



Администрация города Коврова Владимирской области
Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
Дом детской культуры «Дегтярёвец»

Рассмотрена на заседании
методического совета
от « 28 » мая 2025г. Протокол № 04

Принята на заседании
педагогического совета
от « 29 » мая 2025г. Протокол № 04



УТВЕРЖДАЮ

Директор ДДК «Дегтярёвец»

П. В. Шилов

приказ № 08/1 от «29» мая 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа объединения «Общая физическая подготовка»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид программы: модифицированная

Возраст учащихся: 7 - 8 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень сложности: ознакомительный

Составитель:

Киреевкова Екатерина Александровна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Ковров
2025

Содержание

№ раздела	Наименование	Стр.
Раздел 1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка:	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3	Содержание программы	8
1.4	Планируемые результаты	10
Раздел 2	Комплекс организационно- педагогических условий	11
2.1	Календарный учебный график (см. Приложение № 1)	11
2.2	Условия реализации программы:	11
2.3	Формы аттестации	12
2.4	Оценочные материалы	13
2.5	Методические материалы	13
2.6	Список литературы	15
	Приложение №1	17
	Приложение №2	19

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Общая физическая подготовка» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Вид – модифицированная.

Уровень – ознакомительный.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «ОФП» разработана в соответствии с учетом требований государственных нормативных актов для системы дополнительного образования, в том числе:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и

содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:

1. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;

2. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);

3. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;

7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных

общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

9. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей»;

13. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта «Образование».

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

1. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;

2. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;

3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;

4. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р»;
5. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;
6. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;
7. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;
8. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 «Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;
9. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365»;
10. Приказ управления образования № 284 от 6 июля 2020 г. «О реализации распоряжения департамента образования администрации Владимирской области от 30.06.2020 г. № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 г. № 365»;
11. Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;
12. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец»;
13. Положение «О структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец»;
14. Положение «По организации индивидуальных форм занятий в образовательно-воспитательном пространстве ДДК «Дегтярёвец»

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость). ОФП укрепляет здоровье, увеличивает сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям, повышает иммунитет. ОФП обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, подготавливает базу для специфической физической подготовке в конкретном виде спорта.

Программа **ОФП** опирается на технологии Барчуков И.С., Нестеров А.А., Физическая культура и спорт. Данная программа составлена на основе учебного материала и опыта ведущих педагогов России, практических рекомендаций специалистов в области теории и методики воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Актуальность программы заключается в том, что занятие по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культуры.

Отличительная особенность данной программы

ОФП позволяет детям быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. ОФП позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка; сотрудничество объединения с семьей; формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка.

Обучения в рамках данной образовательной программы состоит в обеспечении досуга детей развитии их физических качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость) и укреплении здоровья. Программа предназначена для дополнительной подготовки учащихся младшего школьного возраста к занятиям в танцевально - спортивном клубе «ФОКС», а также может служить основной программой для развития общей физической подготовки.

Новизна

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силовой выносливости и тактическими приемами в игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность программы заключается не только в укреплении здоровья, развитии общефизических и хореографических навыков учащихся, но и в развитии творческих и коммуникативных качеств личности учащихся.

Концептуальная идея состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации учащихся.

Практическая значимость состоит в совмещении нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить хореографическую подготовку.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени.

В программе отмечается соответствие целей, содержания и образовательных результатов согласно региональным социально-экономическим и социокультурным потребностям детей в нравственном и эстетическом развитии, способность решать современные задачи формирования творческих способностей и становление личности в целом.

Адресат программы

Принимаются дети в возрасте 7-8 лет. Программа адресована учащимся ТСК «ФОКС».

Объем и срок освоения программы программа рассчитана на 1 год.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Коллектив профильный, состав постоянный, набор ведется на общей основе. Занятия проводятся группами и парами. В группу принимаются все желающие.

Наполняемость групп от 12 до 15 чел.

В ходе реализации программы можно выделить ознакомительный уровень обучения:

1 год - 1 год (ознакомительный): Фитнес, йога, Экзерсис у станка, Экзерсис на середине на зала, Партерная гимнастика;

Режим занятий.

Занятия в группе проводятся: год -1 раза в неделю по 2 ч., 72 часа в год, либо

2 раза в неделю по 1 часу, 72 часа.

1.2. Цель программы:формировать основные двигательные навыки; физическое и нравственное воспитание, физическое развитие.

