

**Краткое описание дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ,
реализуемых в МОУ ЦД в 2019/2020 учебном году**

| № п/п | Наименование программы | Сроки реализации | Краткое описание программы |
|-------|--|------------------|--|
| 1. | <p>«Модные фантазии» художественной направленности Объединение: «Театр авангардной моды» Возраст учащихся: 7-8 лет</p> | 1 года обучения | <p><u>Цель программы:</u> Создание условий для всестороннего развития личности ребенка, расширение кругозора, через увлечение декоративно-прикладным творчеством, модной индустрией. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> краткие сведения о моде; правила техники безопасности и правила пользования инструментами; основные приёмы работы с бумагой и другими материалами; условные обозначения предлагаемых педагогом схем. <u>Учащиеся будут уметь:</u> выполнять основные приёмы работы с бумагой и другими материалами; пользоваться описаниями, условными обозначениями; читать схемы; правильно пользоваться рабочими инструментами; комбинировать приемы.</p> |
| 2. | <p>«Золотой манекен» художественной направленности Объединение: «Театр авангардной моды» Возраст учащихся: 9-18 лет</p> | 4 года обучения | <p><u>Цель программы:</u> Всестороннее развитие личности ребенка, подготовка юных художников-модельеров, изготавливающих авторские коллекции моделей одежды авангардного направления. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> историю костюма; основные тенденции современного костюма; основы технологии моделирования и конструирования поясного и плечевого изделия в соответствии с модельными особенностями; основы декорирования одежды; правильную постанову корпуса, манекенную пластику; виды театрального грима, сценического макияжа; сведения о сценическом действии, сценическом мастерстве, необходимых инструментах передачи образа, настроения, информации. <u>Учащиеся будут уметь:</u> разрабатывать эскизы моделей одежды авангардного направления; разрабатывать чертежи, конструкции новых моделей одежды на основе базовых; разрабатывать эскизы с вариантами коррекции дефектов фигуры; выполнять обработку технологических узлов моделей одежды авангардного направления; создавать образ для конкретной коллекции моделей одежды; выполнять музыкально-ритмические упражнения, несложные танцевальные движения, двигаться по заданным точкам; показывать пластические этюды на заданную тему; участвовать в подиумных показах.</p> |
| 3. | <p>«Волшебные бусинки»</p> | 1 года обучения | <p><u>Цель программы:</u> Развитие индивидуальности и творческих способностей ребенка через овладение технологией</p> |

| | | | |
|----|--|-----------------|--|
| | художественной направленности Объединение: «Волшебные бусинки» Возраст учащихся: 5-6 лет | | низания бусин. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> краткие сведения из истории возникновения и развития искусства бисероплетения; правила техники безопасности и правила пользования инструментами; основные приёмы плетения на леске и проволоке; условные обозначения предлагаемых педагогом схем. <u>Учащиеся будут уметь:</u> выполнять основные приёмы плетения плоских фигур на проволоке; пользоваться описаниями, условными обозначениями, читать схемы; правильно пользоваться рабочими инструментами; комбинировать приемы бисероплетения; сортировать бисер по форме, цвету и размеру. |
| 4. | « Мастер бисера » художественной направленности Объединение: «Бисерная мастерская» Возраст учащихся: 7-15 лет | 3 года обучения | <u>Цель программы:</u> Создание благоприятных условий для гармоничного, всестороннего развития личности ребенка и его самореализации через овладение технологией бисероплетения, приобщение к искусству как к духовному опыту поколений. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> приемы вышивки бисером, бусинами и стразами картин, украшений, предметов одежды, технику ажурного и плотного плетения; усложнённые варианты параллельного и объёмного низания; правила ухода и хранения изделий из бисера. <u>Учащиеся будут уметь:</u> изготавливать разные изделия: кулоны, колье, браслеты, различные футляры, очечники, и другие украшения одежды и быта; свободно пользоваться схемами из журналов, альбомов, буклетов; самостоятельно составлять рабочие рисунки различные по сложности композиции; создавать собственные варианты изделий на основе изученных приёмов; использовать в своей работе многокрасочную гамму цветов (холодные, теплые тона, ахроматические цвета); чётко выполнять все приёмы бисероплетения, предусмотренные программой и умело использовать их в работе; свободно пользоваться терминами, предусмотренными программой; прикреплять застёжки к украшениям, хранить изделия из бисера согласно правилам. |
| 5. | « Бумажная пластика » художественной направленности Объединение: «Бумажная пластика» Возраст учащихся: | 2 года обучения | <u>Цель программы:</u> создание условий личностного и интеллектуального развития учащихся посредством обучения работе с бумагой. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> основные виды бумаги, используемые для творческих работ, материалы и инструменты для работы; усложненные техники и способы выполнения поделок. <u>Учащиеся будут уметь:</u> пользоваться материалами и инструментами, читать, составлять схемы, выполнять поделки в |

