



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

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
от « 23 » мая 2022г. Протокол № 04

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 23 » мая 2022г. Протокол № 04



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

**Направленность:** физкультурно – спортивная

**Вид программы:** модифицированная

**Возраст учащихся:** 7-10 лет

**Срок реализации:** 1год

**Уровень сложности:** ознакомительный

Составитель:  
Киреевкова Екатерина Александровна  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

г. Ковров  
2022

## *Содержание*

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование</i>	<i>Стр.</i>
1	Основные характеристики программы	3
1.1	Пояснительная записка:	3
1.1.1	Направленность программы	3
1.1.2	Актуальность программы	4
1.1.3	Отличительная особенность программы, новизна	4
1.1.4	Адресат программы	4
1.1.5	Формы обучения и режим занятий	4
1.1.6	Сроки реализации программы	5
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Ожидаемые результаты	5
2	Содержание программы	6
2.1	Учебный план	6
2.2	Содержание учебного плана	7
3	Формы аттестации и оценочные материалы	13
3.1	Формы аттестации	13
3.2	Оценочные материалы	14
4	Организационно-педагогические условия реализации программы	14
4.1	Календарный учебный график( <i>см. Приложение № 1</i> )	14
4.2	Условия реализации программы:	14
4.2.1	Материально-технические условия	15
4.2.2	Учебно-методическое обеспечение	15
4.2.3	Кадровое обеспечение	16
4.	Список литературы	17

## 1. Основные характеристики программы

### 1.1 Пояснительная записка

#### Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28;
- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец»;
- Положение «О структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец».
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в РФ»;
- Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

#### 1.1.1 Направленность - физкультурно-спортивная.

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 является **модифицированной**, она составлена на основе учебного материала и опыта ведущих педагогов России, практических рекомендаций специалистов в области теории и методики воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

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

**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.

### **1.1.3 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 развитию 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.

### **1.1.4 Адресат программы**

Принимаются дети в возрасте от 7 до 12 лет. Программа адресована учащимся ТСК «ФОКС».

### **1.1.5 Форма обучения и режим занятий**

**Форма обучения** – очная, с возможностью применения дистанционных форм обучения.

#### **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 10 до 15 чел.

#### **Режим занятий**

Занятия в группе проводятся: Занятия в группе проводятся: 1 год- 2 раза в неделю по 2 часа, в год 144ч.; 2 год - 3 раза в неделю по 2 часа- 216 ч. в год; 3 год - 3 раза в неделю по 2 часа- 216 часов.

### **1.1.6 Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года.

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

2 год ( базовый): Фитнес, йога, Пилатес, Ритмика, Экзерсис у станка, Экзерсис на середине на зала;

3 год ( продвинутый): Фитнес, йога, Пилатес, Ритмика, Экзерсис у станка, Экзерсис на середине на зала, Растяжка.

**1.2. Цель программы:** формирование основных двигательных навыков; физическое и нравственное воспитание, физическое развитие и укрепление здоровье детей; привитие детям любви к занятиям физической культурой.

**Задачи**

**Личностные:**

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

**Метапредметные :**

- развить физических качеств: координационных (равновесие, ритм, выносливости)

**Предметные:**

- обучить основам базовых видов спорта (фитнес, йога, пилатес, ритмика)

**1.3 Ожидаемые результаты**

**Учащиеся 1-го года обучения должны**

**знать:**

- правила техники безопасности на занятиях;
- названия элементов и порядок их выполнения

**уметь:**

- соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости.

**Учащиеся 2-го года обучения должны**

**знать:**

- правила техники безопасности на занятиях;
- названия элементов и порядок их выполнения

**уметь:**

- соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- исполнять элементы физических упражнений у станка, на середине зала;

**Учащиеся 3-го года обучения должны**

**знать:**

- правила техники безопасности на занятиях;
- названия элементов и порядок их выполнения

**уметь:**

- соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- исполнять элементы физических упражнений у станка, на середине зала, упражнения на полу ( партерная гимнастика).

