

**Муниципальное казённое учреждение**  
**«Управление образования Бисертского городского округа»**  
**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**  
**«Бисертская средняя школа №1»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МКОУ «Бисертская средняя школа №1»  
Протокол № 11 от 30.08.2024 г.

Утверждаю:  
директор  
МКОУ «Бисертская средняя школа №1»  
/ Копылова Л.А./  
Приказ № 58 от 30.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**художественной направленности**  
**«Здоровое движение»**

Возраст обучающихся: 5 – 18 лет

Срок реализации: 1год

Автор-составитель:

Непутина Ю.А.

педагог дополнительного  
образования

пгт. Бисерт

## Оглавление

1. Основные характеристики	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты	6
1.4.1 Учебный (тематический) план	7
1.4.1. Учебный (тематический) план группа “Витаминка”, “Богатыри” “Апельсинка”, 7-8 лет	7
1.4.2. Содержание учебного (тематического) плана, группа “Мармелад”, 10-13 лет	8
1.4.3. Содержание учебного (тематического) плана, группа “Мармелад”, 14-18 лет	9
2. Организационно-педагогические условия	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	10
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	11
3. Список литературы	13

## 1. Основные характеристики программы

### 1.1. Пояснительная записка

#### Направленность

Программа направлена на: формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных способностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к художественному творчеству.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровое движение.» относится к физкультурно-спортивной направленности». Программа направлена на: формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных способностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к художественному творчеству.

#### Актуальность программы

Программа разработана с учетом государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Возможность получения первоначального представления о здоровом образе жизни, которую

предоставляет данная программа, актуальна для современной школы, дающей не только общие знания, но и готовящей к самостоятельной жизни.

В системе физического воспитания стрейтчингу и ОФП принадлежит ведущая роль в укреплении здоровья.

**Стрейтчинг** – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой стрейтчинга является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

**ОФП** - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Дети с активным двигательным режимом, в будущем будут иметь высокую и устойчивую академическую успеваемость. Программа «Здоровое движение» способствует творческому развитию учащихся, которое является результатом осуществления цельного учебно-воспитательного процесса со всем комплексом учебно-воспитательных задач. Развиваются практически все виды групп мышц равномерно, безперекосов, что очень важно для формирования правильной осанки. Отличительной чертой занятий стрейтчингом и ОФП является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на все основные функции организма.

**Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон № 124 - ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. (в редакции от 17.12.2009 г);
4. Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
5. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.п. (ред. от 30.03.2020);
7. Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года» от 29 ноября 2014 года N 2403-р;
8. Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями);
9. Федеральный закон от 23.06.2016 № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации»;
10. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06–1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
11. Приказ Министерства просвещения РФ (Минпросвещения России) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 29.ноября 2018 года);
12. Приказ Министерства просвещения РФ «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской федерации от 09.11.2018 года» № 533 от 30.09.2020 года;
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

**Отличительной особенностью**

принцип вариативности реализуется в программе следующим образом: “Учащемуся предоставляется возможность подбирать более оптимальные решения для поставленной задачи. Этот принцип учит творческому мышлению, умению находить новые ранее не изученные пути решения заданий. Вариативность по программе предполагает наличие нескольких выходов из какой-либо ситуации или задачи и дает возможность мыслить шире.” Объем вариативных форм деятельности, форм освоения программы, содержания, творческих знаний по различным уровням сложностей поможет каждому учащемуся идти в образовательном процессе по собственной траектории. Именно это позволит ему быть успешным, почувствовать себя значимым, поверить в свои возможности с раннего возраста.

В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений.

Активно используется игровой метод. Обучение танцевальным движениям исходит путем практического показа и словесных объяснений, при наличии специального оборудования, можно организовать просмотр видео.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 5 до 18 лет.

**Форма обучения** – очная.

#### **Режим занятий**

Продолжительность каждого учебного занятия составляет 40 минут;

Продолжительность перерыва между занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 13 часа.

