**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 233 с углубленным изучением иностранных языков Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

**ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

| РАССМОТРЕНО | РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДАЮ |
|---|---|---|---|
| Заседание МО<br>протокол<br>№ 1 от 30.08.2022 | на педагогическом совете<br>ГБОУ СОШ № 233<br>Санкт-Петербурга<br>Протокол № 1<br>от «30» августа 2022 | Руководителем<br>ОДОД<br>ГБОУ средней<br>школы<br>№ 233<br>Фукс В.А. | И.о. директора ГБОУ<br>средней школы № 233<br>Попова Н.С.<br>_____<br>Приказ № 10/6<br>от 01.09.2022 |

Попова Н.С. Подписано цифровой подписью: Попова Н.С. Дата: 2022.10.10 21:35:38 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**педагога дополнительного образования**

**Хлызов Дмитрий Александрович**

без квалификационной категории

Общеобразовательная общеразвивающая программа: **Танцы на мячах**

Срок реализации программы: **3 года**

Количество часов по программе: **144/ 144/144 часов**

Год обучения детей по программе (в текущем году): **второй**

Группа **№ 2.2**

Возраст детей, обучающихся в текущем году: **7-18 лет**

Режим занятий: **2 раза в неделю по 2 часа**

**2022 – 2023 учебный год**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

2-й год обучения

**Цель программы:** Укрепление физического здоровья детей, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни

**Задача на год** Формировать знания о влиянии занятий фитбол- аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма, развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Развивать мышечную силу, функции равновесия и вестибулярной
устойчивости, скоростно-силовых и координационных способностей.

**Ожидаемые результаты в конце курса обучения:** должны знать влияние занятий фитбол-аэробикой на организм понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия; владеть приемами самостраховки; выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактике плоскостопия выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

**Форма итоговой аттестации:** тестирование уровня физической подготовленности (контрольные упражнения и специальные тесты), творческий отчёт (творческие задания на импровизацию движений), показательные выступления перед учащимися кружка, школы и родителями.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПЕДАГОГА ХЛЫЗОВ ДМИТРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ**

**ОБЪЕДИНЕНИЕ «ТАНЦЫ НА МЯЧАХ»**

**ГРУППА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ 2022-2023 УЧ.ГОДА**

| № | Тема занятия | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Вводное занятие | 2 |
| 2 | Фитбол-гимнастика | 2 |
| 3 | Фитбол-гимнастика | 2 |
| 4 | Фитбол-гимнастика | 2 |
| 5 | Фитбол-гимнастика | 2 |
| 6 | Фитбол-гимнастика | 2 |
| 7 | Фитбол-гимнастика | 2 |
| 8 | Фитбол-гимнастика | 2 |
| 9 | Фитбол-гимнастика | 2 |
| 10 | Фитбол-гимнастика | 2 |
| 11 | Фитбол-гимнастика | 2 |
| 12 | Фитбол-гимнастика | 2 |
| 13 | Фитбол-танец | 2 |
| 14 | Фитбол-танец | 2 |
| 15 | Фитбол-танец | 2 |
| 16 | Фитбол-танец | 2 |
| 17 | Фитбол-танец | 2 |
| 18 | Фитбол-танец | 2 |
| 19 | Фитбол-танец | 2 |
| 20 | Фитбол-танец | 2 |
| 21 | Фитбол-танец | 2 |
| 22 | Фитбол-танец | 2 |
| 23 | Фитбол-танец | 2 |
| 24 | Фитбол-танец | 2 |
| 25 | Фитбол-танец | 2 |
| 26 | Фитбол-танец | 2 |
| 27 | Фитбол-танец | 2 |
| 28 | Фитбол-танец | 2 |
| 29 | Фитбол-танец | 2 |
| 30 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 31 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 32 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 33 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 34 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 35 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 36 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 37 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 38 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 39 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 40 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 41 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 42 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 43 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 44 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 45 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 46 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 47 | Фитбол-атлетика | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 48 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 49 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 50 | Фитбол-атлетика | 2 |
| 51 | Фитбол-коррекция | 2 |
| 52 | Фитбол-коррекция | 2 |
| 53 | Фитбол-коррекция | 2 |
| 54 | Фитбол-коррекция | 2 |
| 55 | Фитбол-коррекция | 2 |
| 56 | Фитбол-коррекция | 2 |
| 57 | Фитбол-коррекция | 2 |
| 58 | Фитбол-коррекция | 2 |
| 59 | Фитбол-коррекция | 2 |
| 60 | Фитбол-коррекция | 2 |
| 61 | Фитбол-коррекция | 2 |
| 62 | Фитбол-коррекция | 2 |
| 63 | Фитбол-коррекция | 2 |
| 64 | Фитбол-коррекция | 2 |
| 65 | Фитбол-игра | 2 |
| 66 | Фитбол-игра | 2 |
| 67 | Фитбол-игра | 2 |
| 68 | Фитбол-игра | 2 |
| 69 | Показательные выступления | 2 |
| 70 | Показательные выступления | 2 |
| 71 | Показательные выступления | 2 |
| 72 | Показательные выступления | 2 |
| | Итого: | 144 |

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцы на мячах» на 2022-2023 учебный год. Педагога Хлызова Дмитрия Александровича**

| Год обучения, номер группы | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.1 | 02.09.2022 | 31.05.2023 | 37 | 108 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2.2 | 02.09.2022 | 31.05.2023 | 37 | 108 | 216 | раза в неделю по 2 часа |