**2.Содержание программы**

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

**2.1 Учебный план: ОФП 1-й год обучения**

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ. Введение в программу.	2	1	1	
2	Музыкальная грамота: понятие такта;	2	1	1	Наблюдение,

	Сильные и слабые доли.				опрос.
3	Фитнес, йога	20	2	18	Наблюдение
4	Экзерсис у станка	20	2	18	Наблюдение, опрос.
5	Экзерсис на середине зала	40	5	35	Наблюдение, опрос.
6	Партерная гимнастика	40	5	35	Наблюдение, опрос.
7	Игра	20	2	18	Наблюдение, опрос.
	Итоги, часов за год	144	18	126	

### Учебный план: ОФП 2-й год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ. Введение в программу.	2	1	1	
2	Фитнес, йога, пилатес	35	5	30	Наблюдение
3.	Ритмика	35	5	30	
4	Экзерсис у станка	35	5	30	Наблюдение, опрос.
5	Экзерсис на середине зала	35	5	30	Наблюдение, опрос.
6	Партерная гимнастика	40	10	30	Наблюдение, опрос.
7	Игра	34	4	30	Наблюдение, опрос.
	Итоги, часов за год	216	35	181	

### Учебный план: ОФП 3-й год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ. Введение в программу.	2	1	1	
2	Фитнес, йога, пилатес	35	5	30	Наблюдение
3.	Ритмика	35	5	30	
4	Экзерсис у станка	35	5	30	Наблюдение, опрос.
5	Экзерсис на середине зала	35	5	30	Наблюдение, опрос.
6	Партерная гимнастика, растяжка	40	10	30	Наблюдение, опрос.
7	Игра	34	4	30	Наблюдение, опрос.
	Итоги, часов за год	216	35	181	

## 2.2 Содержание учебного плана 1 год( ознакомительный)

**Цель:** физическое развитие и укрепление здоровье детей;

**Задачи**

**учащийся будет знать:**

Терминологию названия элементов и порядок их выполнения

**учащийся будет уметь:**

Выполнять разнообразные рисунки танца: построение в шахматном порядке; линия; круг; диагональ;

Позиции рук, позиции ног;

Выполнять комплексы физических упражнений.

**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, похлопывание, 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 исполняется 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.
- эжзерсис на середине зала исполняется на всей стопе
- исполняется 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

## **2.3 Содержание учебного плана 2 год.**

**Цель:** физическое развитие и укрепление здоровье детей;

### **Задачи**

**учащийся будет знать:**

Терминологию названия элементов и порядок их выполнения

**учащийся будет уметь:**

Выполнять разнообразные рисунки танца: построение в шахматном порядке; линия; круг; диагональ;

Позиции рук, позиции ног;

Выполнять комплексы физических упражнений.

## **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.Фитнес йога, пилатес.**

**Теория:** Работа верхней части тела; работа головы; работа нижней части тела; многочисленные повторы работы рук, плеч; работа над центром; работа над дыханием.

### **1.Фитнес**

**Теория:** правила выполнения упражнений

**Практика:** выполнение упражнений

**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**

**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)

## **3.Пилатес для детей**

**Теория:** правила выполнения упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом и о более мелких слабых мышцах.

**Практика:** выполнение упражнений

- веселый гимнаст
- змейка
- совушка

## **Тема№3.Ритмика для детей**

**Теория:** правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки, укреплению мышц спины и улучшению подвижности суставов. На занятиях ритмикой развиваются растяжка, прыжок, подъем, гибкость и артистичность поскольку в процесс обучения входит освоение простых танцевальных движений и хореографических композиций.

**Практика:** выполнение упражнений

- бег
- хотьба
- приседание
- прыжки

## **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 исполняется 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 исполняется на всей стопе
- исполняется 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

## **2.4 Содержание учебного плана 3 год**

**Цель:** физическое развитие и укрепление здоровье детей;

### **Задачи**

**учащийся будет знать:**

Терминологию названия элементов и порядок их выполнения

**учащийся будет уметь:**

Выполнять разнообразные рисунки танца: построение в шахматном порядке; линия; круг; диагональ;

Позиции рук, позиции ног;

Выполнять комплексы физических упражнений.

## **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.Фитнес йога, пилатес.**

**Теория:** Работа верхней части тела; работа головы; работа нижней части тела; многочисленные повторы работы рук, плеч; работа над центром; работа над дыханием.

