

Комитет по образованию администрации муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи им. О.П. Табакова»



«Утверждаю»

Директор МАУДО

«ДТДиМ им. О.П. Табакова»

Муковозов Н.А.

Приказ № 104 от 01.09.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЛОТОС»

Возраст учащихся – 9-16 лет

Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Страмова Анастасия Дмитриевна.

Саратов 2025

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лотос» (далее ДООП)- физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы заключается в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта.. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. В современных условиях **сохранение здоровья** детей становится приоритетной задачей образования. Стретчинг как методика физического развития отвечает актуальным требованиям к оздоровлению подрастающего поколения и формированию культуры здорового образа жизни. **Комплексное воздействие** стретчинга на организм ребенка включает:укрепление костно-мышечной системы, профилактику нарушений осанки, улучшение гибкости и подвижности суставов, нормализацию работы внутренних органов, повышение иммунитета. **Занятия** стретчингом помогают легче переносить периоды интенсивного роста, снижать риск травматизма, улучшать физическую подготовленность, развивать творческое мышление через игровые элементы

Таким образом, актуальность занятий стретчингом обусловлена необходимостью комплексного подхода к физическому развитию детей, профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата и формированием здорового образа жизни с раннего возраста. Методика отвечает современным требованиям к оздоровлению детей и способствует гармоничному развитию личности.

Педагогическая целесообразность занятия по ДООП помогают учащимся быть энергичными, подвижными, общительными; развить эстетический вкус, тактичность, изящность и уверенность в себе. У учащихся развивается социальная и творческая активность, повышается

культурный уровень, растёт дисциплинированность, потребность в самопознании и саморазвитии.

Отличительные особенности. ДООП направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств учащихся, но и на создание условий для развития и саморазвития личности, мотивации к познанию, творческой самореализации, предупреждение асоциальных привычек. **Методологическая база** стретчинга построена на глубоких знаниях анатомии и физиологии детского организма. Методика позволяет максимально использовать естественные возможности растущего организма для укрепления здоровья. **Развивающий эффект** стретчинга проявляется в формировании правильной осанки, развитии координации движений, улучшении эмоционального состояния, снижении стрессовых реакций, развитии коммуникативных навыков.

Адресат программы,

Учащиеся– 9-11 лет.

У детей этого возраста появляется потребность в самоутверждении и стремлении быть самостоятельными. Периодически они сталкиваются с трудностями в управлении своим эмоциональным состоянием. **Оптимальный период** для начала занятий стретчингом В этом возрасте мышечная система наиболее пластична, дети легко воспринимают игровые формы занятий, формируются базовые двигательные навыки, закладываются привычки к физической активности

Учащиеся– 12-16 лет.

Это период интенсивного развития мускулатуры, продолжения развития мозга. У подростков формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Встает проблема выбора профессии. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Занятия хореографии включают в себя не только повторение и шлифовку базового материала, но и сочинение собственных небольших танцевальных комбинаций.

Сроки и режим реализации ДООП

Программа рассчитана на три года обучения и предназначена для учащихся 9-16 лет.

Режим и продолжительность занятий:

Общее количество часов в год:

– первый год обучения – 72 часа;

– второй, третий год обучения – 144 часа.

Количество часов в неделю:

– первый год обучения – 2 часа;

– второй, третий год обучения – 4 часа.

Продолжительность занятий 45 мин (1 час).

Занятия проводятся спаренными 2 раза в неделю с 10 минутным перерывом (1,2, 3 год обучения).

В каждой возрастной группе занятия проводятся с сентября по май включительно. Вид группы детей – профильный, ее состав постоянный.

Цель:

Разностороннее физическое и эстетическое развитие учащихся, укрепление здоровья.

Задачи:

Обучающие:

Обучить

- основам стретчинга, характерным особенностям различных направлений;
- базовым знаниям и навыкам исполнения танцевальных элементов;
- правильному выполнению комплекса физических упражнений на развитие гибкости, координации, движения, силы.

Развивающие:

Развить:

- мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию движений;
- навыки выразительности, пластичности танцевальных движений, самостоятельного самовыражения под музыку;
- музыкальность, чувство ритма;
- умения владеть своим телом;
- мышление, воображение, эмоционально-волевою сферу;
- лидерские качества учащихся.

Сформировать:

- музыкально-ритмические навыки;
- умения эмоционального самовыражения;

- импровизационные навыки;
- грациозность, изящество.

Воспитательные:

Воспитать:

- художественный вкус,
- интерес к танцевальному искусству, к здоровому образу жизни;
- взаимопонимание, доброжелательность, уважение друг к другу, доверие и ответственности, социальную успешность учащихся.
- ответственное отношение к обучению;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

В результате освоения данной ДООП учащиеся должны

Знать:

- правила здоровьесбережения;
- правила поведения на занятиях, в ДТДиМ, в общественных местах;
- музыкально-ритмические и композиционные особенности современных танцевальных стилей;
- состав комплексов физических упражнений и упражнений, используемых для развития физической силы, гибкости, растяжки, пластичности.

Уметь:

- выполнять комплекс физических упражнений: вращения, наклоны, приседания, отжимание, растяжка, растяжка у станка, прыжки на месте, прыжки в высоту;
- импровизировать под заданную композицию;
- проявлять творческую инициативу, самостоятельно развивать свои общие и творческие способности;
- анализировать собственное выступление, выполнение элементов, проводить взаимоанализ.