Занятия проводятся 5 раз в неделю: понедельник, вторник, среда, четверг и пятница.

В понедельник 3 часа, во вторник 2 часа, в среду 3 часа, в четверг 2 часа, в пятницу 3 часа.

#### **Объём и срок освоения программы:**

Объём программы – 74 часа.

Программа рассчитана на 1 год.

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Содержания и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе.

Программа рассчитана на реализацию, как в условиях учреждения дополнительного образования, так и на базе других образовательных организаций для учащихся 5-18 лет.

Формирование учебных групп студии осуществляется на добровольной основе, без специального отбора и хореографической подготовки, по возрастному признаку- дети младшего возраста. Главным условием является желание заниматься танцевальным искусством. Прием учащихся в студию осуществляется по предъявлению заявления от родителей или лиц, заменяющих их (законных представителей). Программа рассчитана на учащихся дошкольного и школьного возраста

**Модель** реализации программы предоставляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 10 месяцев обучения в одной образовательной организации.

**Форма обучения:** индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Виды занятий:** беседа, лекция, практическая работа, мастер-класс.

**Итоги реализации программы:** беседа, мастер-класс, конкурсы, выступления.

## **1.2. Цель и задачи программы**

#### **Цель программы:**

Приобщение детей к здоровому образу жизни, через развитие физических способностей и раскрытие творческих способностей детей посредством хореографического искусства, способствовать эстетическому и нравственному развитию школьников.

Для достижения поставленной цели решается ряд задач воспитательной, образовательной и развивающей направленности.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные**

-обучение культуре движения

-владение своим телом

-обучение основам техники различных видов двигательной

-формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки

### **Развивающие**

- развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем - самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки
- овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью

### **Воспитательные**

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия
- воспитать умение работать в группе
- воспитать психологическую устойчивость

## **1.3 Планируемые результаты освоения программы:**

### **Личностный результат:**

- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы
- опорно-двигательного аппарата и органов дыхания
- формирование самостоятельного контроля за своим физическим развитием и личной гигиеной
- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни
- формирование разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, силовых и координационных возможностей

### **Метапредметные результаты:**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности

### **Предметные результаты:**

Уровень достижений, обучающихся в процессе освоения программы отслеживается в постепенно усложняющихся ситуациях, позволяющих видеть

конкретные умения и навыки. Процесс освоения программы характеризуется последовательностью следующих этапов деятельности, формирующих конкретные умения и навыки:

- постановка правильной красивой осанки
- демонстрация пластики и свободы движений
  
- самостоятельное исполнение комбинаций.

## 1.4. Содержания программы

### 1.4.1 Учебный план (группа «Витаминка», «Богатыри», «Апельсинка», 7-8 лет)

№ п/ п	Темы	Количество часов			Формы промежуточны й аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Инструктаж по ОТ и ТБ	-	-	-	Входной контроль. Наблюдение. Самоконтроль.
2	ОФП	0	15	15	Текущий контроль. Практический контроль. Самоконтроль.
3	Стрейтчинг	0	18	18	Текущий контроль. Практический контроль. Самоконтроль.
4	Пилатес	0	18	18	Текущий контроль. Практический контроль. Самоконтроль.
5	Ритмика	0	19	19	Текущий контроль. Практический контроль. Самоконтроль.
6	Контрольные и итоговые занятия	0	2	2	Итоговый контроль
	Итого			111	

