

Утверждаю
Директор МОУ ЦДТ
Красноармейского района
_____ М.В.Рыбкина
«22» августа 2023

**Краткое описание дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ,
реализуемых в МОУ ЦДТ в 2023/2024 учебном году**

№ п/п	Наименование программы	Сроки реализации	Краткое описание программы
1.	«Золотой манекен» художественной направленности Объединение: «Театр авангардной моды» Возраст учащихся: 9-18 лет	4 года обучения	<p><u>Цель программы:</u> всестороннее развитие личности ребенка, подготовка юных художников-модельеров, изготавливающих авторские коллекции моделей одежды авангардного направления.</p> <p><u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u></p> <p><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.</p> <p><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>
2.	«Волшебные бусинки» художественной направленности Объединение: «Волшебные бусинки»	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></p> <p><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>

	Возраст учащихся: 5-8 лет		<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.
3.	«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> 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. <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 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.
4.	«Арт-декор» художественной направленности Объединение: «Декоратория»	2 года обучения	<u>Цель программы:</u> создание условий для всестороннего развития личности ребёнка, способной к творческому самовыражению средствами декоративно-прикладного творчества. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> Углубленные сведения о современном декоративно-прикладном творчестве; о материалах,

	Возраст учащихся: 9-15 лет		<p>инструментах; о правилах безопасности труда и личной гигиены при работе в различных техниках декоративно-прикладного творчества; знать названия и назначения материалов; приёмы работы в различных техниках декоративно-прикладного творчества; условные обозначения предлагаемых педагогом схем; основы композиции цвета.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u></p> <p>подбирать материалы и инструменты для работы; выполнять сложные работы в разных техниках декоративно-прикладного творчества; пользоваться описаниями, условными обозначениями, читать схемы и составлять рабочие рисунки самостоятельно; комбинировать приемы, проявлять элементы творчества на всех этапах; самостоятельно делать сборку изделий в единую композицию; изготавливать сувениры в изученных техниках; создавать свои варианты поделок, опираясь на изученные приёмы; уметь под руководством педагога проводить анализ изделия, планировать последовательность его изготовления и осуществлять контроль результата практической работы по образцу изделия, схеме, рисунку; выполнять творческие работы и оформлять выставки.</p>
5.	<p>«Бусинка за бусинкой» художественной направленности Объединение: «Бисерная мастерская» Возраст учащихся: 8-11 лет</p>	1 год обучения	<p><u>Цель программы:</u> создание благоприятных условий для творческой самореализации личности учащихся через овладение технологией бисероплетения, формирование художественного вкуса, эстетической культуры учащихся</p> <p><u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u></p> <p><u>Учащиеся будут знать:</u></p> <p>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</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u></p> <p>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>
6.	<p>«Мой маленький художник» художественной направленности Объединение: Изостудия «Радуга»</p>	2 года обучения	<p><u>Цель программы:</u> создание условий для всестороннего развития личности ребёнка, способной к творческому самовыражению средствами изобразительного искусства.</p> <p><u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u></p> <p><u>Учащиеся будут знать:</u></p> <p>основные виды изобразительного искусства; составные элементы пейзажа; портрет; некоторые декоративные способы изображения; три основных цвета; чем и на чём рисует художник; изобразительные материалы и принадлежности.</p>

	Возраст учащихся: 5-7 лет		<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
7.	«Галерея лета» художественной направленности Объединение: Изостудия «Радуга» Возраст учащихся: 9-13 лет	1 месяц обучения	<u>Цель программы:</u> формирование и развитие творчески активной, гармоничной личности посредством изобразительной деятельности. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> правила поведения и правила техники безопасности; различные виды и жанры изобразительного искусства; нетрадиционные техники изображения; особенности строения тела человека и животных. <u>Учащиеся будут 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.
8.	«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> 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.
9.	«Домисолька» художественной направленности	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.