Владеть

- комплексом основных упражнений по общей физической подготовке и стретчингу;
- принципами импровизации;
- средствами пластики для изображения придуманного образа;
- принципами здорового образа жизни;
- основными элементами современных танцев.

Метапредметные результаты:

У учащихся будут развиты:

- мышечная сила, гибкость, выносливость, координация движений;
- навыки выразительности, пластичности танцевальных движений, самостоятельного самовыражения под музыку;
- мышление, воображение, эмоционально-волевая сфера, лидерские качества;
- компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора,
- осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- самоконтроль, самооценка.

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- художественный вкус,
- интерес к танцевальному искусству, к здоровому образу жизни;
- взаимопонимание, доброжелательность, уважение друг к другу, доверие и ответственность,
- ответственное отношение к обучению;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения (72ч.)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
	<i>1 полугодие</i>				
1	Введение в программу Входная диагностика и техника безопасности	2	1	1	Опрос
2	Принципы и правила растяжки всех групп мышц	4	2	2	Практика
3	Влияние занятий на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений для начинающих.	4	2	2	Практическое занятие
4	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих.	8	2	6	опрос
5	Травмы и их профилактика. Силовые	8	2	6	

	упражнения.				
6	Особенности питания при занятиях.	8	6	2	опрос
7	Средства восстановления в оздоровительной тренировке.	8	2	6	наблюдение
8	Нормативы общей физической подготовки.	12	4	8	наблюдение
9	Стретчинг. Комплекс упражнений по стретчингу начинающих. Силовые упражнения.	16	2	14	Практическое занятие
10	Повторение и закрепление пройденного материала. Промежуточная аттестация.	2	1	1	Контрольные нормативы
ИТОГО		52	14	130	

2 год обучения (144ч.)

№п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	ТБ и правила поведения в ДТДиМ. Тестирование учащихся.	2	1	1	Опрос диагностика
2	Разминка. Подготовка к выполнению упражнений	12	2	10	наблюдение
3	Растяжка всех групп мышц	16	2	14	Практическое занятие
4	Общая физическая подготовка	16	2	14	Выполнение нормативов
5	Прыжки разного типа	8	2	6	Наблюдение
6	Силовые тренировки. Статический стретчинг.	16	2	14	Фестиваль
7	Экология и здоровье. Силовые упражнения. Динамический стретчинг	24	4	20	Практическое занятие
8	Разминка – залог успеха команды. Силовые упражнения. Баллистический стретчинг.	24	4	20	наблюдение
9	Различные танцевальные практики	12	6	6	Наблюдение
10	Основы музыкальной грамоты	6	2	4	Практическое занятие
11	Актерское мастерство	6	2	4	Практическое занятие
12	Промежуточная аттестация	2	1	1	Творческий отчет Концерт
ИТОГО		0	30	30	

3 год обучения (144ч.)

№п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности и правила поведения в ДТДиМ. Диагностика.	2	1	1	Опрос диагностика
2	Общая физическая подготовка	20	0	20	Выполнение нормативов

3	Растяжка всех групп мышц	16	0	16	Практическое занятие
4	Силовые тренировки. Статический стретчинг.	20	0	20	Практическое занятие
5	Силовые тренировки. Динамический стретчинг	20	0	20	Практическое занятие
6	Силовые тренировки. Баллистический стретчинг.	20	0	20	Практическое занятие
7	Актерское мастерство	16	4	12	Наблюдение
8	Танцевальные практики	16	4	12	Наблюдение
9	Сценическое движение. Хореография	12	2	10	Практическое занятие
10	Итоговый контроль	2		2	Итоговое занятие
ИТОГО		0	11	11	

СОДЕРЖАНИЕ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу Входная диагностика и техника безопасности.

Теория: Правила поведения в ДТДиМ. План работы на год. Входная диагностика учащихся. Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде учащихся

Практика: Входная диагностика.

2. Принципы и правила растяжки всех групп мышц

Теория: Правила растяжки мышц ног и рук.

Практика: Выполнение упражнений на растяжку.

3. Влияние занятий на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по для начинающих.

Теория: Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно- мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.

Практика. Силовые упражнения.

4.Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по стретчингу для начинающих. Силовые упражнения.

Теория: Уровни двигательной активности. Силовые упражнения.

Практика: Комплекс упражнения по стретчингу для начинающих.

5. Травмы и их профилактика.

Теория: Правила безопасности на занятиях. Форма для занятий. Основные типы повреждений травм и их профилактика. Правильный подбор формы, знание предупреждений травм.

Практика: Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

6. Особенности питания при занятиях.

Теория: Правильное питание Анализ продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания.

Практика: Составление рекомендаций по режиму питания учащихся.

7. Средства восстановления в оздоровительной тренировке.

Теория: Правильное дыхание во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

Практика: Выполнение упражнений.

8. Нормативы ОФП.

Теория: Общие физические упражнения

Практика: Техника выполнения упражнений.

9 Стретчинг. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг.

Теория: Упражнений на растягивание (стретчинг)

Практика: Техника упражнений на растягивание (стретчинг)

10. Повторение и закрепление пройденного материала. Промежуточная аттестация.

Теория: Тестирование

Практика: Повторение, закрепление изученных упражнений. Комплекс упражнений по фитнесу.

Второй год обучения

1. ТБ. и правила поведения в ДТДиМ. Тестирование учащихся.

Теория: Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

Практика. Тестирование

2. Разминка. Подготовка к выполнению упражнений.

Теория: Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий.

Практика. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг.

3. Растяжка всех групп мышц

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений на растяжку.

Практика: Выполнение упражнений на растяжку: шпагат, колени, плечевые суставы, складка.

