

**Краткое описание дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ,  
реализуемых в МОУ ЦДТ в 2020/2021 учебном году**

№ п/п	Наименование программы	Сроки реализации	Краткое описание программы
1.	<p><b>«Модные фантазии»</b> художественной направленности <b>Объединение:</b> «Театр авангардной моды» <b>Возраст учащихся:</b> 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><b>«Золотой манекен»</b> художественной направленности <b>Объединение:</b> «Театр авангардной моды» <b>Возраст учащихся:</b> 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> Ассортимент ткани, швейных ниток, фурнитуры; виды отделки ткани; историю национального костюма; историю костюма с древних времен до 16-го века; краткие сведения о телосложении человека; основы технологии моделирования и конструирования поясных изделий в соответствии с модельными особенностями; отличительные особенности швейных машин; основы технологии изготовления одежды; режимы влажно-тепловой обработки; модельную постановку корпуса, правильное положение стопы во время движения; манекенную пластику; виды сценического общения. <u>Учащиеся будут уметь:</u> Обрабатывать ткань различными способами; снимать мерки и составлять выкройку; изготавливать одежду для кукол; работать с различными нетрадиционными материалами; разрабатывать эскизы моделей одежды авангардного направления; моделировать и изготавливать поясные изделия; выполнять приемы ручных и машинных работ; работать с различными нетрадиционными материалами; выполнять музыкально-ритмические упражнения, несложные танцевальные движения; двигаться по заданным точкам; импровизировать на заданную тему, участвовать в подиумных показах; общаться на сцене невербальным способом.</p>

3.	<p><b>«Волшебные бусинки»</b> художественной направленности <b>Объединение:</b> «Волшебные бусинки» <b>Возраст учащихся:</b> 5-8 лет</p>	2 года обучения	<p><u>Цель программы:</u> Развитие индивидуальности и творческих способностей ребенка через овладение технологией низания бусин.</p> <p><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.</p> <p><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.</p>
4.	<p><b>«Мастер бисера»</b> художественной направленности <b>Объединение:</b> «Бисерная мастерская» <b>Возраст учащихся:</b> 7-15 лет</p>	3 года обучения	<p><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.</p> <p><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 проволоке (параллельное, петельное, игольчатое плетение, низание дугами); условные обозначения предлагаемых педагогом схем; основы композиции цвета, элементарные приёмы изменения предметного цвета при взаимодействии различного бисера в изделии; выполнять основные приёмы плетения плоских и объёмных фигур на проволоке и леске; пользоваться описаниями, условными обозначениями, читать схемы и составлять рабочие рисунки самостоятельно; правильно пользоваться рабочими инструментами (ножницы, иголки); комбинировать приемы бисероплетения; сортировать бисер по форме, цвету и размеру; самостоятельно делать сборку изделий в единую композицию; завязывать узелок с использованием последней бусинки; делать застёжки в виде петельки и бусинки.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> выполнять основные приёмы плетения плоских и объёмных фигур на проволоке и леске; пользоваться описаниями, условными обозначениями, читать схемы и составлять рабочие рисунки самостоятельно правильно пользоваться рабочими инструментами (ножницы, иголки); комбинировать приемы бисероплетения; сортировать бисер по форме, цвету и размеру; самостоятельно делать сборку изделий в единую композицию; завязывать узелок с использованием последней бусинки; делать застёжки в виде петельки и бусинки; выполнять сложные приемы параллельного и объёмного низания; рассчитывать плотность плетения; варьировать материал и комбинировать в одном изделии</p>

			различные приёмы плетения; создавать собственные зарисовки и образы; составлять несложные композиции; самостоятельно делать сборку изделия в единую композицию; создавать свои варианты украшений, опираясь на изученные приёмы.
5.	<p><b>«Бумажная пластика»</b> художественной направленности</p> <p><b>Объединение:</b> «Бумажная пластика»</p> <p><b>Возраст учащихся:</b> 7-12 лет</p>	2 года обучения	<p><u>Цель программы:</u> создание условий личностного и интеллектуального развития учащихся посредством обучения работе с бумагой.</p> <p><u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> виды бумаги и картона, историю возникновения бумаги, материалы и инструменты для работы, техники и способы выполнения поделок, разновидности творчества из бумаги.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> пользоваться материалами и инструментами, читать, составлять схемы, выполнять поделки в различных техниках, совмещать в одной поделке несколько техник, оформлять готовые работы.</p>
6.	<p><b>«Творческая мастерская»</b> художественной направленности</p> <p><b>Объединение:</b> «Декоративный дизайн»</p> <p><b>Возраст учащихся:</b> 7-15 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> техники создания необычных поделок из множества нестандартных материалов, инструменты и материалы для творчества, искусство аппликации, искусство росписи по различным материалам, виды красок и их свойствами, историю обработки волокон, возникновения нитей, виды нитей, историю возникновения шитья, виды швов, технологическую последовательность выполнения различных стежков, технику «Изонить», технику лепки.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> создавать поделки из различных материалов, использовать материалы и инструменты, пользоваться красками, изготавливать поделки в техниках аппликация, «Изонить», лепить плоские и объёмные фигурки, вышивать.</p>
7.	<p><b>«Мастерим игрушки сами»</b> художественной направленности</p> <p><b>Объединение:</b> «Кукольная мастерская»</p> <p><b>Возраст учащихся:</b> 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> классификацию тряпичных кукол, материалы, используемые для их изготовления и историю возникновения кукол. 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 основные технологические операции, применяемые при изготовлении кукол; изготавливать изученные в программе виды кукол; научатся создавать, пользуясь полученными знаниями, авторские куклы. выполнять стежки, делать зарисовки кукол и игрушек, пользоваться</p>