### **1.Фитнес**

**Теория:** правила выполнения упражнений

**Практика:** выполнение упражнений

**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**

**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)

### **3.Пилатес для детей**

**Теория:** правила выполнения упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом и о более мелких слабых мышцах.

**Практика:** выполнение упражнений

- веселый гимнаст
- змейка
- совушка

### **Тема №3.Ритмика для детей**

**Теория:** правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки, укреплению мышц спины и улучшению подвижности суставов. На занятиях ритмикой развиваются растяжка, прыжок, подъем, гибкость и артистичность поскольку в процесс обучения входит освоение простых танцевальных движений и хореографических композиций.

**Практика:** выполнение упражнений

- бег
- хотьба
- приседание
- прыжки

### **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.

### **2. Растяжка (упражнения на полу)**

**Теория:** правила выполнения упражнений

**Практика:** выполнение упражнений

- наклоны тела вперед, в сторону
- наклоны тела назад
- наклоны тела к ногам сидя на полу
- полушпагат
- шпагат.

### **Тема №7. Игра**

**Теория:** правила выполнения игр

**Практика:**

**Игры**

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

## **3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

### **3.1 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.

**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.

### **3.2 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.

Уровня развития творческих способностей по методике Э. Торренса, где, прежде всего, обращается внимание на оригинальность (способность выдвигать идеи) и разработанность (способность детально разрабатывать придуманные идеи).

## **4. Организационно - педагогические условия программы**

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

### **4.2 Условия реализации программы**

Занятия должны проводиться в просторном зале с ровным покрытием (желательно паркет). Наличие зеркал в зале, перед которыми возможно отрабатывать упражнения.

**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, пилатес, 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

#### **4.2.1 Материально-технические условия**

Для реализации программы: аудиомэгнитофон (желательно с CD проигрывателем, т. к. в настоящее время большинство записей делается на компакт-дисках, и их использование более удобно).

Аудиозаписи: детская танцевальная музыка, современная ритмичная музыка.

Форма одежды для занятий ОФП:

мальчики – светлая футболка, черные шорты, мягкие чешки; девочки – хореографический купальник, черная юбка, мягкие чешки.

#### **4.2.2 Учебно – методическое обеспечение**

##### **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.

#### **Педагогические технологии :**

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

Основными формами 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.

#### **4.2.3 Кадровое обеспечение**

**Педагог дополнительного образования** Кирееенкова Екатерина Александровна

**Квалификационная категория -1**

**Образование - высшее**

#### **Изученные курсы**

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

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

**Опыт работы 8 лет**

#### **4.3 Список литературы**

##### **Нормативные документы.**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28;
- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец»;
- Положение «О структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец».
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в РФ»;
- Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

#### **Список литературы использованный при работе с программой.**

1. Андриянова Е.Ю. Детский фитнес в системе дополнительного образования. -М.,2011.
2. Апраксина О.А. Методика музыкального воспитания в школе /М.: Просвещение, 2008. - 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., профессоров - М. Физкультура и спорт, 1986. - 288 с.23.
5. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография.К.-2000.
6. Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Как организовать дополнительное образование в школе? Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 288 с.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца - М.: Лань, 2007. - 192 с
8. 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.
9. Глазунов Д.А. Психология. Развивающие занятия. М.-2011.
10. Жуков М. Н. Подвижные игры. М. 2004.
11. Конеева Е.В. Физическая культура: учебн. пособие., Росстоп, -2006.
12. Лаптев А.П. Лекция по общей и спортивной гигиене. М. 2009.
13. Локальный акты ДДК «Дегтярёвец»
14. Сайт: тест Торранса nspoutal.ru

15. Самыгин С.А. Возрастная психология. Ростов на Дону.2010.

16.Синтия Вейдер. Пилатес от А до Я.Феникс,2007.

### **Список литературы**

#### **Для детей:**

1.Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М.: Айрис-Пресс :Рольф, 1999. – 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, 2004.