**1.4.2. Учебный план  
(группа «Мармелад»,  
10-13 лет)**

№ п/ п	Темы	Количество часов			Формы промежуточно й аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Инструктаж по ОТ и ТБ	1	1	1	Входной контроль. Наблюдение. Самоконтроль.
2	ОФП	1	14	15	Текущий контроль. Практический контроль. Самоконтроль.
3	Стрейтчинг	1	19	20	Текущий контроль. Практический контроль. Самоконтроль.
4	Пилатес	1	19	20	Текущий контроль. Практический контроль. Самоконтроль.
5	Ритмика	1	38	39	Текущий контроль. Практический контроль. Самоконтроль.
6	Фитнес	1	39	40	Текущий контроль. Практический контроль. Самоконтроль.
7	Танцы	1	8	9	Текущий контроль. Практический контроль. Самоконтроль.
8	Контрольные и итоговые занятия	0	4	5	Итоговый контроль
	Итого			148	



**1.4.3. Учебный план  
(группа «Мармелад», 14-18 лет)**

№ п/ п	Темы	Количество часов			Формы промежуточно й аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Инструктаж по ОТ и ТБ	1	1	1	Входной контроль. Наблюдение. Самоконтроль.
2	ОФП	1	25	26	Текущий контроль. Практический контроль. Самоконтроль.
3	Стрейтчинг	1	27	28	Текущий контроль. Практический контроль. Самоконтроль.
4	Пилатес	1	22	23	Текущий контроль. Практический контроль. Самоконтроль.
5	Ритмика	1	23	24	Текущий контроль. Практический контроль. Самоконтроль.
6	Фитнес	1	38	39	Текущий контроль. Практический контроль. Самоконтроль
7	Танцы	1	4	5	Текущий контроль. Практический контроль. Самоконтроль
8	Контрольные и итоговые занятия	0	2	2	Итоговый контроль
	Итого			148	

## 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1. Календарный учебный график

### 2.2. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение** соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда и состоит из следующих материальных средств:

-кабинет хореографии, актовый зал;

-коврики для выполнения упражнений;

- учащиеся имеют форму и нескользкую обувь для занятий.

Информационное обеспечение, позволяющее расширить поле представляемой информации для учащихся:

- технические средства обучения: музыкальная аппаратура;

- компьютер, наличие интернета, проектор;

-фонотека;

-наглядные демонстрационные пособия.

Кадровое обеспечение:

- хореограф.

**Форма подведения итогов** реализации программы дополнительного образования детей – фестивали и конкурсы. Помимо этого в образовательном процессе применяются следующие виды контроля:

1) *предварительный контроль* проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков;

2) *промежуточный контроль* (май–июнь) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана;

3) *итоговый контроль* (май) проводится в конце учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Кол.учебных часов	Режим занятий
1 год	9 сентября	27 июня	43	112	559	Пн. 3 часа Вт. 2 часа Ср. 3 часа Чт. 2 часа Пт.3 часа

## 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

### Диагностика.

Позволяет учитывать сформированные осознанные теоретические и практические знания, умения и навыки, осуществляется в ходе следующих форм работы:

1. Решение тематических задач, тестовых заданий;
2. Демонстрация практических знаний и умений на занятиях;
3. Индивидуальные беседы, опросы;
4. Выполнение практических работ;
5. Реализация и защита мини-проектов и проектов.

### Виды контроля включают:

**1. Входной контроль:** проводится первичное тестирование (май) с целью определения уровня заинтересованности по данному направлению и оценки общего кругозора обучающегося.

**2. Промежуточный контроль:** проводится в середине учебного времени (июнь). По его результатам, при необходимости, осуществляется коррекция учебно-тематического плана.

**3. Итоговый контроль:** проводится в конце учебного года (июль). Позволяет оценить результативность обучения учащихся.

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения учащимися практических заданий в группах и индивидуально.

Итоговый контроль реализуется в форме выставки декоративно-прикладного творчества, участия в проектной деятельности.

Общим итогом реализации программы является формирование ключевых компетенций учащихся.

В рамках реализации программы оценивается формирование предметных компетенций (теоретические знания, практические навыки и умения по программе обучения; развитие интеллектуальных умений: памяти, внимания, воображения). А также ключевые компетенции, сформированные по итогам реализации программы:

1. Коммуникативные (владение приемами работы с информацией).
2. Ценностно-смысловые компетенции (интерес к занятиям, готовность к изучению новых технологий, участие в творческих конкурсах, мотивация).