			ножницами, иглами, булавками и другими принадлежностями для шитья, шить кукол и игрушек, оформлять поделку лентами, кружевами, бисером, бусинами и т.д.
8.	<p><b>«Мастерилка»</b> художественной направленности <b>Объединение:</b> «Очумелые ручки» <b>Возраст учащихся:</b> 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 организации своего рабочего места, пользования инструментами необходимыми для осуществления образовательного процесса, возможности теста, способы создания скульптурного произведения, виды аппликаций, материалы, необходимые для создания картин, материал для торцевания, виды бумаги и картона, подручные материалы, способы создания поделок из них, природные материалы, варианты изготовления поделок из природных материалов.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> пользоваться инструментами, необходимыми для работ, лепить из теста, пользоваться красками, сворачивать бумагу, создавать объемные и плоские поделки, изготавливать поделки из природных материалов.</p>
9.	<p><b>«Волшебный мир природного материала»</b> естественнонаучной направленности <b>Объединение:</b> «Природная мастерская» <b>Возраст учащихся:</b> 8-13 лет</p>	1 год обучения	<p><u>Цель программы:</u> Развитие познавательных, конструктивных и художественных способностей ребенка, посредством работы с природными материалами.</p> <p><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;</p> <p><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><b>«Мой маленький художник»</b> художественной направленности <b>Объединение:</b> Изостудия «Нарисуй-ка»</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.</p> <p><u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> основные виды изобразительного искусства; составные элементы пейзажа; портрет; некоторые</p>

	<b>Возраст учащихся:</b> 5-6 лет		декоративные способы изображения; три основных цвета; чем и на чём рисует художник; изобразительные материалы и принадлежности. <u>Учащиеся будут уметь:</u> смешивать краски и получать новые цвета; изображать деревья на фоне; изображать некоторые простые формы предметов; изображать пейзаж в разное время суток и в разное время года; изображать некоторые простые формы предметов; изображать некоторых животных и сказочных героев;
11.	<b>«Мир глазами художника»</b> художественной направленности <b>Объединение:</b> Изостудия «Радуга» <b>Возраст учащихся:</b> 7-18 лет	3 года обучения	<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> 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> работать в основных и различных декоративных техниках; создавать декорации при постановке сказки; изображать и придумывать костюмы сказочных героев; выполнять работы в виде различных открыток и плакатов; рисовать портреты и картины с участием персонажей; выполнять репродукции различных картин; самостоятельно декорировать рельефы стен и создавать свой дизайн подбирать цветовую гамму с учетом светотени.
12.	<b>«Путешествие в страну красок»</b> художественной направленности <b>Объединение:</b> Изостудия «Нарисуй-ка» <b>Возраст учащихся:</b> 5-6 лет.	1 год обучения	<u>Цель программы:</u> создание условий для всестороннего развития личности ребёнка, способной к творческому самовыражению средствами изобразительного искусства. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащийся будет знать:</u> правила организации своего рабочего места; название и назначение инструментов и приспособлений изобразительного искусства; различные приёмы работы карандашом, акварелью, гуашью; начальные сведения о цветовом сочетании в изделиях. <u>Учащийся будет уметь:</u> изображать отдельные предметы, простые по композиции и незамысловатые по содержанию сюжета; подбирать цвета, соответствующие изображаемым предметам; владеть гуашевыми, акварельными красками, графическим материалом, использовать подручный материал; понимать и изображать натюрморт, пейзаж, светотень, воздушную перспективу, освещенность, объем, пространство, эскиз, дальний план, сюжет; использовать нетрадиционные техники рисования.
13.	<b>«В мастерской у художника»</b>	1 год обучения	<u>Цель программы:</u> формирование и развитие творчески активной, гармоничной личности посредством изобразительной деятельности.