## Календарный учебный график на 2022/2023 уч.год.

## ОФП

## 1-й г.обучения(1 группа)

№ п/п	Месяц	Неделя/Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	3.09	по расписанию	Групповая	2	Введение.Родительское собрание	Каб.№8	Наблюдение
2	сентябрь	10.09	по расписанию	Групповая	2	Комплектование группы	Каб.№8	Наблюдение
3	сентябрь	17.09	по расписанию	Групповая	2	Введение.Инструктаж по Техн. Безопасн. Фитнес: базовые шаги	Каб.№8	Наблюдение
4	сентябрь	24.09	по расписанию	Групповая	2	Разминка. Фитнес, йога: базовые шаги;	Каб.№8	Наблюдение
5	октябрь	1.10	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение
6	октябрь	8.10	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
7	октябрь	15.10	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
8	октябрь	22.10	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение
9	октябрь	29.10	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога,пилатес : базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение,опрос
10	ноябрь	5.11	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
11	ноябрь	12.11	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
12	ноябрь	19.11	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса,позиц.ног,рук	Каб.№8	Наблюдение
13	ноябрь	26.11	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса,позиц.ног,рук	Каб.№8	Наблюдение

14	декабрь	3.12	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение
15	декабрь	10.12	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
16	декабрь	17.12	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
17	декабрь	24.12	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение
18	декабрь	31.12	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение,опрос
19	январь	14.01	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	21.01	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса,позиц.ног,рук	Каб.№8	Наблюдение
21	январь	28.01	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса,позиц.ног,рук	Каб.№8	Наблюдение
22	февраль	4.02	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
23	февраль	11.02	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
24	февраль	18.02	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога,пилатес: базовые шаги, дыхательные упражнения	Каб.№8	Наблюдение
25	февраль	25.02	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога,пилатес: базовые шаги, дыхательные упражнения	Каб.№8	Наблюдение
26	март	4.03	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога,пилатес: базовые шаги, дыхательные упражнения	Каб.№8	Наблюдение
27	март	11.03	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса,позиц.ног,рук	Каб.№8	Наблюдение
28	март	18.03	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса,позиц.ног,рук	Каб.№8	Наблюдение
29	март	25.03	по расписанию	Групповая	2	Портерная гимнастика: упражнения на корпус и	Каб.№8	Наблюдение

						расслабление мышц		
30	апрель	1.04	по расписанию	Групповая	2	Портерная гимнастика: упражнения на корпус и расслабление мышц	Каб.№8	Наблюдение
31	апрель	8.04	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
32	апрель	15.04	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение,опрос
33	апрель	22.04	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
34	апрель	29.04	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога, : базовые шаги, дыхательные упражнения	Каб.№8	Наблюдение
35	май	6.05	по расписанию	Групповая	2	Фитнес, йога, : базовые шаги, дыхательные упражнения	Каб.№8	Наблюдение
36	май	13.05	по расписанию	Групповая	2	Портерная гимнастика: упражнения на корпус и расслабление мышц	Каб.№8	Наблюдение
37.	май	20.05	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
38.	май	27.05	по расписанию	Групповая	2	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса,позиц.ног.рук	Каб.№8	Наблюдение, опрос
Всего					72			

*Календарный учебный график на 2022/2023 уч.год.*

**ОФП**

*2-й г.обучения(2 группа)*

№	Месяц	Неделя/Число	Время	Форма	Кол-	Тема занятия	Место	Форма
---	-------	--------------	-------	-------	------	--------------	-------	-------