Личностные:

- воспитать у учащихся волю, целеустремленность
- воспитать у детей культуру общения

Метапредметные :

- развитьфизических качеств: координационных (равновесие, ритм, выносливости

Предметные:

- обучить основам базовых видов спорта (фитнес, йога)

1.3 Содержание программы

При наличии социального заказа от законного представителя ребенка с ОВЗ разрабатывается Программа коррекционно-развивающего курса в соответствии с нозологической группой.

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ. Введение в программу.	2	1	1	
2	Музыкальная грамота: понятие такта; Сильные и слабые доли.	2	1	1	Наблюдение, опрос.
3	Фитнес, йога	15	2	13	Наблюдение
4	Экзерсис у станка	15	2	13	Наблюдение, опрос.
5	Экзерсис на середине зала	15	2	13	Наблюдение, опрос.
6	Партерная гимнастика	15	2	13	Наблюдение, опрос.
7	Игра	8	2	6	Наблюдение, опрос.
	Итоги, часов за год	72	12	60	

Содержание учебного плана 1 год(ознакомительный)

Тема №1.Инструктаж по ТБ,

Теория: введение в программу.

Практика:знакомство с учащимися: анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

Тема №2. Музыкальная грамота.

Теория: музыкальные размеры

Практика:прослушивание, прохлопывание, ритмичный шаг.

Темп: быстро,медленно.

Тема № 3.Фитнес, йога

Теория: правила выполнения упражнений

Практика:

1.Фитнес: работа верхней части тела; работа головы; работа нижней части тела; многочисленные повторы работы рук, плеч; работа над центром; работа над дыханием.

Комплекс занятий по основным видам движений: качания, виса, лазания, вращения, катания, прыжков, равновесия.

2.Йога для детей.

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

- спокойствие (сидя, скрестить ноги, выпрямить спину)

- самолетик(лечь на живот, поднять руки и ноги)

- кобра (лечь на живот, поднять и опускать голову)
- слоник(стоя, наклоны вперед и назад)

Тема №4. Экзерсис у станка

Теория: изучение основы классического танца: постановка корпуса, рук, ног, головы;

Практика:

Исполнение Экзерсис у станка в четырех положениях:

- стоя лицом к станку придерживаясь двумя руками за палку станка;
- стоя спиной к станку открыв руки в сторону или положив их на палку;
- стоя за станком, лицом в зал, придерживаясь двумя руками за станок;
- стоя боком (левым, правым) придерживаясь за палку станка одной рукой.

Упражнения начинают изучать стоя лицом к станку, держась за него обеими руками, затем переходят к тем же упражнениям стоя боком к станку и держась за него одной рукой (другая открыта во II позиции).

На первом этапе изучения экзерсис у станка выполняется на всей стопе, а в дальнейшем используется подъем на полупальцы.

Тема №5. Экзерсис на середине зала

Теория: изучение основы классического танца: постановка корпуса, рук, ног, головы;

Практика:

Исполнение Экзерсис на середине зала в четырех положениях:

- правильное распределение центра тяжести подтянутого корпуса на двух и на одной ноге, равные бедра и в особенности подтянутое и выворотное бедро работающей ноги – основные условия для овладения устойчивостью.

- стоя сохранять выворотность ног и равновесие тела (особенно на полупальцах) без помощи станка.

- экзерсис на середине зала выполняется на всей стопе

- выполняется подъем на полупальцы.

Тема №6.

1. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Теория: ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики: -образные движения;

- танцевальные этюды на полу.

Практика: выполнение упражнений партерной гимнастики на растягивания и гибкость.

Танцевальные этюды, игры, танцы.

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.

Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Тема №7. Игра

Теория: правила выполнения игр

Практика:

Игры

- хитрая лиса
- солнышко и дождик
- светофор
- нашли себе пару
- удочка

1.4 Планируемые результаты

Учащиеся 1 года обучения

Личностные:

- выработано позитивное отношение к занятиям ОФП и к здоровому образу жизни;
- сформировано правильного отношения к семье, малой Родине;

Метапредметные:

- получено знания о процессе подготовки опорно-двигательный аппарат к исполнению танцев;
- развиты коммуникативные умения при работе в танцевальном коллективе;
- сформировано умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

Предметные:

- выполнено общеразвивающие упражнения
- выполнено индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- приобретено правила техники безопасности на занятиях;
- приобретено названия элементов и порядок их выполнения
- выполнены правила техники безопасности на занятиях;
- выполнены комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости.

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогические условий

2.1.Календарный учебный график вынесен в раздел «Приложение» см. Приложение №1

2.2Условия реализации программы

Материально- технические условия

Занятия по данной программе проходят в светлом, с хорошим освещением помещении, в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28, расположенном по адресу: г.Ковров, Олега Кошевого д.1/4.

