

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

Принята на заседании
Педагогического совета
От «30» августа 2022 г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор ГБУ КО «Школа-интернат №1»

Н.Ю.Андреева
«30» августа 2022 г.

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

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации – 9 месяцев

автор-составитель:
Опалинская Оксана Эдуардовна,
учитель

г. Калининград, 2022 год

Пояснительная записка

Направленность программы

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

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.

Отличительные особенности программы

Программа заключается в использовании игровых 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.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 10-15 лет. Состав группы постоянен. В группы обучающиеся набираются согласно состоянию здоровья. Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 68 часа.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

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

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 68 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность

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 воспитанников.

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.

Практическая значимость

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.

Цель:

- 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:

Обучающие:

- знать 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.

Развивающие и оздоровительные:

- 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.

Воспитательные:

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

Основные формы и методы

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.

Принципы отбора содержания

Ориентируясь на решение задач, настоящая Программа в своём предметном содержании направлена на:

- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с состоянием здоровья, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал)
- Соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.
- В расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В зависимости от цели и задач используются комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, оздоровительной.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, оздоровительной.

Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые и индивидуальные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные занимающиеся получают самостоятельные задания.

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход.

При занятиях в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Занятия по типу могут быть:

- практические;
- теоритические;
- комбинированные;
- тренировочные;
- контрольные.

Формы проведения занятий:

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

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Ведущие принципы обучения:

1. Индивидуальный подход;
2. Предотвращение наступления утомления, используя для этого разнообразные средства (чередование умственной и практической деятельности, преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического и спортивного материала и средств наглядности).
3. Проявление педагогического такта. Постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому занимающемуся, развитие в нём веры в собственные силы и возможности.

Планируемые результаты

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 композиции.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей младшего школьного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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.

Мониторинг физической подготовленности школьников представлен в таблице.

Формы подведения итогов:

- участие в тематических праздниках;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие.

Формы аттестации

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит в форме мониторинга. А также в конце года готовится отчетное занятие.

Оценочные материалы

№	Фамилия Имя	Общая физическая подготовка		Специальная физическая подготовка		Музыкально-ритмическая подготовка		Коммуникативные 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); 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 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; легко находит свое место при совместных построениях, танцевальных композициях и в играх; быстро реагирует на сигнал; с большим удовольствием участвует в играх; соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Содержание 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:

- Овладение 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.

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Всего часов	Из них		Формы аттестации,
			теория	практик	

				а	контроля
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	

Содержание Программы

(68 часа, 2 часа в неделю)

Программа состоит из следующих разделов:

Раздел 1. Введение. Гигиенические основы занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Раздел 4. Музыкально-ритмическая подготовка.

Раздел 5. Коммуникативные упражнения и игры.

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 учётом 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.

Номер	Тема занятия	Содержание
-------	--------------	------------

занятия		
№ 1,40	Введение.	Гигиенические основы занятий. Одежда для занятий и опрятный вид занимающихся. Элементарные сведения о танцевальных композициях. Правила поведения на занятиях. О пользе занятий физическими упражнениями.
№ 2, 3, 8, 9, 16, 17, 22, 23, 29, 30, 36, 37, 44, 45, 50, 51, 57,58,	Общая физическая подготовка.	<p>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.</p> <p>Общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение: для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища: для ног; для мышц голени и стопы.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на пластику и расслабления. Пластичные упражнения для рук; наклоны корпуса в координации с движениями рук; напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.</p> <p>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.</p>
№ 4, 5, 10, 11, 18,19, 24, 25, 31, 32, 38, 39,	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения: а) упражнения в равновесии: стойка на носках; равновесие в стойке на левой, на правой ноге;