4. Общая физическая подготовка

Теория: Объяснение приемов и упражнений по общей физической подготовки.

Практика: Выполнение упражнений на пресс, отжимания, приседание, укрепление спинных мышц.

5. Прыжки разного типа

Практика – прыжки с прижатием колен, прыжки с чередованием ног.

6.Силовые тренировки. Статический стретчинг

Теория. Техника выполнения силовых упражнений.

Практика. Умения и навыки учащихся при выполнении силовых упражнений, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности. Выполнение упражнений статического стретчинга.

7. Экология и здоровье. Силовые упражнения. Динамический стретчинг

Теория. Влияние экологической ситуации на здоровье человека. Опрос учащихся о здоровье.

Практика. Выполнение упражнений динамического стретчинга.

8. Разминка – залог успеха команды. Силовые упражнения. Баллистический стретчинг.

Теория. Значение разминки.

Практика. Самостоятельное выполнение разминки. Выполнение упражнений баллистического стретчинга.

9. Различные танцевальные практики.

Теория: Знакомство с танцевальными практиками.

Практика: Выполнение танцевальных элементов.

10. Актерское мастерство.

Теория: Актерское мастерство в танцевальной практике.

Практика: Выполнение этюдов на заданную тему.

11. Основы музыкальной грамоты

Теория: Ритм, размер, счет.

Практика: Выполнение упражнений под определенный ритм, размер и счет.

11. Диагностика. Промежуточная аттестация

Теория. Итоговая диагностика.

Практика: Сдача нормативов

Третий год обучения

1. Техника безопасности и правила поведения в ДТДиМ.

Теория: Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде учащихся.

Практика. Тестирование.

2 Общая физическая подготовка

Практика: Выполнение упражнений на пресс, отжимания, приседание, укрепление спинных мышц.

3. Растяжка всех групп мышц

Практика: Выполнение упражнений на растяжку: шпагат, колени, плечевые суставы, складка.

4. Силовые тренировки. Статический стретчинг

Практика. Программа силовой тренировки разной направленности. Упражнения статического стретчинга.

5. Силовые тренировки. Динамический стретчинг

Практика. Выполнение упражнений динамического стретчинга.

6. Силовые тренировки. Баллистический стретчинг.

Практика. Выполнение упражнений баллистического стретчинга.

7. Актерское мастерство.

Теория: Тренинги, упражнения на развитие внимания, концентрации, памяти, воображения.

Практика: Выполнение упражнений.

8. Танцевальные практики.

Теория: Знакомство с современными танцевальными практиками.

Практика: Выполнение танцевальных элементов.

9. Сценическое движение, хореография.

Теория: Основные элементы сценического движения.

Практика: Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела. Пластические этюды. Танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

10. Итоговый контроль

Теория. Подведение итогов выполнения программы.

Практика: Сдача нормативов

Комплекс организационно-педагогических условий.

Воспитательный компонент

Воспитательная работа в объединении реализуется согласно Программе воспитания ДТДиМ и с учётом особенностей содержания данной программы.

Цель воспитания в ДТДиМ – личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- а) в усвоении ими социально значимых знаний, основных норм, которые общество выработало на основе духовно- нравственных ценностей;
- б) в развитии позитивных отношений к общественным ценностям, в развитии социально-значимых отношений учащихся;
- в) в приобретении учащимися соответствующего нравственным ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Достижению поставленной цели воспитания учащихся способствует решение следующих основных задач:

Достижению поставленной цели воспитания учащихся способствует **решение следующих основных воспитательных задач:**

Руководство объединением:

- организация творческого пространства, развитие индивидуальности каждого ребенка, личностная самореализация учащихся на основе диагностики, мониторинга уровня воспитанности учащихся;
- формирование активной позиции (жизненной, гражданской) ребенка при расширении интерактивных форм обучения;
- освоение норм и правил поведения в ДТДиМ, обществе; сплочение

коллектива, развитие коммуникативных связей;

- создание ситуации успеха и формирование адекватной самооценки детей, реализуя потенциал наставничества в воспитании учащихся, поддерживая активное участие учащихся объединения в жизни ДТДиМ
- инициирование и поддержка участия объединения в различных мероприятиях, оказание необходимой помощи учащимся в их подготовке, проведении и анализе;
- установление доверительных отношений с учащимися объединения, приобретение статуса «значимого взрослого», задающего образцы поведения в обществе;
- предоставление учащимся возможности обсуждения проблем и принятия самостоятельных решений, создание благоприятной среды для общения.

Работа с родителями:

- укрепление семейных связей, связи семьи, объединения и учреждения в целом;
- развитие интерактивных форм взаимодействия с семьей, включение семьи в организацию воспитательной, досуговой деятельности объединения: родительские тематические собрания-встречи, родительские форумы, общение педагога с родителями учащихся в чатах различных мессенджеров, творческие проекты с участием родителей;
- мониторинг удовлетворенности родителей педагогическим процессом.

Самоуправление:

- развитие личностного роста учащихся;
 - формирование активной жизненной позиции;
- мотивация учащихся к поддержке традиций объединения и учреждения, участие в работе Совета учащихся ДТДиМ .