| | | | |
|----|--|-----------------|--|
| | 7-12 лет | | различных техниках, совмещать в одной поделке несколько техник, оформлять готовые работы. |
| 6. | <p>«Творческая мастерская» художественной направленности Объединение: «Декоративный дизайн» Возраст учащихся: 7-12 лет</p> | 2 года обучения | <p><u>Цель программы:</u> создание условий для всестороннего развития личности ребёнка, способной к творческому самовыражению средствами декоративно-прикладного творчества.</p> <p><u>Учащиеся будут знать:</u> виды декоративно-прикладного искусства, народные промыслы, роспись по дереву, по стеклу, мозаику, художественные возможности пластилина, техники и приемы рисования пластилином, историю обработки волокон, возникновение нитей, назначение, виды нитей, возникновение шитья, виды швов, технические условия и приёмы вышивки, техники «Изонить» и «Ганутель», декорирование одежды, историю использования природных материалов, способы работы с материалом полимерная глина, технику декупаж, его видами.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> создавать поделки из различных материалов, использовать материалы и инструменты, пользоваться красками, изготавливать поделки в техниках аппликация, «Изонить», «Ганутель», «Декупаж» и т.д., лепить плоские и объёмные фигурки, вышивать, шить, составлять мозаики, декорировать одежду.</p> |
| 7. | <p>«Мастерим игрушки сами» художественной направленности Объединение: «Кукольная мастерская» Возраст учащихся: 8-15 лет</p> | 2 года обучения | <p><u>Цель программы:</u> создание условий для всестороннего развития личности ребенка средствами изобразительной деятельности и декоративно-прикладного искусства.</p> <p><u>Учащиеся будут знать:</u> виды кукол и игрушек, способы их изготовления, материалы, для их изготовления, виды тканей, лент, нитей, варианты оформления кукол.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> выполнять стежки, делать зарисовки кукол и игрушек, пользоваться ножницами, иглами, булавками и другими принадлежностями для шитья, шить кукол и игрушек, оформлять поделку лентами, кружевами, бисером, бусинами и т.д.</p> |
| 8. | <p>«Мастерилка» художественной направленности Объединение: «Очумелые ручки» Возраст учащихся: 5-6 лет</p> | 2 года обучения | <p><u>Цель программы:</u> развитие художественно-творческих способностей детей средствами декоративно-прикладного искусства.</p> <p><u>Учащиеся будут знать:</u> правила пользования инструментами необходимыми для осуществления образовательного процесса, возможности теста и пластилина, способы создания скульптурного произведения, виды бумаги и картона, подручные материалы, способы создания поделок из них, природные материалы, бросовый материал для поделок, варианты изготовления поделок из бросового и природного материалов.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> пользоваться инструментами, необходимыми для работ, лепить из теста и пластилина, пользоваться красками, сворачивать бумагу, создавать объёмные и плоские поделки, изготавливать поделки из природных и подручных материалов, оформлять готовые работы.</p> |