Мониторинг результативности освоения учащимися образовательной программы осуществляется по следующим формам и методикам диагностики.

## **Оценочные материалы**

В ходе мониторинга программы применяются различные способы отслеживания результатов: педагогическое наблюдение, игры, выставки, творческий отчет, конкурсы.

Для закрепления полученных знаний и умений большое значение имеет коллективный анализ работ. При этом отмечаются наиболее удачные решения, оригинальные подходы к выполнению задания, разбираются характерные ошибки.

Система оценивания включает в себя следующие показатели:

1. Сформированность знаний, обучающихся по прикладному творчеству.
2. Уровень развития творческой активности;
3. Развитие тонкой моторики руки;
4. Уровень культуры труда и совершенствование трудовых навыков.

Диагностика результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы проводится на различных этапах усвоения материала. Диагностируются два аспекта: уровень обученности и уровень воспитанности обучающихся.

Диагностика обученности – это оценка уровня сформированности знаний, умений и навыков учащихся на момент диагностирования, включающая в себя:

1. Контроль;
2. Проверку;
3. Оценивание;
4. Накопление статистических данных и их анализ;
5. Выявление их динамики;
6. Прогнозирование результатов.

Наряду с обучающими задачами, программа призвана решать и воспитательные. В образовательном процессе функционирует воспитательная система, которая создает особую ситуацию развития коллектива учащихся, стимулирует, обогащает и дополняет их деятельность. Ведущими ценностями этой системы является воспитание в каждом обучающемся человечности, доброты, творческого и добросовестного отношения к труду, бережного отношения ко всему живому, сохранение культуры своего народа.

В процессе обучения и воспитания применяются универсальные способы отслеживания результатов: педагогическое наблюдение, опросники, тесты, методики.

### 3. Список литературы

1. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / приложение к письму Министерства образования РФ.- Дополнительное образование.- №3/07 С. 5-7.
2. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Министерства образования РФ от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»/Нормативные документы образовательного учреждения.- №3.- 2008.- С.39-42.
3. Энциклопедия психологических тестов [Текст] / под ред. В. Хохликова. – М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2014. – 360 с.
4. Овчинникова Е.Г. Разработка учебных программ в учреждениях дополнительного образования [Текст]: методическое пособие / Е.Г. Овчинникова.-Кемерово: типография Кемеровского облИУ, 2015-63с,21 см.- 300 экз.
5. Пуртова, Т.В., Учите обучающихся танцевать [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т.В. Пуртова; - М.: ВЛАДОС, 2013. – 234 с. 24 см. – 3000 экз.
6. Барышникова, Т.А, Азбука хореографии [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т.А. Барышникова.– Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000 экз.
7. Смирнова, М.В. Классический танец [Текст]: книга для учителей /М.В. Смирнова. – М., 2014;.- 230с. ; 21 см. – 1000 экз.
8. Бурмистрова, И., Силаева К. Школа танца для юных. [Текст]: учеб.- метод. пособие / И. Бурмистрова , К.Силаева.– Москва: Искусство, 2016г.- 210с.; 21 см. – 1000 экз.
9. Козлов, В.В. Физическое воспитание обучающихся в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2013.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691- 00798-X
10. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. [Текст]: учеб.- метод. пособие Т. Ф Корнеева .- М: ВЛАДОС 2015.– 136с,149 с. ; 28см. – 10 000 экз. 1,2.
11. Миллер, Э., Блэкман, К. Упражнения на растяжку. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Э. Миллер , К. Блэкман - М: Москва, 2016.– 100. ; 21 см. – 2 000 экз.
12. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб.- метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017.– 340с. ; 21 см. – 2000 экз.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460051

Владелец Копылова Любовь Анатольевна

Действителен с 05.03.2025 по 05.03.2026