-проведение социально-значимых мероприятий:

- региональные семинары-практикумы
- семейные выходные
- торжественные церемонии
- благотворительные концерты
- экологические десанты;

- поддержка детей, находящихся в трудной жизненной ситуации:

- Социально-реабилитационный центр «Возвращение»

Историческая память. Патриотизм:

- формирование у учащихся способности анализировать основные этапы исторического развития страны, стимулирование поисковой и исследовательской деятельности;
- становление активной гражданской позиции: организация участия учащихся в волонтерских акциях, посвященных защитникам СВО, в благотворительных акциях, концертах;

Для достижения учащимся **личностных результатов**:

- формирование основ российской идентичности; готовности к саморазвитию; мотивации к познанию и обучению;
- получение ценностных установок и развитие социально-значимые качеств личности;

Планомерная реализация поставленных задач позволяет организовать интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагога, формирующую воспитательное пространство и сплоченное детско-взрослое сообщество.

Целевые приоритеты, соответствующие уровням общего образования

Программа воспитания призвана обеспечить достижение учащимся личностных результатов:

- сформированность основ российской идентичности; готовности к саморазвитию; мотивации к познанию и обучению;
- получение ценностных установок и развитие социально-значимые качеств личности;
- активное участие в социально-значимой деятельности учреждения.

К наиболее важным целевым ориентирам относятся следующие.

Уровень дошкольного/начального общего образования – создание благоприятных условий для усвоения учащимися знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

<i>Направление</i>	<i>Целевые ориентиры</i>
Гражданско-патриотическое воспитание	Знающий и любящий свой край, малую родину. Имеющий представление о России, ее территории, осознающий принадлежность к ее народу. Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности к жизни в обществе. Понимающий значение гражданских символов, праздников, мест почитания героев, проявляющий к ним уважение.
Духовно-нравственное воспитание	Проявляющий миролюбие, умеющий решать спорные вопросы без применения силы. Бережного относящийся к природе и людям (сверстникам и взрослым): умение сопереживать, прощать, защищать слабых; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной

	принадлежности, людям с ограниченными возможностями здоровья. Знающий и соблюдающий основные правила этикета в обществе.
Эстетическое воспитание	Проявляющий уважение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, творчеству своего народа, других народов России. Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.
Формирование здорового образа жизни	Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни. Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.
Экологическое воспитание	Понимающий зависимость жизни людей от природы, ценность природы, окружающей среды. Проявляющий любовь к природе, бережное отношение, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.
Познавательное воспитание	Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании. Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.

Уровень основного общего образования (подростковый возраст) – создание благоприятных условий для развития социально-значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений.

<i>Направление</i>	<i>Целевые ориентиры</i>
Гражданское воспитание	Знающий и принимающий свою российскую гражданскую идентичность в российском обществе, в современном мировом сообществе. Проявляющий уважение, ценностное отношение к государственным символам России, праздникам, традициям народа России. Понимающий и принимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему народам России Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод. Ориентированный на участие в разнообразной социально значимой деятельности (добровольческие акции, помощь нуждающимся и т.п.). Принимающий участие в жизни ДТДиМ(в том числе самоуправление), родного края. Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Патриотическое воспитание	Сознающий себя патриотом своего народа и народа России в целом, свою общероссийскую культурную идентичность. Любящий свой народ, его традиции, культуру. Знающий и уважающий боевые подвиги и трудовые достижения своих земляков, жителей своего края, народа России, героев и защитников Отечества в прошлом и современности. Знающий и уважающий достижения нашей общей Родины – России в науке, искусстве, спорте, технологиях.
Духовно-нравственное воспитание	Выражающий готовность оценивать поведение и поступки свое, других людей с позиций традиционных российских духовно нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Понимающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, граждан, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий. Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака. Знающий язык, культуру своего народа, своего края, основы культурного наследия народов России и человечества.
Эстетическое воспитание	Знающий и уважающий художественное творчество своего и других народов, понимающий его значение в культуре. Выражающий понимание ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве.
Формирование здорового образа жизни	Выражающий установку на здоровый образ жизни, понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности человека в обществе Проявляющий понимание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Знающий и соблюдающий правила безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Обладающий первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.
Экологическое воспитание	Выражающий неприятие действий, приносящих вред природе, окружающей среде. Сознающий свою роль и ответственность как гражданина в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред. Выражающий

	готовность к участию в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.
Познавательное воспитание	Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом индивидуальных способностей, достижений. Развивающий личные навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде). Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, первоначальные навыки исследовательской деятельности.

При отборе педагогических средств воспитания учитываются следующие факторы, учитывающие требования времени и особенности развития детей:

- формирование принципиально новых компетенций (4 «К»): креативность, коммуникативность, критическое мышление, умение работать в команде, готовность к изменениям, а также технические и технологические компетенции;
- расширение дистанционного образования, компьютеризации; геймификация, повышение значимости портфолио достижений объединения, учащихся;
- когнитивно-психологические и социально-педагогические особенности современных детей (клиповое мышление, потребность в персонификации, гиперактивность, прагматизм, мультимедийность восприятия, преобладание виртуальной коммуникации, виртуализация творчества и др.);
- ярко выраженное стремление детей к успеху, нацеленность на самореализацию, низкий уровень готовности к преодолению трудности, достижению сложных целей;
- необходимость компенсировать дефициты в воспитанности подрастающего поколения, формировать нравственные ценностные ориентации, целеустремленность, стремление к творчеству.

Направления воспитательной работы (патриотическое, гражданское, познавательное, эстетическое, духовно-нравственное и т.д.) подразумевают многообразную совокупность организаторских приемов и средств, различающихся по целевой направленности, по позиции участников, по объективным возможностям.