	<p>Объединение: «Детская вокальная студия»»</p> <p>Возраст учащихся: 5-8 лет</p>		<p><u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u></p> <p><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 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> 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>
10.	<p>«Задоринки» художественной направленности</p> <p>Объединение: «Хореографическая студия»</p> <p>Возраст учащихся: 5-8 лет</p>	3 года обучения	<p><u>Цель программы:</u> развитие творческих способностей, физических, хореографических и музыкальных данных учащихся посредством изучения основ хореографии.</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; позиции ног и рук классического танца; как правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку; основы личной гигиены; историю деревянной ложки; основы личной гигиены; откуда появился танец; основные хореографические термины; о танцевальной направленности классического танца; правильное выполнение танцевальных элементов</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> правильно выполнять гимнастические упражнения; выполнять простейшие танцевальные движения, этюды; выполнять музыкально-ритмические упражнения; выполнять несложные танцевальные композиции и связки; выбивать ритм ложками и танцевать с предметом; правильно отдыхать после выполнения гимнастических упражнений; изображать в танцевальном шаге повадки зверей, выражать образ в одном из эмоциональных состояний - веселья, грусти, задумчивости и т.д.; выполнять разминочные комбинации; позитивно взаимодействовать с партнерами в составе танцевальной группы.</p>
11.	<p>«В ритме танца» художественной направленности</p> <p>Объединение: «Хореографическая студия»»</p> <p>Возраст</p>	3 года обучения	<p><u>Цель программы:</u> создание благоприятных условий для творческой самореализации личности учащихся посредством занятий хореографией.</p> <p><u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u></p> <p><u>Учащиеся будут знать:</u> историю русских народных туфлей; правильность исполнения классических движений на середине зала; характерные особенности, стиль и манеру исполнения различных танцевальных упражнений и комбинаций; как правильно должна держать девочка платок в танце; как проходят занятия у</p>

	учащихся: 9-15 лет		знаменитых балетмейстеров. <u>Учащиеся будут уметь:</u> исполнять классический танец одной рукой за станок; исполнять русский народный танец лицом к станку; танцевать в парах; танцевать комбинации русского народного танца на середине зала; произносить звуки во время движения, характерные для мужчин и девушек в танце; придавать движениям характер танца; выполнять танцевальные комбинации в парах с синхронным исполнением; правильно держать танцевальный платок в руке; исполнять классический танец на середине зала; создавать художественные сценические образы.
12.	«Лепота» художественной направленности Объединение: «Волшебное тесто» Возраст учащихся: 4 года (платные образовательные услуги)	1 год обучения	<u>Цель программы:</u> содействие развитию индивидуальности, творческих способностей ребенка через овладение технологией лепки из теста. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> историю возникновения лепки; основы технологии лепки из теста; основные виды скульптуры; виды композиции. <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 полой формы; использовать стеку; раскрашивать поделку.
13.	«Топотушки» художественной направленности Объединение: Танцевальный кружок «Топотушки» Возраст учащихся: 4 года (платные образовательные услуги)	1 год обучения	<u>Цель программы:</u> гармоничное развитие детей младшего дошкольного возраста посредством занятий хореографией <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> правила поведения на занятиях; правила безопасного выполнения танцевальных упражнений; упражнения хореографических элементов; комплексы упражнений с предметами. <u>Учащиеся будут уметь:</u> правильно выполнять хореографические упражнения; ритмично двигаться; выполнять простейшие танцевальные движения; выполнять элементы с танцевальной палочкой; играть в эстафеты с предметами; выполнять танцевальные комбинации.
14.	«Твори играя» социально-гуманитарная направленность	1 год обучения	<u>Цель программы:</u> создание благоприятных условий для разностороннего развития учащихся, через овладение технологиями декоративно-прикладного творчества и обучения различным видам развивающей игровой деятельности. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u>