| | | | |
|-----|---|-----------------|---|
| 9. | <p>«Волшебный мир природного материала» естественнонаучной направленности Объединение: «Природная мастерская» Возраст учащихся: 8-13 лет</p> | 1 год обучения | <p><u>Цель программы:</u> Развитие познавательных, конструктивных и художественных способностей ребенка, посредством работы с природными материалами. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> правила безопасной работы с разными материалами, ручными инструментами; правила сбора природных материалов, с соблюдением правил охраны природы; простейшие процессы и приемы обработки разных природных материалов; физические, механические и технологические свойства разных материалов; <u>Учащиеся будут уметь:</u> выполнять правила безопасности при организации своего рабочего места; выполнять простейшие процессы и приемы обработки разных материалов; использовать физические, механические и технологические свойства разных материалов при изготовлении изделия; выбирать способы соединения деталей (склеивание, сшивание); выполнять операции измерения, разметки и самоконтроля, используя измерительные инструменты; выполнять изделия аккуратными, нарядными.</p> |
| 10. | <p>«Мой маленький художник» художественной направленности Объединение: Изостудия «Нарисуй-ка» Возраст учащихся: 5-6 лет</p> | 2 года обучения | <p><u>Цель программы:</u> создание благоприятных условий для гармоничного развития личности ребёнка посредством обучения основам изобразительной грамоты. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> основные виды изобразительного искусства; основные жанры: пейзаж, портрет; некоторые декоративные способы изображения; три основных цвета; чем и на чём рисует художник; основные виды изобразительного искусства; основные жанры: пейзаж, портрет; составные элементы пейзажа; некоторые декоративные способы изображения; три основных и три составных цвета; изобразительные материалы и принадлежности. <u>Учащиеся будут уметь:</u> смешивать краски и получать новые цвета; изображать деревья на фоне; изображать некоторые простые формы предметов; примитивно изображать некоторых животных и сказочных героев; смешивать краски и получать новые цвета; изображать пейзаж в разное время суток и в разное время года; изображать некоторые простые формы предметов; изображать некоторых животных и сказочных героев; изображать некоторыми декоративными способами.</p> |
| 11. | <p>«Мир глазами художника» художественной направленности Объединение: Изостудия</p> | 2 года обучения | <p><u>Цель программы:</u> создание благоприятных условий для гармоничного, всестороннего развития личности ребенка и его самореализации посредством изобразительного творчества, приобщение к искусству как духовному наследию. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u></p> |

| | | | |
|-----|---|-----------------|--|
| | «Радуга» Возраст учащихся: 7-11 лет | | краткие сведения из истории возникновения и развития изобразительного искусства; правила поведения и правила техники безопасности; различные виды и жанры изобразительного искусства; основные техники изображения; последовательность выполнения рисунка. <u>Учащиеся будут уметь:</u> пользоваться изобразительными материалами и принадлежностями; смешивать краски и получать новые цвета; срисовывать несложные картинки; придумывать и изображать простые композиции; изображать на простейшем уровне натюрморт, портрет, пейзаж; изображать в реалистичной и декоративной техниках на простейшем уровне; выполнять простейшее светотеневое изображение. года; изображать некоторые простые формы предметов; изображать некоторых животных и сказочных героев; изображать некоторыми декоративными способами; основы рисунка, живописи, композиции; различные техники изображения; цветовые особенности различных пейзажей; последовательность изображения сюжетной композиции. |
| 12. | «Bravissimo» художественной направленности Объединение: «Студия эстрадного вокала» Возраст учащихся: 9-18 лет | 4 года обучения | <u>Цель программы:</u> разностороннее развитие личности ребенка, его творческих способностей посредством обучения основам эстрадного вокала. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> краткие сведения из истории возникновения и развития вокального искусства; правила техники безопасности и правила поведения в кружке; основные понятия о строении голосового аппарата, вокальные приёмы; основы нотной грамоты, пения в ансамбле; направления поп-музыки 90-х годов; понятия: мажорные, минорные, хроматические гаммы, гаммы с триолями, пассажи, вокализы, пение на стаккато акустика; историю рок-музыки, её стили и особенности; новые течения современной популярной музыки. <u>Учащиеся будут уметь:</u> выполнять основные вокально-хоровые приемы; записывать ноты и определять их на слух, а также различать длительности звуков и паузы; исполнять песни в ансамбле, слушая и себя, и ансамбль в целом; правильно пользоваться радио-микрофоном и микрофоном на стойке; разбираться в эстрадном вокальном исполнительстве; анализировать своё и чужое исполнение; петь естественным, лёгким голосом; выступать в тематических классных концертах и на сцене; разбираться в музыкальных стилях и направлениях; объединять длительности в такте в группы соответственно тактовому размеру; находить параллельные тональности, определять на слух аккорды и их обращения; петь на три голоса; анализировать вокальное исполнение; свободно владеть различными видами вокальной техники; публично выступать на сцене. |
| 13. | «Домисолька» художественной направленности Объединение: | 3 года обучения | <u>Цель программы:</u> создание необходимых условий для гармоничного, всестороннего развития личности ребенка, путём погружения в художественно-эмоциональную среду посредством обучения основам эстрадного вокала. |