Организация деятельности по воспитанию духовности и нравственности, по формированию интеллектуальной сферы учащихся предполагает использование следующих технологий и форм воспитательной работы:

- проектная деятельность, КВИЗы, квесты;
- посещение театров, выставок, музеев с последующим обсуждением просмотренных работ и т.п.

Формирование активной гражданской позиции, сохранение исторической памяти осуществляется через:

- организацию и проведение акций социальной направленности;
- участие в мероприятиях, посвященных значимым историческим событиям города и страны, участие в городских социально-ориентированных мероприятиях.

Пропаганда здорового образа жизни реализуется через организацию и реализацию различных акций, социально-ориентированных проектов.

Профориентация учащихся организуется посредством встреч с интересными людьми, в том числе с бывшими выпускниками Дворца.

Предоставление учащимся, родителям условий для реализации творческих, интеллектуальных, спортивных и иных возможностей включает продвижение различных фестивалей и конкурсов; проведение совместных семейных мероприятий; привлечение родителей к организации мероприятий.

Методическое обеспечение

Методические принципы построения ДООП:

1. Последовательное обучение от базовых навыков до изучения элементов повышенной сложности
2. Параллельное освоение теории и практики.
3. Параллельное освоение общих и индивидуальных связей и вариаций.

Форма организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, индивидуально- групповая, групповая, работа в парах. К традиционным формам организации деятельности учащихся в рамках реализации ДООП относятся: теоретическое и практическое занятие: 75% практических занятий (тренировок), 25% теоретических занятий.

Форма проведения занятий:

Тренировочное занятие

Просмотр и анализ видеоматериалов

Мастер-класс

Используемые педагогические технологии и методы обучения и воспитания:

Личностно-ориентированная технология – предполагает, что в центре внимания педагога находится уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей (самоактуализации),

открытая для восприятия нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

Здоровьесберегающие технологии: система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития:

- *Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).* Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного.

- *Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)* включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики.

Формы и способы организации контроля и итоговой аттестации; оценочно-диагностические материалы.

Формы организации контроля:

Предметных, метапредметных и личностных результатов – промежуточный контроль (1, 2, 3 год обучения 1 полугодие), промежуточная аттестация (1,2 год обучения, 2 полугодие), итоговый контроль (2 полугодие 3 год обучения).

Способы: устный опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, практическое задание.

Образовательные ресурсы

Информационно-методические и дидактические материалы

Дидактические материалы для педагога

№ п/п	Наименование	Форма
1.	Памятка «Правила техники безопасности на занятиях»	Электронный ресурс сайт ДТ-ДиМ
2.	Рекомендация «Специальные упражнения для развития гибкости»	Электронный ресурс
3.	«Интеграция в учебно-воспитательный процесс инновационных технологий и традиционных форм обучения Образовательной области «Физическая культура»	Электронный ресурс

Информационные материалы для учащихся

№ п/п	Наименование	Форма
1.	Раздаточные материалы	печатный, электронный *.doc
2.	«Правила поведения на занятии»	Электронный. Сайт ДТДиМ http://www.dvovectorchestva.ru

Информационные материалы для родителей

№ п/п	Наименование	Форма
1.	Режим дня детей и подростков, занимающихся спортом	Электронный ресурс http://bib.convdocs.org/v26459
2.	Консультация для родителей по оздоровлению и закаливанию детей дошкольного возраста в домашних условиях.	Электронный ресурс http://www.maam.ru/detskijad/konsultaci-dlja-roditelei-po-ozdorovleniyu-i-zakalivaniyu-detei-doshkolnogo-vozrasta-v-domashnih-uslovi-jah.html
3.	Рекомендации «Спортивный психолог для ребенка и родителей»	Электронный ресурс. http://timursultanov.ru/?yclid=220545690411992046 Печатный формат
4	Памятка «Профилактика детского травматизма»	Электронный. Сайт ДТДиМ http://www.dvoretvorchestva.ru/--cmls

Кадровое обеспечение. Педагог, отвечающий требованиям профессионального стандарта по должности педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение

- танцевальный класс, оборудованный вентиляционной системой, зеркалами и станками;
- гимнастические ковры для занятий по стретчингу;
- музыкальный центр;
- музыкальные носители (CD-диски, flash-накопители) с аудиозаписями; видеоматериалы, ноутбук. Видео с различных выступлений и чемпионатов высокого уровня (чемпионаты мира по хип-хоп-аэробике, выступления FISAF

Информационные ресурсы и литература

Литература для педагога:

- Аэробика // Федерация Аэробики России. – 2006. – С. 38-267.
- Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно- методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983.
- Богданов Г. Работа над танцевальной речью // Я вхожу в мир искусств, №, 2006.
- Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ искусств. – КГАКиИ, 2000.
- .
- Заболотская М.А. Хореография. – С.-Петербург: Искусство, 1998

- Захаров Р.В. Сочинение танца. – М. 1989
- Колеченко А. К. Энциклопедия педагогических технологий.- М., КАРО, 2008.
- Крючек Е. С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. – С-Петербург, 1999
- Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника». – М.: Один из лучших, 2004
- Сиднева Л.В., Алексеева Е.П.: Учеб.пособие по базовой аэробике. – Москва, 2005. 186 с.
- Субботинский Е.В. Ребенок открывает мир. – Москва, 1991.

Литература для родителей и учащихся:

- Буйлова Л.Н. Жизнь в танце //Внешкольник, 2001, №10
- Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника». – М.: Один из лучших, 2004

Интернет-ресурсы

- Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе - 2013.- [Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru>
- Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] <http://www.fitness-academy.ru>.
- Социальная сеть работников образования Материал по физкультуре по теме: План самообразования "Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе»

Приложение №1

Нормативно-правовое обеспечение

Нормативно-правовое обеспечение

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025) «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, 12.1, 13,16,17,18,28).

Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»

План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской

Федерации от 23.01.2021 № 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 № 1547-р.

Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025).

Национальный проект «Молодёжь и дети».

Паспорт Федерального проекта «Все лучшее детям».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: Проект 17.12.2024.

Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (Ред. от 1.07.2025 № 1745-р.)

План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы). Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р.

Распоряжение Правительства Российской Федерации по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (ред. от 20.03.2023 N 664-р)

План мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от от 28 декабря 2021 г. N 3894-р, ред от 20.03.2023г.)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21 апреля 2023 г.).

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2021г. № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ»

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2012г. № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020г. № 391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 28.04.2017г. № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей)

Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019г. № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2».

Закон Саратовской области от 20.11.2013г. № 215-ЗСО «Об образовании в Саратовской области» (с изменениями и дополнениями)

Постановление Правительства Саратовской области от 30.04.2019 № 310-П
«О персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Саратовской области»

Приказ Министерства образования Саратовской области от 08.02.2022 № 141
«Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей Саратовской области на 2022-2030 годы» (с изменениями и дополнениями)

Распоряжение Правительства Саратовской области от 10.11.2025 № 545-Пр
«Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Саратовской области»

Приказ Министерства образования Саратовской области от 23.11.2021 № 1885
«Об утверждении Положения о целевой модели информационно-просветительской поддержки родителей»

Приказ Министерства образования Саратовской области от 22.06.2021 № 1039
«О Программе развития воспитания в Саратовской области на 2021-2025 годы»

Устав МАУДО «Дворец творчества детей и молодежи имени О.П. Табакова»

Локальные акты МАУДО «Дворец творчества детей и молодежи имени О.П. Табакова»

Приложение № 2

План воспитательной работы на 2025-2026 уч.г.

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения
1	Вводное занятие: Представления об основных видах деятельности на занятии, спортивном инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.	сентябрь
2	Цикл ознакомительных экскурсий в музей истории ДТДиМ для учащихся.	Сентябрь октябрь
3	В процессе занятия-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей	октябрь декабрь февраль май
4	Внутригрупповые состязания по общей физической подготовке «Смелые, ловкие, умелые»	октябрь-ноябрь

5	Участие в концертной программе, посвященной Международному Дню пожилых людей	октябрь
6	Посвящение в «дворцовцы» «Ты – Табакович!»	октябрь
7	Участие в концертной программе, посвящённой Международному Дню инвалида	декабрь
8	Украшение 8 кабинета к Новому году	декабрь
9	Уроки мужества в музее истории ДТДиМ, посвященные: - Дню неизвестного солдата; - Дню героев Отечества; - Освобождению Ленинграда от фашистской блокады; - Дню космонавтики; - Победе в ВОВ	декабрь январь апрель май
10	Новогодние творческие капустники для учащихся и педагогов	январь
11	Цикл мероприятий, посвящённых Дню рождения ДТДиМ	январь
12	Участие в празднике., посвященном Масленице	март
13	День памяти О.П. Табакова Бенефис одаренных детей ДТДиМ	март
14	Фестиваль «Драйв»	март
15	Участие в праздничном концерте, посвященном Победе в Великой Отечественной войне	май
16	Отчетное мероприятия объединения	апрель-май
17	Конкурс-викторина «Подвижные игры»	в течение года
18	Проведения разминки учащимися для основной части занятия.	в течение года
19	Цикл лекций «Укрепления здоровья и совершенствования культуры движения» «Физкультурные минутки для снятия утомления и формирования осанки» «Подвижная деятельность на открытом воздухе»	в течение года
20	Просмотр кинороликов	в течение года

Приложение 3

Оценочные и диагностические материалы

Вопросы теоретического содержания (1 год обучения)

1. Какие упражнения Вы знаете для формирования правильной осанки?
2. Какие упражнения Вы знаете для развития гибкости?
3. Какие упражнения Вы знаете для растягивания?
4. Назовите основные правила безопасности занятий стретчингом
5. Для чего на занятиях Вы используете упражнения для формирования осанки?
6. Какие элементы разминки являются способствующими развитию выворотности?
7. Какие элементы разминки являются способствующими развитию мышц спины?
8. Какие элементы являются разминочными для стопы?
9. Охарактеризуйте форму одежды для занятий стретчингом.

Критерии оценки

Уровни знаний учащихся:

I (начальный) — 1 балл
(4 правильных ответа);

II (средний) — 2 балла
(до 7 правильных ответов);

III (высокий) — 3 балла (9 правильных ответов)

Вопросы теоретического содержания (2 год обучения)

1. Какие движения способствуют улучшению кровообращения в области шеи?

1. Круговые движения руками
2. Приседания
3. Круговые движения глазами
4. Движения плечами по и против часовой стрелки
5. Движения плечами вверх – вниз
6. Движения головой «по кресту»

2. Какие из перечисленных продуктов содержат большее количество углеводов?

1. Рыба
- 3) колбасные изделия
- 5) мясо

2. Молоко 4) макароны

3. ***Какой совет вы дадите, чтобы избежать неприятных последствий тренировки с повышенной нагрузкой?***

1. Принять контрастный душ 3) Принять горячую ванну
2. Отдохнуть лежа 4) Выпить горячего молока с медом

4. **Что означает питаться по режиму?**

1. Завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время
2. Кушать только то, что стоит в плане вашей диеты
3. Соблюдать посты
4. За один прием пищи поглощать еду одной группы (углеводы, белки, жиры)
5. Следовать диете
6. Питаться только полезной пищей

Уровни знаний учащихся:

I (начальный) — 1 балл

(50% правильных ответов);

II (средний) — 2 балла

(до 70% правильных
ответов);

III (высокий) — 3 балла (все ответы правильны).