Содержание и условие реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся по программе.

Для реализации программы необходимы: танцевальный зал, зеркала, 2 станка, музыкальная аппаратура, помещения для раздевалок.

Информационное обеспечение (интернет источники, видеоматериалы)

Аудиозаписи:

- детская танцевальная музыка,
- современная ритмичная музыка,
- специальные записи мелодий фитнеса для начинающих с хорошо прослушиваемым ритмом,
- современные мелодии и песни, обработанные под ритмы бальных танцев.

Для просмотра видеоматериала используются технические возможности ДДК либо помощь родителей учащихся в оснащении занятия видеоаппаратурой, когда это необходимо.

Форма одежды для занятий танцами:

мальчики – светлая рубашка (футболка), черные брюки (шорты), мягкие, легкие ботинки (чешки); девочки – светлая блузка или хореографический купальник, черная юбка, мягкие, легкие туфли (чешки).

Для выступления на концертах и конкурсах необходим костюм:

мальчикам: черные брюки, белая рубашка, черный галстук, черные ботинки;

девочкам: специальное однотонное платье для начинающих танцоров, туфли. Особое внимание следует уделить гигиеническим нормам (аккуратная и чистая одежда учащихся и педагога).

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности объединения физкультурно-спортивного направления.

Изученные курсы

1. В 2016 году обучение на курсах повышения квалификации в ГАОУ ДПО ВИРО в объеме 108 часов по теме «Формирование профессиональной компетентности педагога дополнительного образования».

2. В 2019 году обучение на курсах повышения квалификации в ГАОУ ДПО ВИРО в объеме 72 часов по теме «Современные технологии организации профессиональной деятельности педагога дополнительного образования».

Опыт работы 9 лет.

3. В 2023 году обучения на курсах повышения квалификации в ГАОУ ДПО ВИРО в объеме 36 часов по теме «Секреты успешного воспитания детей и подростков».

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации программ: виды мониторинга

Входящий: осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровня физической нагрузки. Формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

Текущий: проводится по окончанию темы; оценка качества усвоения материала, внимание обращается кроме правильности исполнения, техничности, активности уровня физической нагрузки и еще и значения теоретической и практической части.

Промежуточный: проводится по окончании первого полугодия в целях выявления освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программе (в форме открытого урока).

Итоговый: служит для выявления уровня освоения, учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, диплом, журнал посещаемости, дневник наблюдений, видеозапись, фото, анкетирования и тестирования.

Критерии оценки учебных результатов программы:

- развитие музыкально-танцевальных навыков, координации движений;
- развитие силы, скорости, выносливости, гибкости;
- освоение технического арсенала
- исполнение базовых фигур, умение точно и правильно выполнять их под музыку в паре и соло, смело передвигаться по танцевальной площадке;
- выразительность исполнения движений под музыку.

Способы фиксации учебных результатов программы: для каждого обучающегося составляется таблица, в которой в течение года оцениваются баллами (1-3 – низкий, 4-7 – средний, 8-10 – высокий).

Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Обнаружить успехи и проследить рост танцевального мастерства учащихся можно, анализируя:

- открытое занятие
- участие детей в концертах, мероприятиях ДДК Дегтяревца
- участие детей в городских мероприятиях.

2.4 Оценочные материалы

Методы выявления результатов воспитания и развития.

В практическом пособии Л.Н. Буйловой и Н.В. Кленовой «Как организовать дополнительное образование в школе» дается методика по выявлению результативности реализации дополнительных образовательных программ в виде таблиц, которые и были использованы в качестве оценочных материалов. (**График вынесен в раздел «Приложение» см. Приложение №2).**

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Методы обучения

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ и др.);
- практический

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий;
- совместно-индивидуальный – каждый делает свою работу самостоятельно и лишь на завершающем этапе она становится частью общей композиции;
- совместно-последовательный – результат действия выполненного одним участником процесса становится предметом деятельности другого (конвейер);
- совместно-взаимодействующий – итог последовательного выполнения обособленных действий разных детей, это плод коллективного творчества, совместного планирования, активного взаимодействия на всех этапах работы. В этих условиях от каждого требуется инициатива и в то же время готовность и способность согласовывать свои идеи и действия с общими задачами.

Формы организации образовательного процесса.

Занятия проводятся группами, и малыми группами (танцевальная пара). Согласно требованиям Союза Танцевального Спорта России для выхода пары на соревнования отработывается индивидуальная танцевальная схема по каждому танцу, соответствующая классу мастерства пары. Для каждой пары составляется индивидуальное расписание и календарно-тематическое планирование, не менее двух часов в неделю, так как партнеры могут быть разного уровня, возраста и учиться в разные смены в общеобразовательной школе.

