмической деятельности в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- обучить понятиям: характер музыки, темп, ритм;
- совершенствовать основные двигательные навыки.

развивающие:

- способствовать физическому развитию обучающихся;
- формировать осанку, правильное дыхание;
- развивать эластичность мышц, их подвижность;
- развивать танцевальный шаг, правильную осанку, постановку корпуса, четкую координацию движений, гибкость суставов;
- развивать ритмичность, музыкальность, артистичность и эмоциональную выразительность;

воспитательные:

- воспитывать у обучающихся культуру поведения, общения, чувство любви и уважения к искусству своей страны и других народов;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать чувство ответственности и дисциплину;
- вовлечь в художественно-творческую деятельность.

1.3. Учебный план

№	Название модуля	Количество часов			Форма итоговой аттестации
		всего	теория	практика	Итоговая аттестация не предусмотрена
1.	Модуль №1: 7-8 лет	34	3	31	
2.	Модуль №2: 8-9 лет	68	4	64	
3.	Модуль №3: 9-10 лет	68	4	64	
4.	Модуль №4: 10-11 лет	68	4	64	

1.4. Планируемые результаты реализации Программы

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию;

- уважительное отношение к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде;

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

Метапредметные результаты

Планируемые метапредметные результаты освоения Программы представлены в соответствии с подгруппами УУД и раскрывают и детализируют основные направленности метапредметных результатов.

Регулятивные универсальные учебные действия

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающиеся научатся:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающиеся научатся:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающиеся научатся:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта / результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающиеся научатся:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающиеся научатся:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Коммуникативные универсальные учебные действия

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающиеся научатся:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием / неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающиеся научатся:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т.д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные / отобранные под руководством педагога;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- выполнять организующие команды и приемы;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять рисунок;
- выполнять движения в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев;

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво танцевальные комбинации.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Реализация Программы предполагает 34 недели.

Учебный год в МБОУ СОШ №75/42 начинается 01.09 и заканчивается 26.05. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год заканчивается в предыдущий рабочий день.

Продолжительность учебных четвертей составляет:

I четверть – 8 учебных недель;

II четверть – 8 учебных недель;

III четверть – 11 учебных недель;

IV четверть – 7 учебных недель.

Продолжительность каникул для обучающихся составляет:

по окончании I четверти (осенние каникулы) – 9 календарных дней;

по окончании II четверти (зимние каникулы) – 9 календарных дней;

по окончании III четверти (весенние каникулы) – 9 календарных дней;

по окончании учебного года (летние каникулы) – не менее 8 недель.

Для обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия обучающихся реализация Программы может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

2.2. Условия реализации Программы

Образовательная организация располагает необходимой материально-технической базой, обеспечивающей организацию дополнительного образования детей по данной Программе, соответствующей санитарно-эпидемиологическим и противопожарным правилам и нормам.

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое и методическое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование:

- коврик гимнастический (15 шт.);
- ноутбук (1 шт.);
- музыкальные колонки (1 шт.).

Методическое обеспечение:

- музыкальные диски;
- видео-диски.

Для обучающихся необходима спортивная одежда и обувь.

2.3. Формы аттестации / контроля

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая по окончании изучения каждого раздела. Основными формами диагностики являются следующие:

- участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня (в соответствии с положениями о конкурсах, фестивалях);
- участие в концертной деятельности и массовых мероприятиях различного уровня.

Итоговая аттестация не предусмотрена.

2.4. Оценочные материалы

Текущий контроль успеваемости, т.е. промежуточная проверка знаний, умений и навыков, осуществляется в течение всего учебного года посредством наблюдения за учащимися во время занятий.

2.5. Методическое обеспечение занятий

С целью достижения качественных результатов учебный процесс оснащен современными техническими средствами, средствами изобразительной наглядности, игровыми реквизитами. С помощью мультимедийных элементов занятие визуализируется, вызывая положительные эмоции учащихся и создавая условия для успешной деятельности каждого ребенка.

Раздел 3. Рабочая программа «Аквамарин»

Модуль 1: 7-8 лет

№	Название темы	Всего часов	в том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0	наблюдение (постоянно), выступления на праздниках / конкурсах (по мере проведения)
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	1	3	
3.	Ритмико-гимнастические упражнения	5	1	4	
4.	Танцевальные упражнения под музыку	5	0	5	
5.	Хоровод	4	0	4	
6.	Элементы русской пляски	5	0	5	
7.	Элементы эстрадного танца	5	0	5	
8.	Элементы бального танца	5	0	5	
Итого:		**34**	**3**	**31**	

Модули 2-4: 8-9 лет, 9-10 лет, 10-11 лет[1]

№	Название темы	Всего часов	в том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0	наблюдение (постоянно), выступления на праздниках / конкурсах (по мере проведения)
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	6	1	5	
3.	Ритмико-гимнастические упражнения	10	1	9	

[1] Предполагается единая программа для трех модулей обучения (8-9 лет, 9-10 лет, 10-11 лет), но с усложнением выполняемых заданий в соответствии с возрастом обучающихся.

4.	Танцевальные упражнения под музыку	10	1	9	
5.	Хороводы	7	0	7	
6.	Элементы русской пляски	10	0	10	
7.	Элементы эстрадного танца	12	0	12	
8.	Элементы бального танца	12	0	12	
Итого:		**68**	**4**	**64**	

Содержание Программы[2]

1. Введение. Инструктаж по технике безопасности.

2. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Построения и перестроения. Ориентировка в направлении движений. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.

3. Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабление мышц.

4. Танцевальные упражнения под музыку. Выполнение имитационных упражнений и игр. Упражнения на самостоятельное определение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

5. Хороводы. История появления хоровода. Знакомство с танцевальными движениями хоровода. Разучивание хоровода (в соответствии с возрастом учащихся).

6. Элементы русской пляски. История русского народного танца. Знакомство с танцевальными движениями русского народного танца. Разучивание танцев (в соответствии с возрастом учащихся).

7. Элементы эстрадного танца. Знакомство с танцевальными движениями эстрадного танца. Разучивание танцев (в соответствии с возрастом учащихся).

8. Элементы бального танца. Знакомство с танцевальными движениями бального танца. Разучивание танцев (в соответствии с возрастом учащихся).

Раздел 4. Список литературы

1. Барышникова, Т.А. Азбука хореографии. Внимание: дети [текст] / Т.А. Барышникова. – М., 2000.

2. Бриске, И.Э. Ритмика и танец [текст] / И.Э. Бриске. – Челябинск, 2013.

3. Ветлугина, Н.А. Музыкальное развитие ребенка [текст] / Н.А. Ветлугина. – М.: Просвещение, 2012.

[2] Предполагается идентичным для всех модулей обучения.

4. Зарецкая, Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста [текст] / Н.В. Зарецкая. – М., 2017.

5. Михайлова, М.А., Воронина, Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения [текст] / М.А. Михайлова. – Ярославль, 2014.

6. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей [текст] / Ж.Е. Фирилева. – М., 2013.