| | | | |
|-----|---|-----------------|--|
| | «Детская вокальная студия»» Возраст учащихся: 5-8 лет | | <p><u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u></p> <p><u>Учащиеся будут знать:</u> происхождение музыкального искусства, влияние его на человека; где в повседневной жизни мы встречаемся с музыкой; понятия «композитор», «исполнитель», «слушатель» и устанавливать логические связи между их видами деятельности; средства музыкальной выразительности: мелодия, интонация, темп, динамика, ритм, лад.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> находить взаимосвязь между жизненными явлениями и их художественным воплощением в музыке; анализировать произведения; определять характер звучащего произведения; владеть навыками сольного пения, пения в ансамбле; передавать настроение музыки; выполнять упражнения на развитие голоса и слуха; пользоваться основными вокальными приёмами; правильно пользоваться микрофоном; петь песни под фонограмму; выступать на концерте для родителей.</p> |
| 14. | «Лепота» художественной направленности Объединение: «Волшебное тесто» Возраст учащихся: 4 года (платные образовательные услуги) | 1 года обучения | <p><u>Цель программы:</u> Содействие развитию индивидуальности, творческих способностей ребенка через овладение технологией лепки из теста.</p> <p><u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u></p> <p><u>Учащиеся будут знать:</u> историю возникновения лепки; основы технологии лепки из теста; основные виды скульптуры; виды композиции.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> скатывать прямыми движениями; скатывать круговыми движениями; расплющивать; соединять в виде кольца; зачищать края формы; лепить целое из нескольких частей; соблюдать пропорции; оттягивать части от основной формы; сглаживать поверхности формы; присоединять части; использовать приемы: прижимание, примазывание, вдавливание для получения полых форм; использовать стеку; раскрашивать поделку.</p> |
| 15. | «Непоседы» художественной направленности Объединение: «Непоседы» Возраст учащихся: 4 года (платные образовательные услуги) | 1 года обучения | <p><u>Цель программы:</u> Содействие развитию индивидуальности, творческих способностей ребенка через овладение технологией лепки из теста.</p> <p><u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u></p> <p><u>Учащиеся будут знать:</u> правила поведения на занятиях; правила безопасного выполнения танцевально-гимнастических упражнений; упражнения с элементами хореографии; основы личной гигиены; комплексы упражнений с предметами.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> правильно выполнять гимнастические упражнения; ритмично двигаться; выполнять простейшие танцевальные движения; правильно отдыхать после выполнения гимнастических упражнений; выполнять элементы хатха-йоги; играть в эстафеты с предметами; выполнять танцевальные связки;</p> |

| | | | |
|-----|--|-----------------|---|
| | | | выполнять полный комплекс «Детской зумбы». |
| 16. | <p>«Кузница талантов» социально-педагогической направленности Объединение: «Студия шоу-программ «ТМИН» Возраст учащихся: 9-18 лет</p> | 2 года обучения | <p><u>Цель программы:</u> Развитие и нравственное становление личности, способной к успешному взаимодействию в творческом коллективе, дальнейшей адаптации в обществе и творческой самореализации через овладение навыками актерского мастерства, исполнительского искусства.</p> <p><u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> Скороговорки, чистоговорки; что такое этюд, импровизация, мимика, пантомима, монолог, диалог, сценическое дыхание, реквизит, декорация.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> Быстро зачитывать скороговорки, чистоговорки, выразительно читать стихи, басни, перевоплощаться в различные предметы и персонажей, участвовать в постановках спектаклей, агитбригад, участвовать в написании мини-сценариев, монологов.</p> |
| 17. | <p>«Занимательная биология» естественнонаучной направленности Объединение: «Загадки живой природы» Возраст учащихся: 7-12 лет</p> | 4 года обучения | <p><u>Цель программы:</u> Целью данной программы является всестороннее развитие личности ребенка путем вовлечения его в практическую деятельность по уходу за животными в живом уголке, а также исследовательскую и творческую деятельность путем изучения особенностей растений и животных и подготовки сообщений и творческих работ на ботаническую и зоологическую тематику.</p> <p><u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> существенные признаки биологических объектов (отличительные признаки живых организмов; клеток и организмов растений, животных, грибов и бактерий; строение человека) и процессов (обмен веществ и превращение энергии, питание, дыхание, выделение); доказательства родства человека с млекопитающими животными; взаимосвязь человека и окружающей среды; зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости защиты окружающей среды; меры профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами; место и роль человека в природе; общность происхождения и эволюции растений и животных (на примере сопоставления отдельных групп); роль различных организмов в жизни человека;</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> классифицировать — определять принадлежность биологических объектов к определенной систематической группе; различать на таблицах органы и системы органов человека; отличать животных отдельных типов и классов; наиболее распространенные растения и домашних животных; съедобные и ядовитые грибы; опасные для человека растения и животных; сравнивать биологические объекты и процессы, делать выводы и умозаключения на основе</p> |