Вопросы теоретического содержания (3 год обучения)

1 Какие движения формируют правильную осанку?

- | | |
|---|--------------|
| 1) Махи ногами | 3) Отжимания |
| 2) Подъем туловища назад в положении лежа на животе | 4) Прыжки |

2. Какие движения развивают гибкость спины?

1. Мостик
2. Упражнения на пресс
3. Махи руками назад над головой в положении стоя
4. Наклоны корпусом вперед до касания руками пола
5. Наклоны корпусом вперед выполняемые в паре лицом друг другу (руки на плечах у партнера)

3. Какие движения растягивают мышцы паха?

1. Мостик
2. Наклоны корпусом вперед до касания руками пола (выполняется стоя)
3. Упражнения на пресс
4. Наклоны корпусом вперед до касания ступней ног (выполняется сидя на полу, ноги вместе)
5. Махи ногами (лежа на боку, стоя)

4. Какие движения развивают силу мышц плечевого пояса?

1. Отжимания в упоре лежа
2. Резкие с маленькой амплитудой движения руками назад на уровне плеч
3. Колесо
4. Вис на перекладине
5. Упражнения на руки с гантелями
6. Бег на большие дистанции

5. Что означает «правильное питание»?

1. Следовать диете
2. Завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время
3. Кушать только то, что стоит в плане вашей диеты
4. Соблюдать посты
5. Питаться только полезной пищей
6. За один прием пищи поглощать еду одной группы (углеводы, белки, жиры)

6. Какую пищу можно назвать легкой?

1) Яблоки	3) Шоколад	5) Окорок	7) Майонез
2) Сало	4) Молоко	6) Каша	8) Сыр

7. Какую пищу можно назвать тяжелой?

1) Яблоки	3) Шоколад	5) Окорок	7) Майонез
2) Сало	4) Молоко	6) Каша	8) Сыр

8. Какие из перечисленных продуктов содержат большее количество углеводов?

1. Рыба 3) Макароны
2. Колбасные изделия 4) Мясо 5) Молоко

ОТВЕТЫ:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8
Ответ	4,5,6	1,4	4	1,2,4,5	2,3	1	2,3,4,5,7,8	3

Уровни знаний учащихся:

I (начальный) — 1 балл

(50% правильных ответов);

II (средний) — 2 балла (до

70% правильных ответов);

III (высокий) — 3 балла (все ответы правильны).

Практические задания (1 год обучения)

Показать заданный элемент или выполнить требуемое упражнение

1. «Кольцо»
2. «Мостик»
3. «Корзинка»
4. Шпагат
5. «Книжка»
6. «Поза Лотоса»
7. Шаги: степ шаг (приставной), «буквой М», ви степ («уголок»)
8. Силовые качества: пресс – более 30 раз в минуту, отжимания – более 15 раз

Практические задания (2 год обучения)

1. Покажите два упражнения на укрепление пресса.
2. Покажите два упражнения на укрепление бедра сбоку.
3. Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.
4. Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.
5. Покажите два упражнения на укрепление бедра сбоку.
6. Покажите два упражнения на укрепление внутреннего бедра.

Практические задания 3 год обучения)

1. Покажите два упражнения на укрепление бедра сзади

2. Покажите два упражнения на укрепление бедра спереди.
3. Покажите два упражнения на укрепление внутреннего бедра.
4. Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.
5. Какое требование есть по выполнению махов. Покажите его.
6. Какое требование есть по выполнению упражнения «крокодил». Покажите его.
7. Какое требование есть по выполнению шага крестом. Покажите его
8. Какое требование есть по выполнению отжиманий. Покажите его.
9. Какое требование есть по выполнению колеса. Покажите его

Нормативы по общей физической подготовке

Виды упражнений	1-й год	2-й год	3-й год
1. Исх. пол. Упор лежа на полу Вып. Сгибание и разгибание рук	8-20	16-32	30-40
2. И. п. Лежа на животе, руки за голову Вып. Поднимание туловища назад	10-24	20-26	24-30
3. И. п. Лежа на спине, руки вдоль туловища Вып. Подъем прямых ног до прямого угла	8-16	16-24	20-28

Критерии оценки:

I (начальный) — 1 балл

(50% правильно

выполненных упражнений);

П (средний) — 2 балла
 (до 70% правильно
 выполненных упражнений);
 III (высокий) — 3 балла (все упражнения правильно и четко
 выполнены).