	художественной направленности <b>Объединение:</b> Изостудия «Радуга» <b>Возраст учащихся:</b> <b>9-13 лет</b>		<u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащийся будет знать:</u> правила поведения и правила техники безопасности; различные виды и жанры изобразительного искусства; нетрадиционные техники изображения; <u>особенности строения тела человека и животных.</u> <u>Учащийся будет уметь:</u> выразительно использовать гармоничность цветовых отношений; пользоваться изобразительными материалами и принадлежностями; придумывать и изображать простые композиции; владеть навыками нетрадиционных техниках рисования; изображать натюрморт, портрет, пейзаж, животное, человека;
14.	<b>«Bravissimo»</b> художественной направленности <b>Объединение:</b> «Студия эстрадного вокала» <b>Возраст учащихся:</b> 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> 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; 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.
15.	<b>«Домисолька»</b> художественной направленности <b>Объединение:</b> «Детская вокальная студия»» <b>Возраст учащихся:</b>	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. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> происхождение музыкального искусства, влияние его на человека; правильное и естественное звукоизвлечение, певческое дыхание, верная артикуляция, четкая дикция; историю возникновения и

	5-8 лет		<p>развития вокала; 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></p> <p>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>
16.	<p><b>«Лепота»</b> художественной направленности <b>Объединение:</b> «Волшебное тесто» <b>Возраст учащихся:</b> 4 года (платные образовательные услуги)</p>	1 год 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 формы; использовать стеку; раскрашивать поделку.</p>
17.	<p><b>«Непоседы»</b> художественной направленности <b>Объединение:</b> «Непоседы» <b>Возраст учащихся:</b> 4 года (платные образовательные услуги)</p>	1 год 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; выполнять полный комплекс «Детской зумбы».</p>
18.	<b>«Занимательная биология»</b>	2 года обучения	<p><u>Цель программы:</u> Целью данной программы является всестороннее развитие личности ребенка путем вовлечения его в</p>

	<p>естественнонаучно й направленности</p> <p><b>Объединение:</b> «Загадки живой природы»</p> <p><b>Возраст учащихся:</b> 7-12 лет</p>		<p>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></p> <p><u>Учащиеся будут знать:</u></p> <p>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></p> <p>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 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>
19.	<p>«Природа и мы» естественнонаучно й направленности</p> <p><b>Объединение:</b> «Юные знатоки природы»</p> <p><b>Возраст учащихся:</b> 5-6 лет</p>	1 год обучения	<p><u>Цель программы:</u></p> <p>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.</p> <p><u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u></p> <p><u>Учащийся будет знать:</u></p> <p>о зависимости изменений в живой природе от изменений в неживой природе, разнообразии животных, обитающих в разных климатических условиях и средах, разнообразии растительного и животного мира, строение человека; наиболее характерные признаки разных времен года и явления природы; значение природы в жизни человека, бережное отношение к окружающему миру;</p> <p><u>Учащийся будет уметь:</u></p> <p>обеспечивать минимальный уход за животными в живом уголке; сравнивать и обобщать объекты</p>



			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.
20.	<p><b>«Подготовка к ОГЭ по биологии»</b> естественнонаучной направленности</p> <p><b>Объединение:</b> «Подготовка к ОГЭ по биологии»</p> <p><b>Возраст учащихся:</b> 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.</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, 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 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; использовать методы биологической науки: наблюдение и описание биологических объектов и процессов; постановка биологических экспериментов и объяснение их результатов.</p>
21.	<p><b>«Богатырь»</b> физкультурно-спортивная направленность</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></p>