| | | | |
|-----|--|----------------|--|
| | | | <p>сравнения; выявлять изменчивость организмов; приспособления организмов к среде обитания; типы взаимодействия разных видов в экосистеме; использовать методы биологической науки: наблюдение и описание биологических объектов и процессов; постановка биологических экспериментов и объяснение их результатов.</p> |
| 18. | <p>«Природа и мы» естественнонаучной направленности Объединение: «Юные знатоки природы» Возраст учащихся: 5-6 лет</p> | 1 год обучения | <p><u>Цель программы:</u> Формировать у детей элементы экологического сознания, способность понимать и любить окружающий мир и природу, видеть себя в природе не потребителем, а другом и защитником ее. Знакомство детей с основными особенностями строения их собственного организма, формирование представления о здоровом образе жизни. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> о зависимости изменений в живой природе от изменений в неживой природе; наиболее характерные признаки разных времен года и явления природы; значение природы в жизни человека, бережное отношение к окружающему миру; разнообразие животных, обитающих в разных климатических условиях и средах; разнообразие растительного мира; строение человека. <u>Учащиеся будут уметь:</u> обеспечивать минимальный уход за животными в живом уголке; сравнивать и обобщать объекты природы по выделенным признакам; определять части тела и положение внутренних органов в теле человека; использовать на занятиях знания, полученные в повседневной жизни; отличать съедобные растения и грибы от не съедобных.</p> |
| 19. | <p>«Подготовка к ОГЭ по биологии» естественнонаучной направленности Объединение: «Подготовка к ОГЭ по биологии» Возраст учащихся: 14-16 лет</p> | 1 год обучения | <p><u>Цель программы:</u> Целью данной программы является подготовка учащихся к успешной сдаче ОГЭ по биологии, а также развитие личности учащихся путем вовлечения их в познавательную деятельность. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> существенные признаки биологических объектов (отличительные признаки живых организмов; клеток и организмов растений, животных, грибов и бактерий; строение человека) и процессов (обмен веществ и превращение энергии, питание, дыхание, выделение, транспорт веществ, рост, развитие, размножение, регуляция жизнедеятельности организма; круговорот веществ и превращение энергии в экосистемах); доказательства родства человека с млекопитающими животными; взаимосвязь человека и окружающей среды; зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости защиты окружающей среды; меры профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами, травматизма, стрессов, ВИЧ-инфекции, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний; роль биологии в практической деятельности людей; место и роль человека в природе; общность</p> |

| | | | |
|-----|--|-----------------|--|
| | | | <p>происхождения и эволюции растений и животных (на примере сопоставления отдельных групп); роль различных организмов в жизни человека; значение биологического разнообразия для сохранения биосферы; механизмы наследственности и изменчивости, проявления наследственных заболеваний у человека, видообразования и приспособленности.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> классифицировать — определять принадлежность биологических объектов к определенной систематической группе; различать на таблицах части и органоиды клетки, органы и системы органов человека; на живых объектах и таблицах органы цветкового растения, органы и системы органов животных, растения разных отделов, животных отдельных типов и классов; наиболее распространенные растения и домашних животных; съедобные и ядовитые грибы; опасные для человека растения и животных; сравнивать биологические объекты и процессы, делать выводы и умозаключения на основе сравнения; выявлять изменчивость организмов; приспособления организмов к среде обитания; типы взаимодействия разных видов в экосистеме; взаимосвязи между особенностями строения клеток, тканей, органов, систем органов и их функциями; использовать методы биологической науки: наблюдение и описание биологических объектов и процессов; постановка биологических экспериментов и объяснение их результатов.</p> |
| 20. | <p>«Богатырь» физкультурно-спортивная направленность Объединение: «Добрыня» Возраст учащихся: 13-18 лет</p> | 2 года обучения | <p><u>Цель программы:</u> Воспитание всесторонне развитой личности ориентацией на здоровый образ жизни.</p> <p><u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> правила безопасного поведения на тренировочных занятиях; историю развития атлетизма в России; направления тяжелой атлетики: бодибилдинг, пауэрлифтинг, кроссфит; санитарно-гигиенические требования; режим дня, питание; роль физической культуры в укреплении и закаливании человека; что такое статические упражнения; комплексы и технику выполнения упражнений для определенных групп мышц; систему и принципы пирамиды; технику выполнения упражнений на тренажерах; различие между аэробными и анаэробными упражнениями; как формировать осанку с помощью отягощений; основы методики силовой подготовки; методику планирования самостоятельных занятий; зачем нужен дневник самоконтроля и как правильно его вести; врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> составлять и выполнять комплексы упражнений для наращивания мышечной массы или сбрасывания лишнего веса; страховать друг друга при выполнении упражнений с отягощением; составлять комплекс круговой тренировки; вести дневник самоконтроля; составлять рацион питания для занимающихся атлетической гимнастикой; выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки; правильно дышать при выполнении упражнений с отягощениями; качественно выполнять упражнения атлетической гимнастики.</p> |