Формы организации учебного занятия.

Одной из форм развития творческих способностей учащихся являются творческие задания на занятии и на дом: придумать движение или упражнение, придумать и исполнить свой танец на заданную тему.

Педагогические технологии:

Личностно-ориентированное обучение; технология индивидуального обучения (индивидуальный подход); коллективный способ обучения; коммуникативная технология; игровая технология; развивающего обучения; здоровьесберегающая технология;

Основными формы работы является игра; основными методами с детьми является словесные, наглядные, практические, логические, гностические, эмоциональные, познавательные и другие. Форма подведение итогов могут быть открытое занятие, концерт, игра, рефлексия.

Алгоритм учебного занятия.

1. Подготовительная часть: разминочный комплекс, упражнения на внимание, упражнения на координацию, упражнения на осанку, развивающие упражнения.

2. Основная часть:

Занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных направлений (фитнес, йога, станок, середина, портер и т.д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

3. Заключительная часть: упражнения на дыхание, упражнения на гибкость, растяжка. Разбор общих и индивидуальных ошибок. Индивидуальное объяснение отдельным ученикам. Творческое задание на уроке: кто выразительней и правильней сделает упражнение. Данный метод очень эффективен. Дети учатся замечать ошибки в исполнении своих товарищей.

2.6 Список литературы

Список литературы для педагога

1. Андриянова Е.Ю. Детский фитнес в системе дополнительного образования. - М., 2011.
2. Апраксина О.А. Методика музыкального воспитания в школе / М.: Просвещение, 2018. - 222 с.
3. Барчуков И.С., Нестеров А.А., Физическая культура и спорт. Методология, теория практика. 127, 135-с.
4. Белорусовой В.В. и Решетень И.Н. Педагогика. Учебник для институтов физической культуры. Издание 2-е. Под общей редакцией д.п.н., профессор - М. Физкультура и спорт, 2014. - 288 с. 23.
5. Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Как организовать дополнительное образование в школе? Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2018. – 288 с.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца - М.: Лань, 2007. - 192 с
7. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. и др. От рождения до школы. Общеобразовательная программа дошкольного образования. – М.: Мозаика-синтез, 2013. – 336 с.
8. Глазунов Д.А. Психология. Развивающие занятия. М.-2011.
9. Жуков М. Н. Подвижные игры. М. 2004.
10. Конеева Е.В. Физическая культура: учебн. пособие., Ростов, -2006.
11. Лаптев А.П. Лекция по общей и спортивной гигиене. М. 2009.
12. Локальный акты ДДК «Дегтярёвец»
13. Самыгин С.А. Возрастная психология. Ростов на Дону. 2010.
14. Синтия Вейдер. Пилатес от А до Я. Феникс, 2007.

Для детей:

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М.: Айрис-Пресс :Рольф, 2015. – 262с.

2. Субботина Лариса. Детская фантазия.- Издат. Группа У-Фактория,2006

Для родителей:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Как общаться с ребенком. – Издат. Астрель,2009
2. Дистанционное обучение. Домашний комплекс ОФП урок.рф»
library/distantcionnoe_obuchenie...ofp_obsh.
3. Матвеева Л.Г. Мякушкин Д.Е. Выбойщик И. В. Что я могу узнать о своем ребенке. – Изд. У- Фактория, 2016.

**Календарный учебный график на 2025/2026 уч.год.
1-й год обучения(1.1 группа)**

№ п/п	Месяц	Неделя/ Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2.09	по расписанию	Групповая	2	Введение.Родительское собрание	Каб.№8	Наблюдение
2	сентябрь	9.09	по расписанию	Групповая	2	Комплектование группы	Каб.№8	Наблюдение
3	сентябрь	16.09	по расписанию	Групповая	2	Введение.Инструктаж по Техн. Безопасн. Фитнес: базовые шаги	Каб.№8	Наблюдение
4	сентябрь	23.09	по расписанию	Групповая	2	Разминка. Фитнес, йога: базовые шаги;	Каб.№8	Наблюдение
5	октябрь	30.10	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение
6	октябрь	7.10	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
7	октябрь	14.10	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
8	октябрь	21.10	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение
9	октябрь	28.10	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога,пилатес : базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение,опрос
10	ноябрь	4.11	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
11	ноябрь	11.11	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
12	ноябрь	18.11	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса,позиц.ног,рук	Каб.№8	Наблюдение
13	ноябрь	25.11	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса,позиц.ног,рук	Каб.№8	Наблюдение
14	декабрь	2.12	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение
15	декабрь	9.12	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
16	декабрь	16.12	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение

17	декабрь	23.12	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение
18	декабрь	30.12	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение, опрос
19	январь	13.01	по расписанию	Групповая	2	Инструктаж по технике безопасности. Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения; Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение, опрос
20	январь	20.01	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса, позиц. ног, рук	Каб.№8	Наблюдение
21	январь	27.01	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса, позиц. ног, рук	Каб.№8	Наблюдение
22	февраль	3.02	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц. ног, рук;	Каб.№8	Наблюдение
23	февраль	10.02	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц. ног, рук;	Каб.№8	Наблюдение
24	февраль	17.02	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога, пилатес: базовые шаги, дыхательные упражнения	Каб.№8	Наблюдение
25	февраль	24.02	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога, пилатес: базовые шаги, дыхательные упражнения	Каб.№8	Наблюдение
26	март	3.03	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога, пилатес: базовые шаги, дыхательные упражнения	Каб.№8	Наблюдение
27	март	10.03	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса, позиц. ног, рук	Каб.№8	Наблюдение
28	март	17.03	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса, позиц. ног, рук	Каб.№8	Наблюдение
29	март	24.03	по расписанию	Групповая	2	Портерная гимнастика: упражнения на корпус и расслабление мышц	Каб.№8	Наблюдение
30	апрель	31.04	по расписанию	Групповая	2	Портерная гимнастика: упражнения на корпус и расслабление мышц	Каб.№8	Наблюдение
31	апрель	7.04	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц. ног, рук;	Каб.№8	Наблюдение
32	апрель	14.04	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц. ног, рук;	Каб.№8	Наблюдение, опрос
33	апрель	21.04	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц. ног, рук;	Каб.№8	Наблюдение
34	апрель	28.04	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога, : базовые шаги, дыхательные упражнения	Каб.№8	Наблюдение
35	май	5.05	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога, : базовые шаги, дыхательные упражнения	Каб.№8	Наблюдение
36	май	12.05	по расписанию	Групповая	2	Портерная гимнастика: упражнения на корпус и расслабление мышц	Каб.№8	Наблюдение

<i>пользоваться компьютерными источниками информации</i> <i>1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)</i> 2. Учебно-коммуникативные умения: <i>2.1. Умение слушать и слышать педагога</i> <i>2.2. Умение выступать перед аудиторией</i> <i>2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии</i> 3. Учебно-организационные умения и навыки: <i>3.1. Умение</i>	<i>в учебно-исследовательской работе</i> Адекватность восприятия информации, идущей от педагога Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным	Уровни — по аналогии с п. 3.1.1. Уровни — по аналогии с п. 3.1.1. Уровни — по аналогии с п. 3.1.1. Уровни — по аналогии с п. 3.1.1. Уровни — по аналогии с п. 3.1.1.		Наблюдение
---	--	---	--	------------

<i>организовать свое рабочее (учебное) место</i> <i>3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</i> <i>3.3. Умение аккуратно выполнять работу</i>	требованиям Аккуратность и ответственность в работе	Уровни — по аналогии с п. 3.1.1 • <i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); • <i>средний уровень</i> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2); • <i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период) удовл.-хорошо-отлично	1 5 10	Наблюдение
---	---	---	-----------------------------	-------------------

Таблица 2

Мониторинг личности развития ребенка в процессе освоения дополнительной образовательной программы

<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	<i>Возможное кол-во баллов</i>	<i>Методы диагностики</i>
I. Организационно-волевые качества: <i>1 Терпение</i>	<i>Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности</i>	- терпения хватает меньше, чем на ½ занятия;	1	Наблюдение
		- терпения хватает больше, чем на ½ занятия;	5	
		- терпения хватает на все занятие;	10	
	<i>Способность активно побуждать себя к практическим действиям</i>	— волевые усилия ребенка побуждаются извне;	1	Наблюдение
		— иногда — самим ребенком;	5	
		— всегда — самим ребенком	10	
	<i>Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)</i>	— ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне;	1	Наблюдение
		— периодически контролирует себя сам;	5	
		— постоянно контролирует себя сам	10	
<i>2. Воля</i>				
<i>3. Само-контроль</i>				

II. Ориентационные качества: <i>1. Самооценка</i> <i>2. Интерес к занятиям в детском объединении</i>	<i>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</i> <i>Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы</i>	— завышенная; — заниженная; — нормальная — интерес к занятиям продиктован ребенку извне; — интерес периодически поддерживается самим ребенком; — интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	1 5 10 1 5 10	Анкетирование Тестирование
---	--	--	----------------------------------	---