	<p><b>Объединение:</b> «Добрыня» <b>Возраст учащихся:</b> 13-18 лет</p>		<p>историю развития атлетической гимнастики; направления тяжелой атлетики: атлетическая гимнастика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, кроссфит; технику выполнения комплексов упражнений с отягощениями и другим спортивным инвентарем; техника выполнения упражнений на тренажерах; технику выполнения комплексов на определенные группы мышц; роль физической культуры в укреплении и здоровье человека; комплексы и технику выполнения упражнений для определенных групп; какие упражнения называются статические; систему и принципы пирамиды; различие между аэробными и анаэробными упражнениями; основы методики силовой подготовки, кардиотренировки; методику планирования самостоятельных занятий; ведение дневника самоконтроля; врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u></p> <p>составлять и выполнять комплексы упражнений для наращивания мышечной массы или сбрасывания лишнего веса; страховать друг друга при выполнении упражнений с отягощением; составлять комплексы круговой тренировки, силовой тренировки; табата - тренировки; выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование определенных групп мышц; выполнять комплексы со штангой; вести дневник самоконтроля; составлять рацион питания для занимающихся атлетической гимнастикой; соблюдать режим дня и правильное питание при наборе мышечной массы.</p>
22.	<p>«Твой фитнес» физкультурно-спортивная направленность <b>Объединение:</b> «Грация» <b>Возраст учащихся:</b> 11-18 лет</p>	2 года обучения	<p><u>Цель программы:</u> содействие всестороннему развитию физических и духовных качеств девушек, укреплению здоровья.</p> <p><u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u></p> <p><u>Учащиеся будут знать:</u></p> <p>историю развития фитнеса, направления в фитнесе: пилатес, аэробика, зумба, йога, бот - балет, шейпинг, стэп - аэробика и т. д.; роль физической культуры в укреплении и сохранение здоровья человека; краткие сведения о строении и функциях организма человека; технику выполнения упражнений со спортивным инвентарем: фитболами, гантелями и т.д.; 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; технику выполнения комплексов упражнений для формирования правильной осанки; основы методики силовой тренировки и кардиотренировки; методику планирования самостоятельных занятий; методику составления комплексов для определенных групп мышц.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u></p> <p>составлять и выполнять комплексы упражнений без предметов и с предметами; использовать спортивный инвентарь; составлять комплекс круговой тренировки, табата-тренировки; выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на определенные группы мышц; страховать друг друга при выполнении упражнений с отягощением; правильно выполнять упражнения с отягощением, на тренажерах; составлять рацион питания для похудения или наборки мышечной массы; вести дневник самоконтроля; соблюдать режим дня и правильное питание.</p>

23.	<p><b>«Грация»</b> физкультурно-спортивная направленность <b>Объединение:</b> «Грация» <b>Возраст учащихся:</b> 13-18 лет</p>	1 год 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> историю развития фитнеса, направления в фитнесе: пилатес, аэробика, зумба, йога, бот - балет, шейпинг, стэп-аэробика и т. д.; роль физической культуры в укреплении и сохранение здоровья человека; краткие сведения о строении и функциях организма человека; технику выполнения упражнений со спортивным инвентарем: фитболами, гантелями и т.д.; 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; технику выполнения комплексов упражнений для формирования правильной осанки; основы методики силовой тренировки и кардиотренировки; методику планирования самостоятельных занятий; методику составления комплексов для определенных групп мышц. <u>Учащиеся будут уметь:</u> составлять и выполнять комплексы упражнений без предметов и с предметами; использовать спортивный инвентарь; составлять комплекс круговой тренировки, табата-тренировки; выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на определенные группы мышц; страховать друг друга при выполнении упражнений с отягощением; правильно выполнять упражнения с отягощением, на тренажерах; составлять рацион питания для похудения или набора мышечной массы; вести дневник самоконтроля; соблюдать режим дня и правильное питание.</p>
24.	<p><b>«Фитнес-данс»</b> физкультурно-спортивная направленность <b>Объединение:</b> «Спортивная карусель» <b>Возраст учащихся:</b> 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 занятиях фитнесом; историю развития фитнеса и направления фитнеса: йога, хатха-йога, ритмическая гимнастика; роль физической культуры в укреплении и закаливании человека; краткие сведения о строении и функциях организма, об анатомическом строении человека; технику выполнения комплексов упражнений с предметами, спортивным оборудованием; какие упражнения способствуют формированию правильной осанки и профилактики сколиоза; элементы хореографии: позиции рук, ног, не сложные танцевальные связки; что такое врачебный контроль и самоконтроль, санитарно-гигиенические требования; оборудование мест занятий и инвентарь; режим дня, правильное питание. <u>Учащиеся будут уметь:</u> выполнять комплексы упражнений с предметами, спортивным оборудованием, с отягощениями; работать в парах, команде; выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование правильной осанки; выполнять комплексы ритмической гимнастики, «зумбы»;</p>

			выполнять комплексы йоги; играть в эстафеты с предметами; выполнять танцевальные связки; составлять комплексы общеразвивающих упражнений.
23	<p><b>«Оздоровительная гимнастика»</b> физкультурно-спортивная направленность <b>Объединение:</b> «Здоровячок» <b>Возраст учащихся:</b> 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;_принципы здорового образа жизни; основы личной гигиены и режиме дня; что такое сколиоз, плоскостопие; упражнения для профилактики сколиоза, плоскостопия;_позиции рук, ног в хореографии, технику выполнения;_самые простые правила правильного питания; основы занятия йогой, простые асаны.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> правильно выполнять построение, перестроение по команде педагога; правильно выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и 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», «перекаты»; выполнять простые комплексы ритмической гимнастики; правильно отдыхать после выполнения физических упражнений.</p>