| | | | |
|-----|---|-----------------|---|
| 21. | <p>«Грация» физкультурно-спортивная направленность Объединение: «Грация» Возраст учащихся: 13-18 лет</p> | 2 года обучения | <p><u>Цель программы:</u> содействие всестороннему развитию физических и духовных качеств девушек, укреплению здоровья. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> правила безопасного поведения на тренировочных занятиях; историю развития фитнеса в России; направления в фитнесе: пилатес, аэробика, зумба, йога; санитарно-гигиенические требования; режим дня, правильное питание; роль фитнеса в укреплении и закаливании человека; краткие сведения о строении и функциях организма; анатомическое строение человека; что такое статические упражнения; комплексы и технику выполнения упражнений для определенных групп мышц; систему и принципы табата - тренировки; технику выполнения упражнений на тренажерах; различие между аэробными и анаэробными упражнениями; как формировать осанку с помощью отягощений; основы методики силовой подготовки; методику планирования самостоятельных занятий. <u>Учащиеся будут уметь:</u> составлять и выполнять комплексы упражнений для наращивания мышечной массы или сбрасывания лишнего веса; страховать друг друга при выполнении упражнений с отягощением; составлять комплекс круговой тренировки; вести дневник самоконтроля; составлять рацион питания для занимающихся атлетической гимнастикой; выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки; правильно дышать при выполнении упражнений с отягощениями; качественно выполнять упражнения атлетической гимнастики.</p> |
| 22. | <p>«Фитнес - данс» физкультурно-спортивная направленность Объединение: «Спортивная карусель» Возраст учащихся: 7-12 лет</p> | 2 года обучения | <p><u>Цель программы:</u> повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей школьного возраста. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> правила безопасного поведения на тренировочных занятиях; историю развития фитнеса; направления фитнеса: йога, хатха-йога, ритмическая гимнастика; санитарно-гигиенические требования; режим дня, правильное питание; роль фитнеса в укреплении и закаливании человека; краткие сведения о строении и функциях организма, об анатомическом строении человека; технику выполнения комплекса упражнений с фитболом; различие между аэробными и анаэробными упражнениями; как формировать правильную осанку; что такое врачебный контроль и самоконтроль; как различные факторы влияют на проявление силы мышц; оборудование мест занятий и инвентарь. <u>Учащиеся будут уметь:</u> выполнять комплексы упражнений с предметами, с отягощениями; работать в парах, команде; выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование правильной осанки; правильно дышать при выполнении упражнений; выполнять комплексы ритмической гимнастики, «зумбы»; выполнять комплексы йоги; играть в эстафеты с предметами; выполнять танцевальные связки; выполнять составление комплексов на определённые группы мышц.</p> |

| | | | |
|-----|--|-----------------|---|
| 23. | <p>«Оздоровительная гимнастика» физкультурно-спортивная направленность Объединение: «Здоровячок» Возраст учащихся: 5-6 лет</p> | 2 года обучения | <p><u>Цель программы:</u> содействие всестороннему развитию личности дошкольников средствами оздоровительной гимнастики.</p> <p><u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u></p> <p><u>Учащиеся будут знать:</u> технику безопасности на занятиях оздоровительной гимнастики; основы главных принципов здорового образа жизни; основы личной гигиены; что такое сколиоз, плоскостопие; режим дня; самые простые правила правильного питания; основы занятия йогой, простые асаны; позиции ног, рук в хореографии.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> правильно выполнять построение, перестроение по команде педагога; правильно выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; правильно выполнять танцевальные элементы; работать в команде при проведении подвижных игр; участвовать в эстафетах; выполнять самые простые асаны на занятиях йогой; выполнять гимнастические элементы: «мостик»; «ласточка»; «свеча»; выполнять комплекс ритмической гимнастики; правильно отдыхать после выполнения физических упражнений.</p> |
|-----|--|-----------------|---|