	<p>Объединение: «Клуб веселых ребят»</p> <p>Возраст учащихся: 7-10 лет</p>		<p><u>Учащиеся будут знать:</u> правила ведения разнообразных игр (интеллектуальных, настольных, подвижных); различные подвижно-развивающие, интеллектуальные и игры на эрудицию, в чем их отличие; различные техники декоративно-прикладного творчества; приемы составления и использования композиции в различных материалах и техниках.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u> проводить разнообразные игры, самостоятельно играть; различать подвижно-развивающие игры от интеллектуальных, игр на эрудицию; выполнять аппликации, разнообразные плетения браслетов, выполнять поделки из разного материала; составлять композиции, подбирать материалы для выполнения работ, использовать разную технику выполнения.</p>
15.	<p>«Богатырь» физкультурно-спортивная направленность</p> <p>Объединение: секция «Добрыня»</p> <p>Возраст учащихся: 11-18 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></p> <p><u>Учащиеся будут знать:</u> 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> 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>
16.	<p>«Твой фитнес» физкультурно-спортивная направленность</p> <p>Объединение: секция «Грация»</p> <p>Возраст</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> 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</p>

	учащихся: 11-18 лет		<p>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 набора мышечной массы; вести дневник самоконтроля; соблюдать режим дня и правильное питание.</p>
17.	<p>«Грация» физкультурно-спортивная направленность Объединение: секция «Грация» Возраст учащихся: 13-18 лет</p>	1 год 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 набора мышечной массы; вести дневник самоконтроля; соблюдать режим дня и правильное питание.</p>
18.	<p>«Фитнес-данс» физкультурно-спортивная</p>	2 года обучения	<p><u>Цель программы:</u> повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей школьного возраста.</p> <p><u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u></p>

	направленность Объединение: секция «Спортивная карусель» Возраст учащихся: 7-11 лет		<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»; выполнять комплексы йоги; играть в эстафеты с предметами; выполнять танцевальные связки; составлять комплексы общеразвивающих упражнений.
19.	«Здоровячок» физкультурно- спортивная направленность Объединение: секция «Оздоровительная гимнастика» Возраст учащихся: 5-6 лет	2 года обучения	<u>Цель программы:</u> содействие всестороннему развитию личности дошкольников средствами оздоровительной гимнастики. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <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. <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.
20.	«Фитнес – класс!» физкультурно- спортивная направленность Объединение: секция «Спортивная	1 год обучения	<u>Цель программы:</u> способствовать физическому развитию и укреплению здоровья у учащихся, приобщению к здоровому образу жизни посредством занятий фитнесом. <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

	карусель» Возраст учащихся: 9-10 лет		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»; выполнять комплексы йоги; играть в эстафеты с предметами; выполнять танцевальные связки; составлять комплексы общеразвивающих упражнений.
21.	«В спорте мы одна команда» физкультурно-спортивная направленность Объединение: секция «Спортивная карусель» Возраст учащихся: 9-13 лет (летняя программа)	1 месяц обучения	<u>Цель программы:</u> формирование здорового образа жизни учащихся, мотивации к занятиям спортом посредством подвижных игр и обучение их сознательному применению физических упражнений. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> государственные символы России; правила проведения игр, эстафет; основные факторы, влияющие на здоровье человека; основы правильного питания, режима дня; правила поведения во время игры. <u>Учащиеся будут уметь:</u> играть самостоятельно; использовать спортивный инвентарь; разбираться в любой игровой ситуации, регулировать степень внимания и мышечного напряжения; приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды; находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу.
22.	«Ни дня без спорта» физкультурно-спортивная направленность Объединение: секция «Добрыня» Возраст учащихся: 13-18 лет (летняя программа)	2 месяца обучения	<u>Цель программы:</u> создание благоприятных условий для поддержания спортивного режима, физической формы в летний период посредством занятий в тренажерном зале. <u>Ожидаемые результаты освоения программы:</u> <u>Учащиеся будут знать:</u> методику интервальной тренировки; уметь самостоятельно составлять комплексы упражнений на определенные группы мышц; уметь простейшим способом контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. <u>Учащиеся будут уметь:</u> составлять комплекс интервальной тренировки; составлять и выполнять комплексы упражнений на определенные группы мышц; вести дневник самоконтроля; составлять рацион правильного питания, следить за своими физическими показателями.