п/п			проведения занятия	занятия	во часов		проведения	контроля
1	сентябрь	2.09-4.09	по расписанию	Групповая	6	Введение.Инструктаж по Техн. Безопасн.	Каб.№8	Наблюдение
2	сентябрь	9.09-11.09	по расписанию	Групповая	6	Азбука музыкального движения. Разминка.	Каб.№8	Наблюдение
3	сентябрь	16.09-18.09	по расписанию	Групповая	6	Фитнес: базовые шаги	Каб.№8	Наблюдение
4	сентябрь	23.09-25.09	по расписанию	Групповая	6	Фитнес, йога: базовые шаги;	Каб.№8	Наблюдение
5	сентябрь	30.09-2.10	по расписанию	Групповая	6	Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение
6	октябрь	7.10-9.10	по расписанию	Групповая	6	Ритмика:хотьба,бег,перестроение;	Каб.№8	Наблюдение
7	октябрь	14.10-16.10	по расписанию	Групповая	6	Ритмика:хотьба,бег,перестроение;	Каб.№8	Наблюдение
8	октябрь	21.10-23.10	по расписанию	Групповая	6	Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение
9	октябрь	28.10-30.10	по расписанию	Групповая	6	Фитнес, йога,пилатес : базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение,опрос
10	ноябрь	4.11-6.11	по расписанию	Групповая	6	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
11	ноябрь	11.11-13.11	по расписанию	Групповая	6	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
12	ноябрь	18.11-20.11	по расписанию	Групповая	6	Ритмика: прыжки;	Каб.№8	Наблюдение
13	ноябрь	25.11-27.11	по расписанию	Групповая	6	Ритмика: прыжки;	Каб.№8	Наблюдение
14	декабрь	2.12-4.12	по расписанию	Групповая	6	Ритмика: прыжки;	Каб.№8	Наблюдение
15	декабрь	9.12-11.12	по расписанию	Групповая	6	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
16	декабрь	16.12-18.12	по расписанию	Групповая	6	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
17	декабрь	23.12-25.12	по расписанию	Групповая	6	Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение
18	декабрь	30.12-1.01	по расписанию	Групповая	6	Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение,опрос
19	январь	13.01-15.01	по расписанию	Групповая	6	Инструктаж по технике безопасности. Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения;Фитнес, йога: базовые шаги, дыхательные упражнения;	Каб.№8	Наблюдение,опрос

20	январь	20.01-22.01	по расписанию	Групповая	6	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса,позиц.ног.рук	Каб.№8	Наблюдение
21	январь	27.01-29.01	по расписанию	Групповая	6	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса,позиц.ног.рук	Каб.№8	Наблюдение
22	февраль	3.02-5.02	по расписанию	Групповая	6	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног.рук;	Каб.№8	Наблюдение
23	февраль	10.02-12.02	по расписанию	Групповая	6	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног.рук;	Каб.№8	Наблюдение
24	февраль	17.04-19.02	по расписанию	Групповая	6	Фитнес, йога,пилатес: базовые шаги, дыхательные упражнения	Каб.№8	Наблюдение
25	февраль	24.02-26.02	по расписанию	Групповая	6	Фитнес, йога,пилатес: базовые шаги, дыхательные упражнения	Каб.№8	Наблюдение
26	март	3.03-5.03	по расписанию	Групповая	6	Фитнес, йога,пилатес: базовые шаги, дыхательные упражнения	Каб.№8	Наблюдение
27	март	10.03-12.03	по расписанию	Групповая	6	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса,позиц.ног.рук	Каб.№8	Наблюдение
28	март	17.03-19.03	по расписанию	Групповая	6	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса,позиц.ног.рук	Каб.№8	Наблюдение
29	март	24.03-26.03	по расписанию	Групповая	6	Портерная гимнастика: упражнения на корпус и расслабление мышц	Каб.№8	Наблюдение
30	март	31.03-2.04	по расписанию	Групповая	6	Портерная гимнастика: упражнения на корпус и расслабление мышц	Каб.№8	Наблюдение
31	апрель	7.04-9.04	по расписанию	Групповая	6	Ритмика:хотьба,бег,перестроение;	Каб.№8	Наблюдение
32	апрель	14.04-16.04	по расписанию	Групповая	6	Ритмика:хотьба,бег,перестроение;	Каб.№8	Наблюдение,опрос
33	апрель	21.04-23.04	по расписанию	Групповая	6	Ритмика:хотьба,бег,перестроение;	Каб.№8	Наблюдение
34	апрель	28.04-30.04	по расписанию	Групповая	6	Фитнес, йога, пилатес: базовые шаги, дыхательные упражнения	Каб.№8	Наблюдение
35	май	5.05-7.05	по расписанию	Групповая	6	Фитнес, йога, пилатес: базовые шаги, дыхательные	Каб.№8	Наблюдение

						упражнения		
36	май	12.05-14.05	по расписанию	Групповая	6	Ритмика:хотьба,бег,перестроение;	Каб.№8	Наблюдение
37.	май	19.05-21.05	по расписанию	Групповая	6	Экзерсис у станка: постановка корпуса, позиц.ног,рук;	Каб.№8	Наблюдение
38.	май	26.05-28.05	по расписанию	Групповая	6	Экзерсис на середине зала: постановка корпуса,позиц.ног,рук	Каб.№8	Наблюдение, опрос
Всего					216			