46, 47, 52,53, 59, 60, 63,64		<p>переднее равновесие «цапля», заднее равновесие «ласточка»;</p> <p>б) волны: руками (одновременные и последовательные);</p> <p>в) вращения: переступанием.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения с обручем. Кат обруча прямо; прыжки из обруча в обруч; вращение туловищем обруча; прыжки через обруч.</p>
№ 6,7, 12,13, 20, 21, 26, 27, 33, 34, 41, 42, 48, 49, 54,55, 61, 62, 65,66	Музыкально-ритмическая подготовка.	<p>Воспроизведение характера музыки посредством движений с предметом и без предмета, музыкально-сюжетные игры, спортивно-танцевальные композиции.</p> <p>Имитационные упражнения и игры.</p> <p>Имитационные действия выполняются всем туловищем или какой-либо частью тела.</p> <p>Имитация различных действий людей, передача в движении характерных особенностей животных, птиц. Выполнение имитаций бытовых действий (стирки, лепки пирожков)</p> <p>Танцевальные упражнения.</p> <p>а) мягкий шаг – перекал с носка на всю стопу с незначительным сгибанием ноги в коленном суставе;</p> <p>б) высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90°;</p> <p>в) приставной шаг – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной ноге.</p> <p>Танцевальные композиции с предметом (предметами)</p>
№ 14, 15, 28, 43, 56, 67	Коммуникативные упражнения и игры.	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. Выполнение различных упражнений, формирующих согласованные действия.
№ 35, 68	Отчетное занятие	В группах занимающихся

Календарно-тематическое планирование

№	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.</p> <p>Комплекс №1. (общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий

				<p>«сертаки»).</p> <p>Упражнения для развития координации движений. Кто дольше на одной ноге.</p> <p>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>		
4-5	сентябрь	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.</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>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий
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 – перекал с носка на всю стопу с незначительным</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция

				<p>сгибанием ноги в коленном суставе. Имитационные упражнения и игры «Домашние животные». Подведение итогов.</p>		
8-9	сентябрь	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Общая физическая подготовка. 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») Упражнения для развития координации движений. Кто дольше на одной ноге. Различные варианты заданий: <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. Подведение итогов. </p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий
10-11	октябрь	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 ловля двумя руками, бросок с</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий

				<p>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).</p> <p>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 – перекаат 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>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция

				«Передай мяч», «Колонна, шеренга, круг» Подведение итогов.		
16-17	октябрь	Учебно-тренировочное занятие	2	Тема занятия: Общая физическая подготовка. 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»). Эстафеты. Упражнение на расслабление «Кораблик». Подведение итогов.	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/эстафеты
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:	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий

				переднее равновесие «цапля», заднее равновесие «ласточка»; волны руками из и.п. стоя или лежа на спине (одновременные и последовательные). Подведение итогов.		
20-21	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 – 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 «Профессии».</p> <p>Разучивание танцевальной композиции с предметом на выбор учителя.</p> <p>Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция
22-23	ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Общая физическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий

				<p>Отработка строевого шага. Повторить комплекс №1 со сменой ведущего (общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение «сертаки»). «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°;</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция

				<p>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>		
28	ноябрь	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
29-30	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Общая физическая подготовка.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>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.</p> <p>Ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно. Повторить комплекс №1 со</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий

				<p>сменой ведущего (общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение «сертаки»).</p> <p>«Удочка». Упражнения для развития координации движений.</p> <p>«Лодочка», «Лодочка наоборот».</p> <p>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>Упражнение на расслабление «Кораблик».</p> <p>Подведение итогов.</p>		
31-32	декабрь	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
33-34	декабрь	Учебно-тренировоч	2	<p>Тема занятия: Музыкально-ритмическая подготовка.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/

		ное занятие		<p>Приветствие, организация начала занятия. Основные виды движений под музыку. 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. 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.</p>		текущий/ танцевальная композиция
35	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Тема занятия: Отчетное занятие.	актовый зал	Фронтальная, групповая/ текущий/ танцевальная композиция
36-37	январь	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-	актовый зал	Фронтальная, групповая/ текущий/ эстафеты

				<p>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. Подведение итогов.</p>		
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. 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. Элементарные сведения о танцевальных композициях. Правила поведения на занятиях. Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий
41-42	февраль	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Музыкально-ритмическая подготовка. Приветствие, организация начала занятия. Основные виды движений под музыку. 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. Выполнение имитаций бытовых действий (стирки, лепки пирожков). Имитационные упражнения на выбор занимающихся (закрепление пройденного материала).</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция

				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;	актовый зал	Фронтальная, групповая/ текущий/

				<ul style="list-style-type: none"> – стоять на возвышенности; – менять положение поднятой ноги: вынести вперед, в сторону согнутую или прямую. <p>Упражнение на расслабление «Кораблик».</p> <p>Подведение итогов.</p>		
46-47	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> <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).</p> <p>Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий
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</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция

				<p>сгибанием ноги в коленном суставе. Имитационные упражнения и игры «Домашние животные», «Морские жители», «Пришеоьцы».. Подведение итогов.</p>		
50-51	март	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Общая физическая подготовка. 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»). 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. Подведение итогов. 	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий
52-53	март	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;</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий

				<p>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).</p> <p>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>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция

				Повторение танцевальной композиции с предметом на выбор учителя. Подведение итогов.		
56	апрель	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.	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий
57-58	апрель	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»). Эстафеты. Упражнения для развития координации движений. Подведение итогов.	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий
59-60	апрель	Учебно-тренировочное занятие	2	Тема занятия: Специальная физическая подготовка	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий

		ное занятие		<p>Приветствие, организация начала занятия. Основные виды движений под музыку. Упражнения с мячом. Перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками, бросок с прыжком. Упражнения с обручем. Кат обруча прямо; прыжки из обруча в обруч, вращение туловищем обруча. 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>		текущий
61-62	май	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Музыкально-ритмическая подготовка. Приветствие, организация начала занятия. Основные виды движений под музыку. Танцевальные упражнения и разученные композиции. Имитационные упражнения и игры «Домашние животные» «Морские жители». Подведение итогов.</p>	актовый зал	Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция
63-64	май	Учебно-тренировочное занятие	2	<p>Тема занятия: Специальная физическая подготовка. Приветствие, организация начала занятия. Основные виды движений под музыку: Специальные упражнения: вращения:</p>		Фронтальная, групповая/текущий

				<p>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>		
65-66	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: 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>		Фронтальная, групповая/текущий/танцевальная композиция
67	май	Учебно-	1	<p>Тема занятия: Коммуникативные</p>		Фронтальная,

		тренировочное занятие		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.		групповая/ текущий
68	май	Учебно-тренировочное занятие	1	Тема занятия: Отчетное занятие.		Фронтальная, групповая/ текущий/ танцевальная композиция
		Итого 68 часов				

Организационно-педагогические условия реализации, адаптированной дополнительной общеразвивающей 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», приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.11.2019 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Кадровое обеспечение

Качество реализации, адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается за счет наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого кружка. Педагогом должны быть пройдены курсы повышения квалификации в сфере дополнительного образования.

Методическое обеспечение

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
1	Ведение	Беседа	Словесный метод (беседа, диалог)	Инструктаж по технике безопасности	Опрос
2	Выполнение технических	Практическая, тренинг.	Наглядный метод (наблюдение,	Наглядный метод (наблюдение,	Наблюдение педагога

	приемов		исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения)	исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения)	
3	Учебно-тренировочное занятие	Игра	Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды	Самоанализ по итогам участия в играх

Материально-техническое обеспечение

Основное оборудование	Основное оснащение
1. Компьютер -1 шт.	1. Комплект мягкого модуля
2. Музыкальный центр – 1 шт.	2. Платочки -15 шт.
3 .USB, диски	3. Гимнастические палки -6 шт.
	4. Канат -1 шт.
	5. Мячи -15 шт.
	6. Обручи – 10 шт.
	7. Ленточки -15 шт.
	8. Дорожка «массажная» - 1 шт.
	9. Набор «Следочки-Ладочки» -1 шт.
	10. Мячи - «ежики» – 10 шт.
	11. Полусфера балансировочная- 6 шт.
	12. Коврики массажные – 8 шт.
	13. Балансировочные платформы

	"Речные камни" – 6 шт.
	14. Мешочки с песком – 12 шт.
	15. Подушка воздушная -2 шт.
	16. Скакалки гимнастические – 15 шт.

Список литературы

Нормативные правовые акты

Федеральный уровень:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599 .
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года «1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018г. №298н об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей.

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).

Приложение

Комплекс № 1. (общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение «сертаки»).

- 1) и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс; качая головой вправо, влево, переминаясь с ноги на ногу;
- 2) и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; поочередно поднять руки в стороны и потянуться в одну сторону, затем в другую;
- 3) и.п. – стоя, ноги вместе, руки на пояс, выполняя «пружинку»;
- 4) и.п. – стоя, ноги вместе, руки на пояс; «рисовать» правой ногой на полу круг, то же левой ногой;
- 5) и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; вытягивая руки вперед, наклон вперед; вернуться в и.п.
- 6) и.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища; произвольные повороты туловища вправо-влево;
- 7) и.п. – лежа на полу; перекаты вправо, затем влево.