Метапредметные и личностные результаты

Требования к результатам освоения программы	Используемые методики	Цель методики Возраст уч-ся	Примечания
Личностные результаты	Методика "Готовность к саморазвитию" (по С. Грачеву)	<i>Цель</i> : выявление степени сформированности навыков саморазвития.	<i>электронный ресурс:</i> [https://edu.tatar.ru/upload/images/files/metod_Starovoitova.pdf]
	Методика для изучения социализированности личности учащегося (разработана М.И. Рожковым)	<i>Цель</i> : выявить уровень социальной адаптивности, автономности, нравственн	<i>электронный ресурс:</i> [[http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist1351-metodika-dlya-izucheniya-soczializirovannosti-lichnosti-uchashhegosya/html]]

		ой воспитанн ости.	
	Методика выявления коммуникати вных склонностей учащихся (составлена на основе материалов пособия Р. В. Овчаровой)	<i>Цель</i> : выявление уровня коммуника тивных компетент ностей учащихся.	<i>электронный источник:</i> [http://www.vashpsixolo g.ru/psychodiagnostic- school-psychologist/69- diagnosis-emotional-and- the-personal-sphere/ 1352-metodika/html]
Метапред метные результат ы	Тест- опросник А.В. Зверько ва и Е.В. Эйсмана «Исследован ие волевой саморегуляц ии» Исследовани е самооценки по методике Дембо- Рубинштейн в модификаци и А.М. Прихож ан	<i>Цель</i> : определи ть уровень развития волевой саморегул яции. <i>Цель:</i> исследован ие уровня самооценк и учащихся.	<i>электронный ресурс:</i> [http://testoteka.narod.ru/ lichn/2/05.html] <i>электронный источник:</i> [http://psylist.net/praktik um/15.htm]
<i>Коммуни кативны е навыки:</i>	Методика выявления коммуникати вных склонностей учащихся (составлена на основе материалов	<i>Цель</i> : выявление уровня коммуника тивных компетент ностей учащихся.	<i>электронный источник:</i> [http://www.vashpsixolo g.ru/psychodiagnostic- school-psychologist/69- diagnosis-emotional-and- the-personal-sphere/ 1352-metodika/html]

	пособия Р. В. Овчаровой)		
--	--------------------------	--	--

Фамилия , имя учащегося

Критерии	Показа-тели (баллы)	Входной контроль	Промежуточная аттестация	
			1 полугодие	Итоговое оценивание 2 пол угодие
1. Критерии оценки уровня предметных знаний и умений				
Теоретические Знать правила здоровьесбережения; правила поведения на занятиях, в ДТДиМ, в общественных местах; музыкально-ритмические и композиционные особенности современных танцевальных стилей; состав комплексов физических упражнений и упражнений, используемых для развития физической силы, гибкости, растяжки, пластичности.	1 -3			
Практические выполнять комплекс физических упражнений: вращения, наклоны, приседания, отжимание, растяжка, растяжка у станка, прыжки на месте, прыжки в высоту; выполнять основные элементы современных танцев; импровизировать под заданную композицию; проявлять творческую инициативу, самостоятельно развивать свои общие и творческие способности; анализировать собственное выступление, выполнение элементов, проводить взаимоанализ.	1 -3			
2. Критерии оценки уровня метапредметных результатов учащегося				

познавательные: ответственное отношение к обучению; готовность и способность к саморазвитию и самообразованию	1 3			
Регулятивные: саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и в стрессовых ситуациях, мышление, воображение, эмоционально-волевая сфера, лидерские качества; самоконтроль, самооценка.	1 -3			
Коммуникативные компетенции: коммуникативные навыки, сотрудничество, работа в команде на общий результат, компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;	1-3			
3. Критерии оценки уровня развития личностных результатов учащегося				
сформированность внутренней позиции учащегося, эмоционально-положительное отношение к членам творческого объединения: доброжелательность, уважение друг к другу, доверие и ответственность.	1 - 3			
сформированность морально-этических норм, взаимопонимания, доброжелательности, уважение друг к другу, доверия и ответственности, способности к решению моральных проблем, способности к оценке своих поступков и осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимой деятельности, ответственного отношения к обучению.	1 —3			

Практические выполнять комплекс физических упражнений: вращения, наклоны, приседания, отжимание, растяжка, растяжка у станка, прыжки на месте, прыжки в высоту; выполнять основные элементы современных танцев; импровизировать под заданную композицию; проявлять творческую инициативу, самостоятельно развивать свои общие и творческие способности; анализировать собственное выступление, выполнение элементов, проводить взаимоанализ.	1 —3			
4. Учет творческих достижений учащегося				
На уровне объединения	1			
города, области	2			
- всероссийских, международных	3			

Сумма баллов:					
Уровень:	Диапазон начального уровня	1 - 5			
	Диапазон среднего уровня	6-9	п		
	Диапазон высокого уровня	10 -12	ш	ш	ш
Дата собеседования:					

Алгоритм подсчета результатов

Подсчитывается количество баллов по каждому учащемуся.

Определяется уровень освоения образовательной программы по сумме баллов.

Результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов учащегося», количество таких карт соответствует количеству групп.

Уровни освоения программы учащимися:

I (начальный) — от 1

до 4 баллов; II

(средний) — от 5 до 9

баллов;

III (высокий) — от 10 до 12 баллов.

Диагностическая карта оценки результатов учащихся (по каждой группе)

№	Фамилия, имя учащегося	Предметные образовательные результаты		Метапредметная готовность (0 - 3 баллов)	Личностные достижения (0 - 3 баллов)
		Предметные знания (теория) (0 - 3 баллов)	Предметные способы деятельности (практика) (0 - 3 баллов)		
1.					

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с требованиями действующего Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ, Положения о промежуточном контроле результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ и итоговом контроле.

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Авторы программы	Страмова Анастасия Дмитриевна, педагог дополнительного образования		29.08.2025
Методист	Митрофанова Лариса Михайловна		29.08.2025
Заведующий отделом спорта	Страмов Александр Васильевич		29.08.2025

Программа обсуждена и одобрена на методическом совете ДТДиМ от 28.08. 2025 г., протокол №1 получила положительное заключение экспертной комиссии, принята на заседании педагогического совета от 29.08.2025 года, протокол № 91.

